



PHILIPPE LAMACHE

LES 10 RÈGLES ESSENTIELLES POUR PROGRESSER APRÈS 40 ANS

*il n'y a pas d'âge pour
améliorer sa condition physique*



CES 10 RÈGLES QUE JE PARTAGE AVEC VOUS, DEVRAIENT ÊTRE DES LOIS INCONTOURNABLES À TOUT ÂGE, ELLES LE SONT À FORTIORI APRÈS 40 ANS.

ÉCRIT PAR PHILIPPE LAMACHE

POURQUOI ?

Parce que l'on doit préserver sa structure, ses articulations, ses tendons, ses cartilages, nous devons éviter d'éparpiller notre énergie, nous devons nous focaliser sur l'essentiel, rentabiliser nos entraînements, nous devons être parfaitement efficaces.

Ces 10 règles, ces 10 clefs essentielles, sont les paramètres d'intensité.

- Ils déterminent l'intensité de l'exercice que vous allez exécuter.
- Ils sont les curseurs de votre progression.
- Ils doivent être respectés et maîtrisés parfaitement pour exploiter au maximum votre potentiel.
- Ils font d'un exercice, un exercice sans intérêt ou alors un outil exceptionnel d'évolution.
- Ils font d'un programme, un programme banal, sans intérêt ou un programme d'exception.

Souvenez-vous de cela !

L'exercice est parfait, il est à votre service, faites en bon usage.

Aucun des paramètres d'intensité ne doit être négligé, tous doivent être compris, intégrés, parfaitement maîtrisés, pour progresser physiquement. C'est une chaîne, dont chacun des maillons est solidaire des autres.

Les paramètres d'intensité sont la plupart du temps inexploités, incompris, inconnus, très souvent sans intérêt pour la majorité.

Ils sont pourtant incontournables, c'est comme espérer composer une mélodie sans connaître la musique.

Cela devient une cacophonie !

Leur bonne pratique demande une application parfaite et un degré d'implication d'excellence.

Je vois beaucoup trop de personnes de plus de 40 ans qui débutent la pratique de la culture physique en s'entraînant sans méthode adaptée ou qui s'inspirent de pratiquants plus jeunes qui eux-mêmes sont peu expérimentés.

D'autres masters, pratiquants confirmés, qui s'entraînent comme ils l'ont toujours fait depuis 20 ans ; le résultat est rarement à la hauteur de l'engagement, plutôt décourageant...peu de résultats et des blessures.

Je vous livre donc la recette pour ne pas perdre de temps, pour rendre vos entraînements totalement efficaces et privilégier la rentabilité, la pérennité, donc les résultats.



1 - L'EXÉCUTION DU MOUVEMENT



LE MOUVEMENT EST PRÉCIEUX, LA GESTUELLE DOIT ÊTRE PARFAITE ET PRÉCISE

Mauvaise exécution est aveux d'incompétence.

Mon constat est affligeant : rares sont les pratiquants qui possèdent en général la maîtrise du geste et même au-delà de 40 ans, alors que cela devrait être une nécessité.

C'est le b.a-ba, cela devrait être le premier des enseignements préalable à toute pratique poussée.

Sans cet apprentissage, quel sera le résultat ?

Piètre résultat, les microtraumatismes et les blessures vous guettent : préservez vos articulations, elles sont précieuses.

De plus, votre attitude est inappropriée, le positionnement et le geste sont parfois ridicules, le spectacle proposé est dévalorisant.

À moins d'augurer des milliers de vues pour une vidéo Fail sur YouTube, vous n'obtiendrez rien de plus.

Lorsque vous comprenez le geste, l'ensemble de ses fonctionnalités, ce qu'il met en action, vous renforcez tout le processus de progression. Bien exécuter, c'est assurément augmenter votre potentiel, c'est vous offrir une chance supplémentaire de réussir plus vite et dans de meilleures conditions.



COMMENT DEVONS NOUS EXÉCUTER LE BON GESTE ? QUEL EST LE BON GESTE ?

Le bon geste est d'abord le geste kinésiologique, l'exécution académique, la biomécanique fonctionnelle qui accepte néanmoins l'adaptabilité aux circonstances particulières.

Celles-ci étant: votre propre flexibilité, d'éventuelles pathologies articulaires, la mauvaise tonicité posturale, les accidents ou maladies ayant causés des modifications de la structure osseuse, tendineuse, ligamentaire cartilagineuse et musculaire.

Ce sont des circonstances particulières, des facteurs pouvant être limitants pour la bonne exécution.

Prenons l'exemple de la flexion des jambes, que l'on nomme dans le jargon des initiés, « le squat ».

Pour des questions de flexibilité des articulations des hanches et/ou des genoux et/ou des chevilles, le squat souffrira d'être amputé de l'exécution pieds à plat, il faudra alors déroger à la règle stricte et glisser des talonnettes sous les talons pour faciliter la flexion.

Le geste sera donc dénaturé par nécessité non pas par manque d'application. Appliquez-vous encore et encore, contrôlez-vous, soyez intransigeant et sévère, ne vous passez rien.

Pratiquez le geste parfait.

2 - L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT



QU'EST-CE QUE C'EST QUE L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT ?

C'est la distance que vous parcourez en véhiculant votre charge (poids, barres, haltères, plaques, disques...) ou sans charge, si vous travaillez au poids de corps, lorsque vous faites votre mouvement.

Cette distance fait partie des paramètres d'intensité, des 10 règles que vous devez suivre pour progresser.

Plus la distance parcourue est importante, dans le respect des bonnes pratiques (dont je fais l'apologie dans ce e-book) et plus vous augmentez le temps sous tension donc l'intensité.

C'est par conséquent un facteur de progression sur lequel vous pouvez agir délibérément.

Si toutes les conditions sont requises, pourquoi raccourcir la distance d'exécution alors que c'est un facteur d'intensité donc de progression ?

A moins que la vie vous ait joué des tours et que vous soyez victime de rhumatismes ou de traumatismes articulaires ou tendineux réduisant de fait votre mobilité. La réduction de la mobilité est aussi la résultante de décennies d'activités répétitives, d'accumulation de mauvais gestes du quotidien, professionnels et sportifs.

La distance est en partie responsable du temps sous tension, c'est un facteur important de progression.

