

Compex[®]

Your intelligent training partner



FICHE PRATIQUE
BOOSTEZ VOS WODS AVEC
L'ÉLECTROSTIMULATION

FICHE PRATIQUE

BOOSTEZ VOS WODS AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION

INTRODUCTION

La préparation physique pour un WOD combine principalement la gymnastique, le travail avec des charges externes (haltérophilie, kettlebells, etc) et les sports d'endurance.

Les pratiquants courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des kettlebells, des sacs et tout autre objet pouvant servir l'entraînement.

Cette préparation axe son fonctionnement autour du développement de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision. L'objectif est de développer la capacité de travail sur des durées et des modalités larges et variées.

Les WODs (Workout of the Day) vont se construire autour de 3 principes. D'abord les mouvements sont fonctionnels, c'est à dire naturels, polyarticulaires facilement transférables à la vie de tous les jours : pousser, tirer, sauter, courir, soulever un objet lourd.

Ensuite les entraînements sont constamment variés : pas de routine, de rythme, on ne sait jamais à quoi s'attendre autour des différents exercices qui peuvent constituer une séance ; parfois il y aura un circuit à réaliser (enchaînement de différents mouvements pour une durée donnée ou un nombre de répétitions fixé) ou seulement une seule modalité : seulement courir, ou seulement de la force (deadlift, back squat, shoulder press, sur des séries lourdes).

Enfin l'entraînement est effectué à haute intensité relative : chacun ira flirter avec ses propres limites : courir le plus vite possible, soulever la barre la plus lourde, etc.

Le Compex peut alors se révéler comme l'arme secrète idéale pour échauffer les muscles, prévenir les blessures, mieux récupérer ou encore en tant que partenaire d'entraînement pour développer sa force.

Découvrez dans les pages qui suivent les programmes Compex particulièrement recommandés pour cette préparation.



1. PRÉPARATION PHYSIQUE

AUGMENTER SA FORCE MAXIMALE PUIS DÉVELOPPER L'ENDURANCE DE LA FORCE AVEC COMPEX

PROGRAMMES FORCE PUIS RESISTANCE

Comment ça marche ? Pourquoi l'utilisation de Compex va me permettre de recruter davantage de muscles ?

L'entraînement aux WODs exige de pouvoir développer une force importante mais surtout d'être capable de répéter ou de maintenir un niveau de force élevé pendant une longue durée.

La préparation physique pour ce type d'activité consiste dans un premier temps à augmenter la force maximale, puis dans un second temps, à entraîner le muscle à répéter des contractions puissantes pendant une durée conséquente.

Le programme **FORCE** induit un régime de travail impliquant les fibres musculaires rapides (type IIb) qui sont celles qui permettent de développer un niveau de force élevé.

Les contractions induites par la stimulation sont extrêmement puissantes mais courtes avec de longs temps de repos, ce qui respecte ainsi les principes fondamentaux de l'entraînement.

La qualité des impulsions électriques du Compex permet de monter les intensités à un niveau élevé ce qui donne la possibilité de recruter un pourcentage élevé de fibres musculaires (parfois davantage qu'en volontaire !).

Le programme **RESISTANCE** provoque une sollicitation musculaire différente constituée de contractions sous-maximales maintenues pendant plusieurs secondes espacées par des temps de repos de courtes durées. Il s'agit d'une modalité d'entraînement exigeante qui habitue le muscle à repousser la fatigue et donc à améliorer la capacité à réaliser des exercices de hautes intensités pendant plusieurs minutes.



RÈGLES ET PRINCIPES D'UTILISATION

- La préparation conseillée se déroule sur **2 CYCLES** de même durée (3 à 5 semaines).
- Pendant toute la préparation, le même muscle sera stimulé 3 fois par semaine avec le programme **FORCE** pendant le premier cycle, puis le programme **RESISTANCE** pendant le deuxième cycle.
- Une semaine de transition pourra être programmée entre les 2 cycles en ne faisant qu'une seule séance dans la semaine.
- Il n'est pas conseillé de cibler plus de 2 groupes musculaires sur une même période de préparation, mais on pourra stimuler en alternance un muscle des membres inférieurs et un muscle du haut du corps. (hors gainage qui est traité à part)
- Les quadriceps sont les muscles prioritaires pour les membres inférieurs, alors que l'on pourra choisir, selon sa morphologie et ses qualités, de stimuler les grands pectoraux, les biceps ou les grands dorsaux pour le haut du corps.
- Les 3 séances hebdomadaires devront être réparties aussi harmonieusement que possible dans la semaine, en essayant de placer les séances de Compex les jours sans entraînement ou sans séance exigeante.
- Le point clé de l'électrostimulation est le réglage de l'intensité qui doit toujours être maximale tout en restant supportable.
 - En effet c'est l'intensité et elle seule qui détermine le recrutement des fibres musculaires
 - Plus l'intensité est élevée, plus les progrès seront significatifs +++
 - Du fait de l'accoutumance à la technique, il est important de toujours progresser pendant une même séance ainsi que d'une séance à l'autre.
- L'association d'exercices dynamiques avec la stimulation n'apporte aucune efficacité supplémentaire démontrée et doit être réservée aux sportifs très aguerris travaillant sous le contrôle d'un préparateur physique.
- En revanche, il est conseillé de contracter volontairement le muscle stimulé de façon statique pendant la stimulation, ce qui apporte un confort supplémentaire facilitant la progression de l'intensité utilisée.
- La préparation complète pourra être répétée 2 à 3 fois par saison en passant au niveau supérieur des mêmes programmes (cycle 2 puis cycle 3)

