

Progressivité dans les niveaux

D'une façon générale, il n'est pas indiqué de franchir rapidement les niveaux et de vouloir arriver le plus vite possible au niveau 5. Les différents niveaux correspondent à une progressivité dans l'entraînement, et il faut laisser aux muscles le temps de s'adapter et à la surcompensation le délai pour se mettre en place.

L'erreur la plus fréquente consiste à passer de niveau en niveau au fur et à mesure que l'on se stimule avec des intensités plus élevées. Le nombre de fibres qui sont soumises à la stimulation dépend de l'intensité ; la nature et la quantité de travail qu'effectuent ces fibres dépendent du programme et du niveau. Ce n'est pas parce que le nombre de fibres qui travaillent est plus grand que chacune d'entre elles progresse nécessairement plus vite, même si, à terme, le muscle devient d'autant plus performant qu'un nombre important de ses fibres ont été stimulées. Si vous progressez dans les intensités électriques, c'est très bien ! Plus nombreuses sont les fibres que vous stimulez et plus nombreuses seront les fibres qui vont progresser. Mais la vitesse du progrès de ces fibres, ainsi que leur aptitude à fonctionner avec un régime plus élevé, dépendent du programme et du niveau utilisés, du nombre de séances hebdomadaires, de la durée de ces séances, comme des facteurs intrinsèques propres à chacun.

Le plus simple et le plus habituel est de monter le niveau dans le programme choisi lorsqu'on passe à un nouveau cycle de stimulation.

On peut également monter d'un niveau au cours d'un même cycle. Dans ce cas, il est conseillé de ne pas le faire avant d'avoir travaillé **trois semaines au minimum avec le même niveau**.

On ne change pas de niveau lors d'une utilisation auxiliaire ou en entretien. On ne change pas non plus de niveau dans un cycle intensif ou agressif court de 3 à 4 semaines. Par contre, en utilisation classique, lors d'un cycle de 6 semaines, on peut passer au niveau supérieur après 3 semaines. De même, dans un cycle intensif ou agressif de 6 à 8 semaines, on pourra monter d'un niveau après 3 à 4 semaines.

Réglage de l'intensité de stimulation

La règle générale est de travailler avec des **intensités maximales**. En dessous d'une intensité de 30 mA, il est inutile pour un sportif entraîné d'effectuer des séances de stimulation. En effet, le nombre de fibres recrutées au niveau du muscle stimulé est trop faible pour permettre une amélioration significative de la performance de ce muscle.

Le progrès d'un muscle stimulé sera d'autant plus important qu'un pourcentage élevé de ses fibres effectuent le travail généré par le Compex Sport. Si seulement 10% des fibres d'un muscle travaillent sous stimulation, seuls ces 10% pourront progresser ; ce qui est évidemment beaucoup moins appréciable que si 90% des fibres travaillent et peuvent donc progresser. Dans un muscle stimulé, **le pourcentage des fibres qui travaillent dépend de l'intensité électrique (en mA)**. Il faut donc absolument utiliser des intensités maximales de façon à recruter un nombre maximal de fibres et imposer ainsi le travail généré par le Compex Sport à un pourcentage maximal de fibres du muscle stimulé.

Le Compex Sport n'a pas pour but de provoquer un simple "chatouillement". Pour cela, il existe de très nombreux appareils dits "d'électrostimulation" et à moindre coût. Contrairement à ces gadgets, il n'est pas possible de faire un entraînement Compex Sport (sauf avec le programme "Récupération active") en étant absorbé par une autre activité. Il faut au contraire "s'accrocher" pour grimper dans les intensités et obtenir des contractions très puissantes, voire maximales et même parfois au-delà.

Vous travaillerez donc avec des intensités supérieures à 50 mA. Un individu moyen tolère une intensité de 70 mA, et il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum.

Il n'est évidemment pas question d'atteindre l'intensité maximale dès la première contraction de la première séance du premier cycle. Celui qui n'a jamais fait de stimulation Compex au préalable effectuera quelques séances de cinq minutes avec le programme "Résistance" niveau 1, avec une intensité de 35 mA, pour s'accoutumer à la technique de l'électrostimulation. Il pourra ensuite entamer son premier cycle de stimulation avec son programme et son niveau spécifiques. Après l'échauffement, qui doit produire des secousses musculaires bien nettes (30 à 40 mA), il faut monter progressivement l'intensité de contraction en contraction, pendant les trois ou quatre premières minutes de la séquence de travail. Il faut aussi progresser dans les intensités de séance en séance, surtout durant les trois premières séances d'un cycle. Un sujet normalement disposé atteindra au cours de la quatrième séance des intensités déjà très significatives.

Répartition des séances de stimulation

La question de la répartition des séances de stimulation au cours de la semaine ne se pose que dans les situations où deux entraînements au minimum sont à effectuer la même semaine.

Dans les cas où jusqu'à six séances par semaine sont planifiées, il est recommandé de séparer le plus possible les séances. Par exemple, la personne qui effectue trois séances par semaine les réalisera à raison d'une séance tous les deux jours (deux fois un jour de repos et une fois deux jours de repos chaque semaine). Celui qui effectue six séances exécutera six journées consécutives de stimulation et un jour de repos.

A partir de sept séances par semaine et au-delà, il est conseillé de grouper plusieurs séances le même jour, pour ménager un ou deux jours de repos complet sans stimulation. Celui qui effectue sept séances par semaine fera cinq jours de stimulation, à raison d'une séance par jour, et un jour à deux séances (séparées au moins d'une demi-heure de repos) ; il restera ainsi un jour de repos. Celui qui effectue dix séances par semaine fera de préférence 5 jours à deux séances par jour (séparées au moins d'une demi-heure) ; il restera ainsi deux jours de repos

Utilisation de l'échauffement en stimulation

Avec les programmes "Endurance", "Résistance", "Force" et "Force explosive", il est possible de débiter la séance de stimulation par une séquence d'échauffement. Si les volutes de convection apparaissent à l'écran du Compex Sport, au-dessus du symbole du radiateur, la séance commencera par l'échauffement. Si, par contre, vous supprimez les volutes de convection, la séance débutera directement par le travail spécifique choisi, sans échauffement préalable.

Lorsque aucune activité physique volontaire n'a été effectuée dans les minutes qui précèdent la séance de stimulation, il est recommandé d'effectuer l'échauffement. Dans le cas où la séance de stimulation est incluse dans un entraînement volontaire, et qu'une activité volontaire précède immédiatement la stimulation, il n'est alors pas nécessaire d'effectuer la séquence d'échauffement.

Après la séquence de travail en stimulation, une séquence de relaxation démarre automatiquement. Celle-ci doit permettre d'améliorer la récupération d'un muscle après son travail avec le Compex Sport et de limiter dans une certaine mesure les courbatures musculaires. A moins de vouloir passer immédiatement à des phases d'entraînement volontaire, il est conseillé de laisser la dernière séquence se dérouler. Il est également recommandé de pratiquer quelques étirements sur les muscles que vous venez de travailler avec le Compex Sport, même si la stimulation semble améliorer l'élasticité musculaire.