Prenons pour exemple les tractions à la barre fixe dont l'amplitude est trop souvent réduite.

Le mouvement est bâclé par une conscience partagée entre la nécessité de faire un maximum de répétitions et la folie égocentrique de se lester le corps pour rajouter du poids à votre propre poids.

Toujours au détriment de la course du mouvement impossible à exécuter dans les règles de l'art.

De plus, le travail à pleine amplitude à une action déterminante sur la souplesse articulaire pour les Masters, en effet, celle-ci entretient la flexibilité.

C'est un point vital pour le quotidien d'entretenir sa souplesse articulaire ; je parle des tâches quotidiennes, domestiques et autres comme le jardinage, le bricolage etc.

En conclusion, soyez vigilants sur l'amplitude de votre mouvement, ne le négligez pas au bénéfice de n'importe quels autres paramètres et en particulier du poids, qui est trop souvent un représentant factuel de votre ego.

Cette constatation n'est pas dirigée uniquement vers les hommes, mesdames, cela s'adresse également à vous.

Je suis consterné de voir que ces dernières années, cette déviance n'est plus le bénéfice unique des hommes.

Mesdames, vous revendiquez, que dis-je, vous étalez vos charges, à grands renforts de vidéos sur les réseaux sociaux, en squat et en hip thrust et parfois même sur d'autres mouvements, au détriment bien sur de l'exécution.

La réduction de l'amplitude est une erreur importante qui freinera votre évolution et augmentera les risques de blessures.



3 - LE TEMPO



C'EST LE TEMPS SOUS TENSION LORS DE L'EXÉCUTION D'UN MOUVEMENT, C'EST LE RYTHME

Le tempo détermine la vitesse de réalisation de l'exercice.

Au travers du rythme, se dégagent des notions de synchronisme. C'est-à-dire, de mouvements de va et viens ou d'aller-retour égaux dans leur temps d'exécution que l'on peut apparenter à l'oscillation d'une pendule. A travers ce mouvement se dégagent des notions d'accompagnement, d'harmonisation, de rigueur, de méthode, de règles.

La communion avec le tempo pour la bonne pratique de vos exercices est nécessaire, comme pour la danse et la musique, vous devez faire corps avec le rythme.

Prenons pour exemple le développé couché à la barre : si le tempo est de 2/2, cela veut dire, environ deux secondes sur chaque phase du mouvement.

C'est un travail isocinétique, c'est-à-dire, environ deux secondes sur la phase excentrique, « la descente », environ deux seconde sur la phase concentrique, « la montée ».

Le temps est égal sur les deux phases.

À QUOI SERT DE RESPECTER LE TEMPO ?

C'est un moyen supplémentaire de focalisation, un outil de plus pour la concentration.

Cela pose un cadre pour votre exercice, tellement absent lors de la quasi majorité des entraînements.

Cela évite d'être emporté par l'excès de charge et de ne plus la contrôler.

Le respect du tempo est un outil de concentration supplémentaire, il permet de rester axé sur l'exercice.

Lorsque celui-ci monte en intensité, il y a toujours une perte de lucidité, d'empressement à terminer, une volonté de verrouiller l'exercice sur un point d'inertie, un point de repos pour se soulager.

Grâce au tempo, vous ne pouvez sortir du cadre, vous restez dans l'axe de travail et vous poussez ainsi plus loin l'intensité, sous contrôle, avec une parfaite lucidité.

Le tempo vous aide donc à progresser.

C'est également un outil d'optimisation, qui dirige le travail musculaire vers différentes techniques, différentes approches de l'entraînement.

Le tempo c'est le temps, une notion chère à l'amplitude du mouvement, en effet, grâce à celui-ci, vous mesurez le temps sous tension lors de vos exercices.

Je vous rappelle que le temps sous tension est un facteur déterminant, une donnée précieuse pour l'intensité de vos exercices.

Une autre information importante à ce sujet, lorsque l'on est un pratiquant âgé, le tempo impose des règles, il ne permet pas de s'arrêter en bloquant les articulations, il les protège donc du « verrouillage » si traumatisant pour vos cartilages et vos tendons.

C'est un point très important mesdames et Messieurs les Masters.

4 - L'ACTION VS L'INERTIE



L'INERTIE ÉTANT DE MON POINT DE VUE « L'ENNEMI » DE L'INTENSITÉ MUSCULAIRE

J'ai eu quelques difficultés à trouver le mot qui représenterait l'antagonisme de l'inertie : l'action me semble indiquée.

L'action c'est le mouvement.

Voici la définition que nous pourrions donner à l'inertie.

- C'est l'état d'une personne oisive, le désœuvrement, l'inaction (l'oisiveté étant mère de tous les vices).
- C'est l'état de ce qui est inerte.
- C'est l'absence d'énergie physique ou morale, un état apathique.
- C'est aussi la propriété d'un corps inerte à offrir une résistance au mouvement en raison de sa masse.

L'inertie d'un muscle c'est la perte de sa capacité de changer de forme, de se contracter.

Je l'implique tout naturellement parmi les paramètres d'intensité en culture physique ou en l'occurrence de « non-intensité », car c'est plutôt l'action, son opposée, l'alliée avérée du mouvement qui est le précieux paramètre.

Restez dans l'action, évitez comme la peste « les angles d'inertie » ainsi que « les points d'inertie ». Nous pourrions les nommer angles et points morts, des espaces vides de travail, des zones sans vie.

Vous avez évidemment compris, Ils sont improductifs, anti intensité, anti développement musculaire, anti développement des qualités physiques.

Ils vous font perdre du temps et celui-ci nous est précieux !

Prenons l'exemple des flexions d'avant-bras sur bras pour les biceps.

Pendant le mouvement, ne lancez pas vos haltères ou votre barre comme si vous jetiez un caillou, vous vous engagez à cet instant non pas dans une phase de contraction mais dans une phase d'inertie où la tension n'existe plus.

Vous perdez un pourcentage important d'intensité, 15, 20, 25 %, parfois plus.

Lorsque vous arrivez avec ces mêmes haltères ou cette même barre en haut du mouvement, qui devrait être le pic du travail concentrique et que vous vous reposez en bloquant haltères ou barre sur vos deltoïdes et vos pectoraux, vous êtes hors tension musculaire, vous êtes sur un « point d'inertie. »

Vous avez mis un stop à la tension continue, vous avez fait chuter d'un coup l'intensité de votre travail musculaire.