AMÉLIORER SON GAINAGE

PROGRAMME GAINAGE

Le bas de la colonne vertébrale qui repose sur le bassin est un carrefour important qui doit permettre une bonne transmission des forces entre le haut et le bas du corps, ce qui garantit une bonne efficacité motrice.

Le maintien correct de cette zone du corps est donc très important, d'une part pour une meilleure efficacité lors de quasi tous les WODs, mais aussi d'autre part, pour réduire le risque de blessures qui est fréquent au niveau de la région lombaire.

Le pratiquant aura ainsi intérêt à intégrer dans sa préparation des séances régulières de Gainage qui consistent en une stimulation impliquant en même temps les abdominaux et les muscles lombaires avec un régime de travail adapté pour les muscles posturaux (dépourvus de fibres rapides).

L'avantage particulier du Gainage Compex est de réduire considérablement les pressions exercées sur la région lombaire tout en induisant une sollicitation intensive de la musculature lombo-abdominale.

RÈGLES ET PRINCIPES D'UTILISATION

- Prévoir 3 séances de Gainage par semaine pendant une durée de 3 à 5 semaines.
- Lors de chaque contraction, il est conseillé de souffler lentement, de rentrer le ventre et de se grandir.
- A la fin de la préparation, il est conseillé de conserver une séance par semaine avec le même programme pendant toute la durée de la saison.



2. S'ÉCHAUFFER AVEC COMPEX

PROGRAMME ÉCHAUFFEMENT

Ce programme a pour effet de compléter l'échauffement réalisé en volontaire par une mise en condition optimale de la musculature impliquée dans le WOD. Cela permet d'améliorer l'explosivité musculaire et de retarder la fatigue nerveuse (ou centrale ou psychique) lors des répétitions de mouvements réalisés avec des niveaux de force élevés.

Une séance ÉCHAUFFEMENT est de courte durée (environ 9 minutes) et pourra être effectuée sur le(s) groupe(s) musculaire(s) prioritaires avant le début d'un WOD. Le régime particulier d'activation musculaire du programme ÉCHAUFFEMENT va permettre d'atteindre le niveau maximal de performance dès les premières secondes du WOD.

Le programme ÉCHAUFFEMENT génère une sorte de battement du muscle stimulé (secousses musculaires) interrompu par un petit nombre de véritables contractions. Cette activation musculaire spécifique, est responsable d'une forte augmentation du débit sanguin grâce à l'effet de pompage ainsi que d'une amélioration des propriétés contractiles du muscle stimulé.

Un réglage correct de l'intensité est requis pour bénéficier de façon optimale des effets de la stimulation. Les stimulateurs disposant de la fonction mi-Range (Muscle intelligence) permettent de connaître l'intensité efficace minimale alors que le Compex SP8.0 règle automatiquement l'intensité jusqu'à atteindre le niveau d'intensité idéale. (fonction mi-AutoRange).

PROGRAMME POTENTIATION

Le Compex SP8.0 propose également le programme POTENTIATION qui poursuit le même objectif que le programme ÉCHAUFFEMENT (utilisation immédiatement avant le WOD). Ce programme est plus court (moins de 4 minutes) avec un effet principal sur l'amélioration de la contractilité musculaire. Un échauffement préalable est indispensable car l'effet circulatoire est plus discret que celui induit avec le programme ÉCHAUFFEMENT.