De plus, ce type d'exécution où les pratiquants jonglent principalement avec les angles et les points d'inertie, multiplie les risques de blessures, de surcroît lorsque les années nous ont fragilisé.

Ainsi, vous comprenez que, lorsque l'on rentre dans l'âge, il est conseillé d'être particulièrement vigilant en évitant et si possible, en supprimant l'inertie.

C'est quasiment une question d'intégrité physique.

L'inertie est une porte de sortie, une fenêtre de repos.

Ce n'est pas un axe de progression, c'est tout le contraire.

5 - L'ERGONOMIE



« VOTRE ERGONOMIE », VOTRE ADAPTABILITÉ À L'ENVIRONNEMENT DES SALLES ET DU MATÉRIEL QUE VOUS UTILISEZ

Cela concerne également votre positionnement dans l'espace.

De quelles façons vous vous acclimatz à l'exercice ? Aux machines ? Aux poids et haltères ? Aux bancs ?

Quelle est la position adéquate de votre corps face aux circonstances particulières ? A la multiplicité des exercices ? Des machines ? De l'inclinaison et de la forme des bancs ? Etc.

AVANT TOUT, QU'EST-CE QUE C'EST QUE L'ERGONOMIE ?

L'ergonomie consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'homme (et non l'inverse).

Ce qui est ergonomique est donc ce qui est adapté.

Je vous demande donc de vous adapter afin que vous soyez efficace, en sécurité et dans un état de confort maximum.

L'adaptabilité est un paramètre d'évolution évident.

S'adapter, c'est évoluer, progresser, donc avoir des résultats.

COMMENT SE TRADUIT VOTRE ERGONOMIE EN PRATIQUE DANS LE CADRE DE LA CULTURE PHYSIQUE ?

Vous devez vous positionner de manière à ce que votre exercice soit réalisé de la meilleure façon qui soit.

Même dans le cas où le matériel est supposé être ergonomique, vous devrez faire preuve d'adaptation.

Avec ce matériel moderne et mieux conçu (ce n'est pas toujours le cas), vous allez jouer également avec les réglages qui vous permettent d'incliner le dossier, de remonter ou descendre l'assise, de modifier l'angle de flexion ou d'extension pour obtenir une amplitude plus importante.

Vous allez régler avec justesse la course, où positionner votre corps de manière à gagner cette amplitude.

Vous allez parfois être dans la nécessité de vous asseoir sur le bout du siège ou complètement au fond pour obtenir les quelques degrés d'inclinaison supplémentaires, pour cibler le groupe musculaire précisément où le faisceau du groupe musculaire précisément.

Notre morphotype, la longueur de nos attaches, notre flexibilité, nos ressentis dictant le positionnement approprié.

Avec les barres et haltères ce sera évidemment la même chose : votre positionnement par rapport à ces outils fera que vous cibleriez précisément les muscles concernés ou malheureusement parfois très peu...

Prenons l'exemple des flexions assis sur un banc, aux haltères, pour les biceps.

Plus vous baissez l'inclinaison de votre banc à angle droit vers l'horizontal, en passant de 90° à 45° , voir plus et plus vous augmentez mécaniquement l'angle d'inertie.

Pendant la flexion, dès que votre avant-bras dépasse l'horizontal pour aller vers la position verticale en décrivant un demi cercle, la tension sur le biceps diminue peu à peu pour finir par être quasiment inexistante.

Puisque la masse de l'haltère opère sa tension sur un plan vertical et que la flexion décrit une courbe, au-delà de la verticalité, plus de tension sur le biceps.

L'angle de tension effective (l'action) sur vos biceps est omniprésente lors d'un positionnement à 90° plus vous vous inclinez et plus vous augmentez l'angle mort (l'inertie), c'est ainsi proportionnel.

À 45° d'inclinaison, vous perdez 45° de travail actif et vous augmentez d'autant l'inertie.

Je le répète, c'est en position à angle droit que l'effet d'inertie s'annule et que vous épousez le plus la verticalité.

Vous bénéficiez ainsi de l'attraction terrestre tout au long de l'amplitude du mouvement, donc de la tension continue sur votre biceps. Donc de l'intensité.

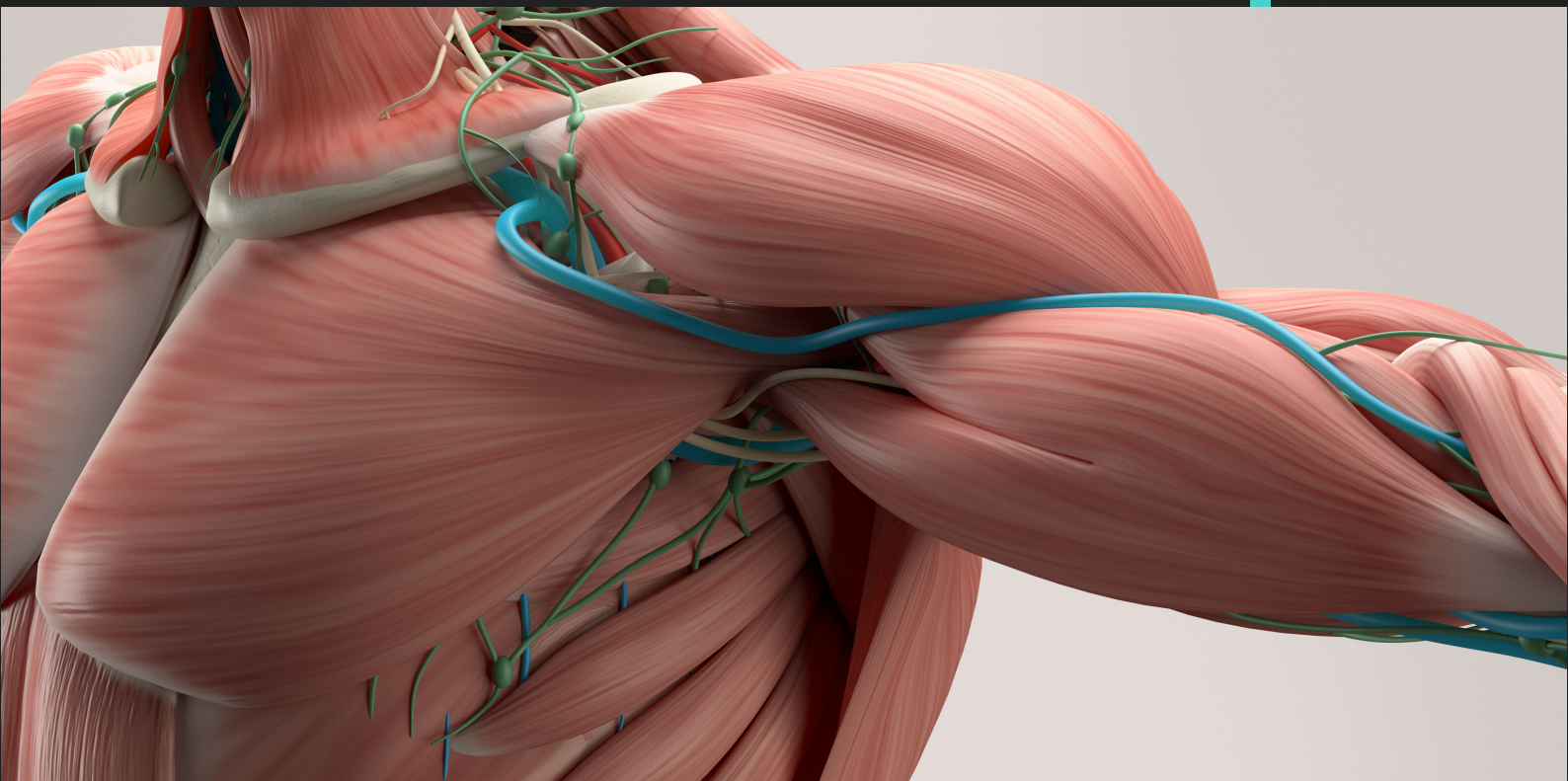
Une fois de plus, vous avez un grand intérêt Mesdames et Messieurs les 40+ de vous conformer à ce principe ergonomique, dans un souci majeur de bonne exécution et d'efficacité, c'est évident, mais également dans un souci de protection de l'ensemble de votre structure.

Le respect de l'ergonomie vous protégera contre d'innombrables traumatismes qui risquent in fine de vous imposer l'arrêt ou le repos forcé et prématuré.

Lorsque l'on ne peut plus pratiquer d'activité physique on accélère la dégénérescence.



6 - LES MUSCLES PARASITES



LES MUSCLES PARASITES SONT LES MUSCLES QUI VIENNENT PARTICIPER AU MOUVEMENT LORSQU'ILS NE DEVRAIENT PAS ÊTRE SOLlicitÉS

Je ne parle pas d'exercice poly-articulaires qui impliquent naturellement plusieurs muscles et parfois plusieurs groupes de muscles.

Même dans ce cas où le travail est poly-articulaires, d'autres muscles ne devraient pas intervenir, ils ne devraient pas s'impliquer, pour des raisons évidentes de répartition de l'intensité.

En effet, les muscles parasites viennent seconder le muscle ciblé, ils s'attribuent une partie du travail, ils prennent possession de l'exercice et finalement, ils se l'approprient même de façon systématique.

Prenons l'exemple d'un mouvement comme le squat où le pratiquant est tellement penché en avant qu'il sollicite une partie importante de son dos et particulièrement les lombaires.

Ce défaut de positionnement est généralement initié par une charge trop importante.

Fort souvent aussi par un mauvais apprentissage du mouvement.

De nombreux pratiquants pensent entraîner tel ou tel muscle et finalement, ils ne font que le parcourir en le sollicitant si peu.

Encore un autre mouvement victime des muscles parasites, les extensions du coude pour le travail des triceps à la poulie verticale, ceux-ci venant associer également le travail du dos qui devient son parasite.

En effet, l'extension se transforme pour partie en tirage, poussant également les épaules à des rotations vers l'arrière impliquant les deltoïdes postérieurs et même les biceps à cause de la flexion du bras.

En réalité, chaque mouvement peut devenir le terrain d'interventions de muscles parasites.

Excepté le fait que vous dispersez l'intensité, de fait, vous freinez la progression, c'est au-delà de cette évidence, le spectre des blessures qui plane continuellement.

Ne devenez pas votre propre parasite !

Il est évident pour les Masters qu'il faut être encore plus vigilant que les plus jeunes sur ce paramètre qui par principe même, éparpille l'intensité, rend le contrôle confus.

L'idée de base est de progresser le plus vite possible dans les meilleurs conditions tout en se préservant des traumatismes.

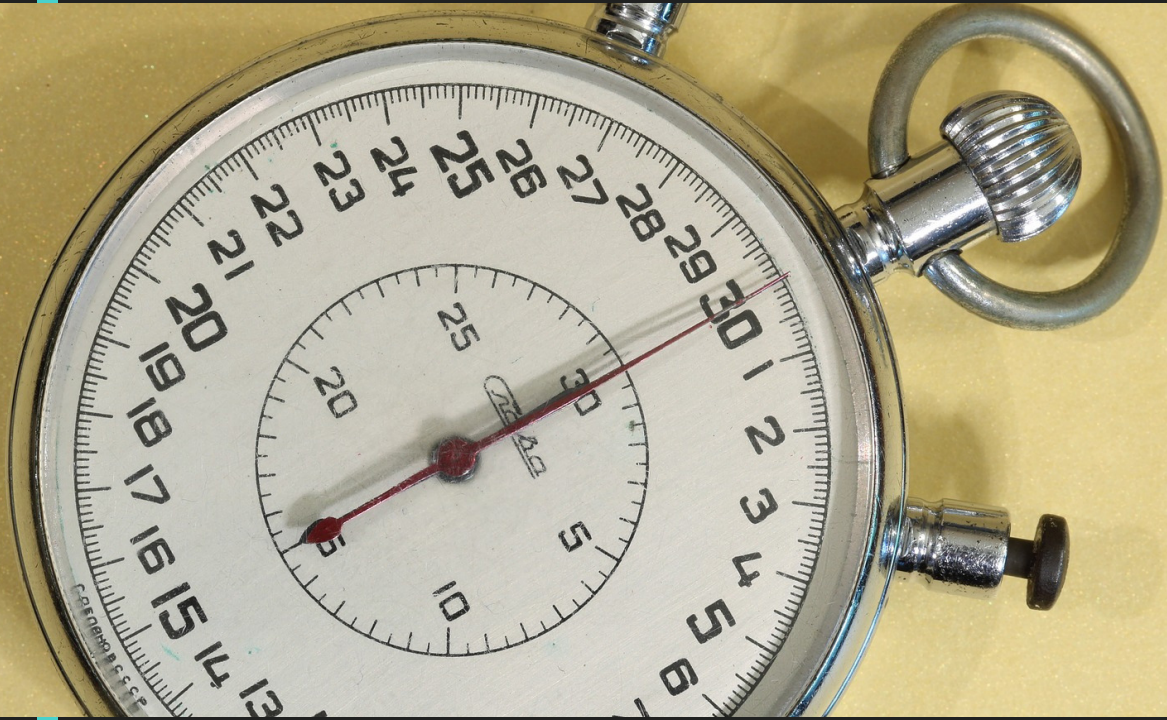
Comme je l'explique ci-dessus lorsque je décris certains mouvements, nous passons le relais à des groupes musculaires qui ne sont pas l'objet précis de l'exercice.