Lire les notices. Fabricant DJO® France S.A.S. Les produits Compex® sont dédiés à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



3. RÉCUPÉRATION

MIEUX RÉCUPÉRER AVEC COMPLEX

La répétition de WODs peut entraîner un état de fatigue passager, et plus particulièrement au niveau des muscles les plus sollicités. L'accumulation de toxines produites pendant l'effort, ainsi que des altérations au niveau des fibres musculaires sont tenues pour responsables de cet état. Un entraînement correctement conduit doit tenir compte de la répartition harmonieuse des charges de travail, mais aussi de la récupération entre deux séances d'entraînement (ou compétition).

En effet, s'entraîner de nouveau, alors que la musculature n'a pas retrouvé son potentiel, peut nuire à l'efficacité de la séance ou pire conduire au surentraînement. L'électrostimulation permet d'accélérer le processus de récupération musculaire après un effort intensif en exploitant plusieurs effets reconnus de cette technique :

- Forte augmentation du débit sanguin permettant de drainer les toxines musculaires.
- Réduction des douleurs musculaires par augmentation de la production d'endorphines et d'énképhalines (substances naturelles aux propriétés antalgiques)
- Diminution de la tension musculaire par un effet relaxant des fibres musculaires.

Contrairement aux programmes de renforcement musculaire, le programme 'récupération après entraînement' ne provoque pas de puissantes contractions, mais de simples secousses musculaires induisant une sensation de massage. Les règles pratiques d'utilisation (intensité, positionnement des électrodes, position du corps) sont les mêmes que pour le programme ÉCHAUFFEMENT.

CONSEIL DE MISE EN PLACE DU PROGRAMME

- Après chaque entraînement, dans les 3 heures qui suivent.
- Comme tous les programmes Complex, les programmes de récupération peuvent se faire sur tous les groupes musculaires fortement sollicités lors des WODs.



4. ANTI DOULEUR

SOULAGER SES DOULEURS AVEC COMPLEX

Ce type de préparation est très exigeante pour les articulations ainsi que pour les structures musculaires et tendineuses, surtout lorsque la technique d'un WOD est mal assimilée.

Certaines blessures comme les tendinopathies (souffrances tendineuses) sont particulièrement fréquentes chez les pratiquants et peuvent être soulagées au moyen de programmes anti douleurs qui sont très utilisés par les kinésithérapeutes. Le programme TENS devra être utilisé pendant la phase aiguë où la sollicitation du tendon doit aussi être provisoirement évitée. Ce programme dispense une stimulation uniquement sensitive qui permet de lutter contre les douleurs. La fonction mi-TENS disponible sur de nombreux modèles permet d'améliorer l'efficacité de la stimulation en évitant de régler l'intensité à un niveau indésirable.

Lors de la phase chronique ainsi que pour les contractures musculaires persistantes, le programme DOULEUR MUSCULAIRE (endorphinique) permet d'améliorer la vascularisation du tendon ou du muscle ce qui favorise leur rétablissement. Certains modèles proposent de nombreux autres programmes pour soulager d'autres douleurs (nuque, lumbago etc...)

NOS AMBASSADEURS 2016 EN FRANCE ET LEURS RECOMMANDATIONS

RAPHAËL LAUKAU BOX MONPTELLIER

“ Les CrossFitters travaillent souvent la même partie du corps deux jours de suite, même si ce n'est pas de la même façon, pas la même filière : on peut courir un jour, faire du squat le lendemain, de l'haltérophilie le jour suivant, et dans cette hypothèse les jambes participent à l'effort 3 jours de suite. Le Compex peut alors devenir complètement stratégique pour maintenir son niveau d'intensité entre les séances consécutives qui solliciteraient les mêmes muscles.

Le volume d'entraînement intensif atteint facilement les 5 séances par semaine. A ce rythme, tout CrossFitter devrait régulièrement voir un ensemble de professionnels médicaux et paramédicaux (kinésithérapeutes, ostéopathes), pour remettre de l'ordre dans la machine, très sollicitée. Souvent les gens pensent que le CrossFit est dangereux alors qu'ils négligent l'entretien basique de leur corps, mis à rude épreuve.

Sans remplacer les professionnels de santé, le Compex fait partie des outils que nous recommandons pour entretenir le corps et réduire les premières douleurs, améliorer la récupération. Les programmes de FORCE du Compex sont également bénéfiques pour les compétiteurs, et pratiques à mettre en place grâce aux nouvelles versions sans fil.

De plus, les protocoles de RÉCUPÉRATION sont un énorme plus, à la fois en période de préparation mais aussi en compétition, entre les épreuves et après les épreuves, pour accélérer la remise en service d'un groupe musculaire. Enfin son format lui permet d'être mis à contribution lors des voyages, à la fois pour mettre à profit les heures de transport mais aussi diminuer les conséquences d'un voyage en avion, du point de vue du retour veineux. ”

Raphaël Laukau nous a aidé à la rédaction de cette fiche.