Pourquoi perdre du temps ?

Avons-nous tout ce temps à perdre ? Ne sommes-nous pas devenus plus réfléchis ? L'âge ne nous aurait-il pas fait comprendre une certaine logique ?

Ne vous dispersez plus.

7 - LES TEMPS DE REPOS



CE SONT LES INTERVALLES ENTRE DEUX SÉRIES, DEUX EXERCICES, DEUX GROUPES MUSCULAIRES QUI NOUS PERMETTENT DE RÉCUPÉRER

Ils sont déterminants pour notre progression.

Ils posent un cadre rationnel pour nos entraînements et statuent avec intransigeance sur le niveau de nos qualités physiques.

L'appellation « temps de repos » est presque inappropriée, temps de récupération serait plus juste et passé 40 ans, ce point est d'une importance capitale.

Nous parlons donc bien là de récupération et non pas de dispersion.

De nombreux pratiquants de tous les âges d'ailleurs, confondent temps de récupération et temps de bavardage, ou temps pour les réseaux sociaux, ou temps pour draguer, ou temps pour téléphoner ou temps pour se perdre dans leurs pensées....

Je ne juge pas, chacun pratique comme bon lui semble.
Mais je ne suis pas là pour taper la « causette », mon rôle est de vous enseigner des bases solides pour ne pas perdre de temps et pour progresser comme vous n'avez jamais progressé, même au-delà de 40 ans.

Je dis solennellement, que dans le cadre des bonnes pratiques, on ne peut pas s'éparpiller, se désunir, se déconcentrer.

Le temps de récupération nous permet de garder notre état de conscience focalisé sur l'activité, que vous soyez motivés pour élever votre niveau physique générale ou améliorer certaines de vos qualités physiques ou encore motivés par un objectif d'esthétique pure.

En dehors donc de l'aspect technique, le temps de récupération est un véritable fil rouge.

Il permet de « calibrer » l'entraînement, de se repérer par rapport aux répétitions, aux séries et à la charge véhiculée.

C'est un paramètre d'intensité supplémentaire incontournable.

Un paramètre essentiel, sans quoi l'évolution, la progression sera clairement ralentie.



8 - LA CHARGE



C'EST LE POIDS QUE VOUS VÉHICULEZ D'UN POINT A À UN POINT B

A et B représentant la distance, l'amplitude du mouvement.

La charge est donc la résistance contre laquelle vous réalisez vos exercices. Les outils dont vous vous servez sont les haltères de toutes sortes, les barres, les machines à plaques, à disques ou sous toutes autres formes de résistance, magnétique, électromagnétique, hydraulique, les élastiques, votre poids de corps ou également le poids de corps d'un partenaire.

En effet la charge ou le poids ont été placés au centre de la culture physique et des disciplines apparentées.

Ce paramètre d'intensité est devenu le paramètre essentiel aux yeux de tous !

C'est le facteur qualifiant ou disqualifiant ; même chez les masters, qui devraient avoir lissé leur égo sur ce sujet ; et bien ce n'est malheureusement pas toujours le cas...c'est d'ailleurs un point important d'involution musculaire tant il est la cause de blessures et parfois d'arrêt définitif de la pratique de la culture physique.

Dès que j'ai l'occasion, j'échange sur le sujet du poids avec des pratiquants de 50, 60 ans et même au-delà de 70 ans et je m'aperçois que les années passent mais persiste toujours cette relation toxique avec la charge.

Ce n'est pas la sagesse qui les freine vers l'escalade à mettre toujours plus lourd coûte que coûte mais c'est leur incapacité physique qui prend le pas.

Ils gagneraient tellement à descendre leurs charges.

Plus je pousse, plus je suis fort, plus je progresse, « plus je grossis ».

C'est évidemment une théorie simpliste que je reprends avec ironie et que je ne partage pas.

Les conséquences néfastes sont multiples :

- Les blessures s'accumulent parce que nous ne sommes plus dans le contrôle.
- La souffrance psychologique que nous générons, accentuée par le doute et l'incertitude exacerbée par la comparaison et le jugement perpétuels avec nous-mêmes et les autres.
- Le manque de progression parce que l'approche n'est pas homéostatique, c'est-à-dire que nous n'envisageons pas la discipline dans son ensemble en considérant à part égale, donc dans l'équilibre, l'ensemble des paramètres « métaphysiques » et « physiques » de progression et d'intensité.

Il faut replacer la charge à sa juste place, à sa juste valeur. N'en faisons pas le centre de la culture physique.

Le poids est un outil que vous devez utiliser en étant capable de le véhiculer dans les meilleures conditions et dans le respect des paramètres d'intensité.

Il vous fera progresser 100 fois plus qu'une charge inappropriée.

9 - LA PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION



C'EST LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR SE « RÉGÉNÉRER » PHYSIQUEMENT

Nerveusement aussi, et mentalement entre deux entraînements, entre deux cycles d'entraînement ou pourquoi pas entre deux programmes d'entraînement.

Le temps qu'il vous faudra pour «recharger les batteries », se ressourcer.