OLIVIER LÉOTY BOX L'ARENE - CARRE SENART

“ Le SP 8.0 est devenu un allié précieux dans ma préparation physique générale en particulier sur la récupération et les anti-douleur. Passée la quarantaine, les entraînements quotidiens demandent une récupération plus longue qu'à 20 ans. C'est pour cette raison que j'utilise systématiquement mon SP8.0 après chaque training intensif. Le programme RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT allié au MASSAGE RÉGÉNÉRANT contribue fortement au recouvrement et à la régénération musculaire.

Le CrossFit à haut niveau sollicite énormément tout ce qui est articulaire mais également tendineux et des pathologies comme les tendinites peuvent devenir récurrentes et handicapantes. Ayant eu pas mal de soucis avec les tendons rotuliens, le programme TENDINITES de mon SP 8.0 a fait des miracles. En quelques semaines, mes douleurs ont diminué de façon incroyable et cela m'a permis de reprendre un travail lourd de façon efficace...une renaissance !

Le SP8.0 est également très efficace sur les séances de force comme le squat. Grâce aux bandes velcro compex, je combine son utilisation avec mes exercices en mode FORCE EXPLOSIVE pour mobiliser un maximum de fibre et cela se ressent surtout après la séance...une très bonne fatigue nerveuseEfficace !

Enfin sur les compétitions entre 2 épreuves, le mode ÉCHAUFFEMENT permet de maintenir un certain degré "d'éveil" musculaire et d'arriver ainsi opérationnel dans l'arène. Le Compex sans fil est un gros avantage car cela permet de remettre un survêtement et de circuler sans emmêler les câbles.

Aujourd'hui l'efficacité du Compex SP 8.0 n'est plus à démontrer et sera un allié très précieux pour ceux qui sont à la recherche de performance mais également de confort au quotidien. Pour moi il est devenu incontournable. ”



SOPHARA SAM

BOX RAR - PORTE DE CHAMPERET PARIS

Résultats

Athens Throwdown 2014 ; French Throwdown 2013 et 2014 en division Individuel et 2015 en team ; Fittest Cop 2015 ; Belgian Throwdown 2015 en division team ; Super Team Cup en 2015 en division team

Compex est devenu un outil de travail indispensable à ma pratique du CrossFit.

Le CrossFit est un sport très demandeur au niveau des épaules et des genoux, c'est pourquoi nous sommes très sujets aux tendinites. J'utilise donc Compex et le programme TENS dès que je sens une douleur anormale sur mes tendons afin de pouvoir continuer à m'entraîner efficacement et anticiper les douleurs.

J'utilise aussi le programme RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT notamment lors des jours de compétition où l'on doit enchaîner plusieurs épreuves avec un temps de récupération très court et pour limiter la fatigue musculaire après l'effort.

Enfin, deux à trois fois par semaine, j'aime utiliser le programme GAINAGE de mon Compex en fin de séance car il me permet un travail ciblé et profond en un minimum de temps.

Compex m'a permis d'augmenter mon volume d'entraînement grâce à une récupération plus rapide et d'aller plus loin lors de mes entraînements sans avoir à me soucier d'éventuelles douleurs.



CHRISTOPHE BESNARD

BOX REEBOK LOUVRE

J'utilise le Compex SP 8.0 régulièrement, voici mes 5 programmes favoris qui m'aident dans l'optique de la performance !

POTENTION : La potentiation est un échauffement complémentaire. Après 4 minutes de ce programme, mes muscles sont capables de développer leur force maximale plus rapidement et je gagne en explosivité. L'assurance d'un entraînement réussi !

FORCE : Ce programme me permet d'améliorer la force maximale des muscles stimulés, sans contraintes articulaires brutales et sans risque de blessure. Il me permet de remplacer une séance avec charges lourdes.

Récupération après entraînement et après compétition : Ces programmes me permettent de récupérer totalement lors d'une longue et éprouvante session d'entraînement ou compétition. Je place les électrodes principalement sur les jambes, je me détends et le lendemain je suis comme neuf !

ANTI-DOULEUR/TENDINITE : Lors d'une gêne ou d'une sensation douloureuse, j'utilise ce programme afin de contrer un arrêt prolongé de l'entraînement ! Après 3-4 jours de soins (arrêt total de l'entraînement) et l'utilisation du Compex je gagne du temps !



Compex[®]

Your intelligent training partner

COMPEX.INFO
FACEBOOK.COM/COMPEXFRANCE