Là encore, la récupération est une règle cruciale à prendre sérieusement en compte chez les 40 +.

Nous ne sommes pas égaux face à cette récupération, tout dépend d'abord de qui nous sommes devenus physiquement et psychologiquement. Quels traumatismes et pathologies avons-nous accumulé ou tout le contraire, quels ont été les bénéfices qui ont permis de construire «l'individu» que nous sommes devenus aujourd'hui.

Notre patrimoine est fondamentalement lié à cette notion de récupération.

Quand on a 20 ou 30 ans, la récupération est plus évidente, le corps est parfois moins usé, les schémas mentaux moins ancrés et on ne s'est pas encore persuadé que l'âge est un handicap contre lequel on ne peut rien, que l'âge nous accable !

À plus de 40 ans, notre état de récupération est nécessairement lié à notre patrimoine physique et mental. Tout ce que nous avons accumulé mais également l'ensemble de nos pensées qui ont grandement contribué à nous façonner.

Est-ce que nous nous sommes alimentés convenablement ?

Avons-nous fait des excès ?

Sommes-nous en surpoids ?

Et à présent, quelle est notre motivation pour reprendre une bonne condition ?

Donc une bonne récupération.

Je vous l'accorde, la notion de récupération est subjective. Se sentir à nouveau opérationnel, être à nouveau en pleine motivation, sentir son corps parfaitement prêt à reprendre l'entraînement, est un concept relatif.

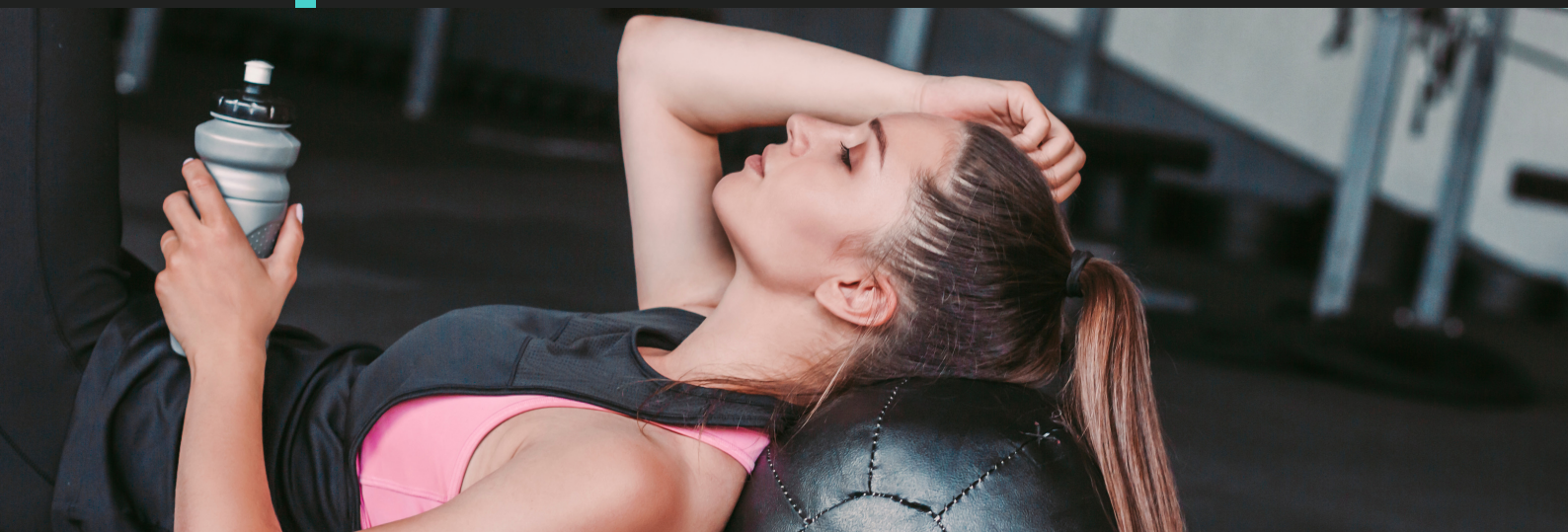
Il est difficile, par expérience, de rationaliser le temps qu'il faudra pour recouvrer cet état, compliqué d'y mettre un cadre strict.

Je vois différents protocoles qui formalisent la récupération en imposant des cycles.

La récupération ne peut pas être imposée, elle est liée aux ressentis, à nos besoins, à notre état du moment.

Dépendants aussi de facteurs immédiats, traumatismes d'ordre physique, des déconvenues personnelles, de problèmes de santé...

Ce qui est valable une semaine ne l'est pas la semaine suivante ou le mois suivant.



Nous ne sommes pas linéaires, nous sommes en perpétuelles mutations, nous nous façonnons au grès des épreuves qui ponctuent notre existence. Nous ne sommes déjà plus la personne que nous étions hier.

A fortiori, comment peut-on formaliser la récupération ? Comment peut-on en tirer des règles à grande échelle, dire que c'est la même chose pour tout le monde ?

C'est inconcevable, la récupération, c'est du sur-mesure.

C'est ce que j'explique dans mes programmes sur MasterMentora.com

Est-ce que je dois absolument m'arrêter si je me sens tellement bien, si je ressens ce désir puissant de m'entraîner ?

Pas de problème, entraînez-vous, trois semaines d'affilées si bon vous semble, si vous vous sentez bien, si vous prenez du plaisir, là est le plus important.

Est-ce que je dois continuer mon cycle d'entraînement alors que je suis démotivé, que mes articulations me font souffrir, que j'ai des difficultés à congestionner ?

Arrêtez-vous ! Reposez-vous, rééquilibrez-vous, consommez une alimentation adéquate, basifiez votre corps, retrouvez le désir et la motivation qui se sont échappés petit à petit.

Prenez le temps qu'il faudra.

En conclusion, là encore vous avez le bénéfice de l'âge, écoutez-vous, ressentez ce dont vous avez besoin, si vous vous sentez bien à tout point de vue c'est que ce n'est pas le moment pour la période de récupération, continuez tous les feux sont au vert.

Si c'est le contraire, reposez-vous, ce n'est pas compliqué, apprenez à entendre les signes que vous envoient votre corps, votre cœur et votre esprit.

Ce sera encore un pas vers la progression.

Néanmoins faites attention aux fausses excuses !
Êtes-vous vraiment fatigués ?

Vous avez des courbatures, elles ne sont pas une raisons suffisantes pour s'arrêter !

Elles peuvent parfois se prolonger plusieurs jours et peuvent être handicapantes lorsqu'elles sont douloureuses mais elles ne doivent pas être une excuse systématique pour stopper la pratique sportive.

10 - LA TECHNIQUE



C'EST L'ENSEMBLE DES MÉTHODES ASSOCIANT DES SYSTÈMES D'ENTRAÎNEMENT, DES MODES DE CONTRACTION ET DES DISTANCES, DES POSITIONNEMENTS, DES RYTHMES DIFFÉRENTS D'EXÉCUTION

La technique est importante, elle permet d'étendre ses connaissances en la matière et ainsi de pratiquer le principe de variabilité.

Variation des entraînements, c'est créer de l'interactivité avec la pratique, finalement c'est s'amuser un peu dans une activité sportive qui n'est pas toujours un jeu.

Lorsqu'on a passé une partie de sa vie à s'ennuyer, donner un intérêt ludique à la culture physique c'est un moyen de créer de la motivation.

L'âge nous impose de ne plus faire les choses uniquement par nécessité mais parce-que nous en avons envie.

De plus, la technique donne un sens à l'entraînement, elle permet de le diriger en fonction de ses objectifs de développement des qualités physiques mais également d'amélioration esthétique.

Je vais vous expliquer pourquoi j'accorde de l'importance à la technique sans lui en accorder trop.

Vous pouvez connaître parfaitement le solfège et être un piètre musicien.

À ce propos, je connais quelques grands techniciens qui n'ont pas un échantillon sur eux de ce qu'ils prônent et qui n'ont d'ailleurs jamais eu un échantillon sur eux.

Comprenez-vous que la culture physique ne peut s'entendre que dans une démarche globale, c'est l'équilibre de l'ensemble des paramètres qui fait l'équilibre parfait.

La technique sans tout le reste, et dieu sait si le reste est important, est une coquille vide, fragile et sans vie.

Ce que je partage avec vous est non seulement la recette complète d'un plat mais surtout la liste des ingrédients qui le compose.

Je vous le certifie, comprendre et intégrer ce pourquoi nous faisons les choses, change tout !

Lorsque nous étions plus jeunes, avec une certaine insouciance, l'éparpillement faisait partie de l'apprentissage, nous avions le temps finalement de faire un peu n'importe quoi.



CONCLUSION



À PRÉSENT VOUS AVEZ COMPRIS, QUE SAVOIR, C'EST COMPRENDRE

C'est ainsi multiplier vos capacités à progresser, plus que ça, c'est commencer réellement à progresser.

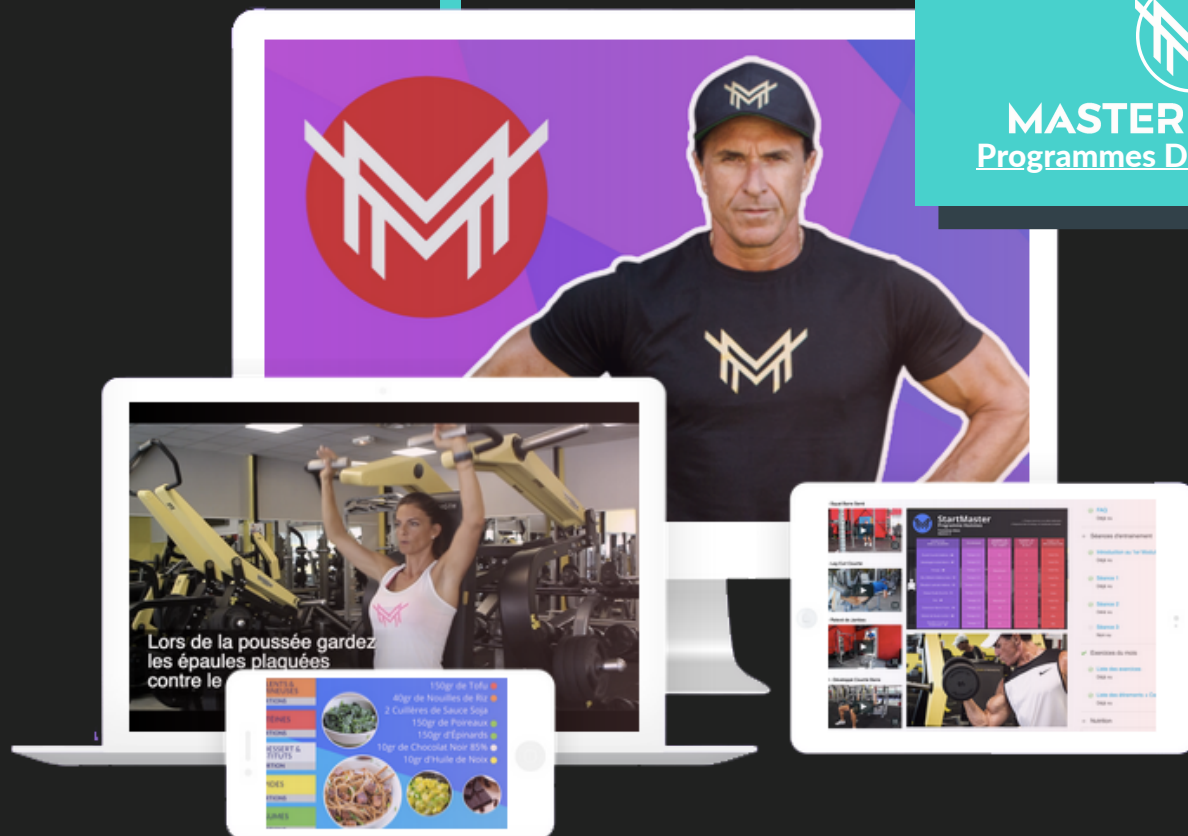
En suivant ces 10 règles avec rigueur et persévérance, vous pourrez évoluer au delà de vos espérances et cela malgré les conventions, l'ordre établi, les rabats joie qui vous transmettent leurs échecs comme une vérité absolue et qui vous expliquent que passer un certain âge, ce n'est plus possible. Je vous affirme le contraire, croyez moi, mettez en application, ayez la foi et vous progresserez.

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

NOS PROGRAMMES



MASTER MENTORA
Programmes Dédiés aux Masters



DES PROGRAMMES CRÉÉS POUR VOUS

Avec mon équipe, nous avons condensé tous ces conseils dans des programmes spécialement dédiés et conçus pour les masters, les 40+

Dans ce numéro :

MUSCLEZ-VOUS EN
DOUCEUR
AVEC LE NOUVEAU YOGA
EXTRÊME - 3

J'y ai mis toute mon expertise, vous n'aurez plus qu'à suivre une voie toute tracée vers vos objectifs physiques.

Un plan efficace, fonctionnel, qui a fait ses preuves et où tout est inclus :

- Programme d'entraînement
- Diététique
- Communauté privée où je réponds personnellement à toutes vos questions

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

LA MÉTHODE CROSSTEMPO™



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

MÉTHODE CROSSTEMPO



UNE MÉTHODE UNIQUE BASÉE SUR LES PARAMÈTRES D'INTENSITÉ

Les 10 conseils que vous venez de lire représentent la base d'un entraînement sûr et efficace, nous nous devons d'en faire un système, une méthode, un plan à suivre qui vous donne toutes les clefs de la réussite.

Après de nombreux mois de travail, nous avons finalement mis au point cette méthode et nous l'avons appelé : CrossTempo™

Le CrossTempo™ est un savant mélange de HIIT, d'isométrie et de travail au ralenti. Le tempo devient l'élément levier (et plus la charge), votre corps se transforme en machine à brûler les calories, tout en construisant du muscle sec.

Aujourd'hui, tous les programmes de Master Mentora sont basés sur la méthode CrossTempo™

MASTER MENTORA

PROGRAMMES FEMME

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

Start MASTER Programme Femme



PROGRAMME EN SALLE

Start Master est un package entraînement en salle + diététique centré sur le conditionnement physique des plus de 40 ans.

Ce programme a été spécialement conçu pour vous aider à bâtir un corps mince, tonique et galbé en suivant les principes de la méthode CrossTempo™.

Start Master est aussi un programme idéal pour améliorer votre condition physique générale (souffle, forme, énergie).

Trois mois de coaching élaborés par Philippe LAMACHE expert dans le coaching sportif et mental des Masters

VOIR





SPEED 5 **MASTER**

PROGRAMME FEMME

PROGRAMME À LA MAISON

Conditionnement physique des plus de 40 ans.

Ce programme basé sur la méthode exclusive du CrossTempo™ a été spécialement conçu pour accélérer la perte de matière grasse, tonifier le corps et galber les cuisses et fessier.

Speed Master est aussi un programme idéal pour améliorer votre condition physique générale de chez vous, en moins de 20 minutes par jour et sans matériel.

Cinq semaines de coaching élaborées par Sandro expert en Crosstraining et exercices au poids de corps, et Philippe LAMACHE expert de renommé dans le coaching sportif et mental des Masters.

Obtenez des résultats surprenants en vous entraînant n'importe où, n'importe quand.

VOIR



MASTER MENTORA

PROGRAMMES HOMME

[REJOIGNEZ LE MOUVEMENT](#)

Start MASTER Programme Homme



PROGRAMME EN SALLE

Start Master est un package entraînement en salle + diététique centré sur le conditionnement physique des plus de 40 ans.

Ce programme a été spécialement conçu pour vous aider à bâtir un corps tonique, puissant et défini en suivant les principes de la méthode CrossTempo™.

Start Master est aussi un programme idéal pour améliorer votre condition physique générale (souffle, forme, énergie).

Trois mois de coaching élaborés par Philippe LAMACHE expert dans le coaching sportif et mental des Masters.

Vous changerez votre approche de la culture physique, vous obtiendrez des résultats surprenants et réaliserez vos objectifs comme des centaines de particuliers et d'athlètes qui ont suivi ses méthodes.

VOIR >



SPEED 5 **MASTER**

PROGRAMME HOMME

PROGRAMME À LA MAISON

Conditionnement physique des plus de 40 ans.

Ce programme basé sur la méthode exclusive du CrossTempo™ a été spécialement conçu pour vous aider à bâtir un corps tonique et défini, et accélérer la perte de matière grasse.

Speed Master est aussi un programme idéal pour améliorer votre condition physique générale de chez vous, en moins de 20 minutes par jour et sans matériel.

Cinq semaines de coaching élaborées par Sandro expert en Crosstraining et exercices au poids de corps, et Philippe LAMACHE expert de renommé dans le coaching sportif et mental des Masters.

Obtenez des résultats surprenants en vous entraînant n'importe où, n'importe quand.

VOIR



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT



POUR ALLER PLUS LOIN

CHOISISSEZ UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Et pourquoi ne pas travailler ensemble ?
Si vous souhaitez passer les étapes plus facilement avec un coach à vos côtés, je peux vous accompagner.

Vous aurez accès au programme Start Master et pendant 3 mois nous échangerons par téléphone (ou Skype) et WhatsApp pour vous donner des conseils adaptés à votre profil, je partagerais directement avec vous toute mon expertise, vous aurez aussi une diététique personnalisée à votre corps et vos objectifs.

Bien sûr ce coaching n'est pas pour tout le monde, votre motivation doit être optimum.

SI VOUS SOUHAITEZ ÊTRE COACHÉ DIRECTEMENT PAR PHILIPPE LAMACHE, PRENEZ UN RENDEZ-VOUS TÉLÉPHONIQUE, NOUS POURRONS AINSI VOIR SI NOUS POUVONS TRAVAILLER ENSEMBLE ET DÉFINIR VOS OBJECTIFS PHYSIQUES.

RÉSERVER UN APPEL



À PROPOS DE L'AUTEUR : PHILIPPE LAMACHE

Coach sportif et mental, spécialisé dans les masters (40 ans et plus), expert dans l'alimentation et les compléments alimentaires, ainsi que dans l'alimentation santé.

Depuis plus de 35 ans, je coache des hommes et des femmes de tout âge et de tous niveaux, dans la pratique pure de la culture physique, pour améliorer leur qualité athlétique. J'aide aussi régulièrement à augmenter les performances d'athlètes amateurs et professionnels.

PhilippeLamache.com

