

# Frédéric Mompo & Nicolas Piémont

« Le travail de la force favorise l'influx nerveux. »

*Entretien réalisé avec Pol Charoy & propos recueillis par Arnaud Mattlinger*

La conception occidentale du corps est à son paroxysme dans le culturisme. Néanmoins, la rencontre avec des principes d'interne est possible.

Nicolas Piémont: Je dirais aussi la tonicité musculaire. Il s'agit de préparer les muscles à l'effort. Et je parlerais aussi de « réactivation nerveuse »; on réveille la sensation.

Pol Charoy: En Qi Gong, nous travaillons la posture. Par exemple, dans la posture de l'arbre, le pratiquant se pose dans un certain alignement des segments autour d'une sensation sphérique, et c'est par l'attention qu'on travaille sur le système nerveux.

N. P.: Pour nous, c'est la pratique de haut niveau qui amène la sphère. Pour la plupart des pratiquants, mimer le mouvement est suffisant. Mais il y a souvent des compensations inconscientes qui font qu'il ne s'agit plus du même mouvement, du même travail. A travers la structure, et par la charge, on oblige le corps à trouver des points fixes (ou points d'appui). C'est autour de, et grâce à ses points d'appui, que le mouvement se précise.

## **GTao: La musculation fait-elle appel à l'intention ?**

Pol Charoy: Certains culturistes ont témoigné que pour leur préparation, ils imaginaient la forme, l'aspect et la qualité de leur muscle. Marcel Rouet, notamment, fondateur du culturisme intégral, s'est intéressé à l'hypnose et la suggestion. Il a été plusieurs fois élu plus bel athlète français.

N. P.: Il y a deux aspects, la préparation mentale et la connexion directe au muscle. Pour la préparation mentale, on peut utiliser l'auto-suggestion, mais ce n'est pas quantifiable. Par contre, dans le travail lui-même, on peut mettre en place des contraintes pour amener l'effort sur une zone, un muscle en particulier. C'est le principe de l'isolation. Cela permet d'affiner le ressenti de son anatomie et de favoriser des connexions nerveuses ultrafines. Une fois la sensation réveillée, alors l'intention seule pourra solliciter l'effort.

## **GTao: Après la PPG, comment s'organise le perfectionnement en musculation ?**

F. M. & N. P.: Il y a trois niveaux: la force, la puissance et le volume. Pour évaluer la force, on sollicite l'effort à 100% de la capacité sur une répétition. Tout le reste découle de cette mesure. Puissance, explosivité... seront des programmes conçus à X% de cette capacité maximale. La puissance par exemple,



crédit photos: Frédéric Mompo • photo: Denis Boullenger

Frédéric Mompo: la force de vie, une vie de force!

## **GTao: Pouvons-nous évoquer la Préparation Physique Générale (PPG) ?**

Fred Mompo: C'est une mise en route de l'organisme à tous les niveaux: métabolisme, anatomie, physiologie... pour le travail qui va suivre dans la saison. En ce qui concerne la musculation, on sollicite essentiellement les articulations, l'aponévrose, les tendons, avec une charge représentant 30% à 40 % de la capacité maximale de la personne.

## **GTao: Quels sont les grands principes qui guident cette préparation ?**

F. M. : On favorise la circulation du sang dans l'organisme, sans acidité lactique, c'est-à-dire sans saturer le muscle.

c'est la force + la vitesse. Plus un individu sera fort, plus il pourra intensifier les autres phases de son entraînement. Cela ne signifie pas qu'on doit tous pousser les mêmes charges, mais quel que soit le perfectionnement recherché, il faudra travailler sur la force.

## **GTao : Comment augmente-t-on la force ?**

F. M. : La force est liée aux fibres musculaires. Cette « filière énergétique » particulière porte le nom barbare d'hypertrophie myofibrillaire. Développer la force peut donc consister à favoriser l'épaississement de la fibre musculaire. En allant au-delà des capacités du muscle (filière lactique), celui-ci réagit par surcompensation. Il s'adapte et développe ses capacités (réserves d'énergie). Le développement de la masse nécessite aussi d'augmenter les échanges énergétiques au niveau cellulaire et sanguin. Cela crée une sur-capillarisation des muscles, un fin maillage de vaisseaux sanguins qui irriguent les fibres musculaires.

P. C. : C'est une notion importante car, pour le Nei Gong, c'est le Qi qui fait circuler le sang, ce qui signifie que le travail de la force favorise bien la mise en œuvre du Qi.

N. P. : La force est une qualité physique première déconnectée de la masse musculaire de l'individu. Elle s'appuie notamment sur la qualité de l'influx nerveux, la coordination, la motivation du sujet, la longueur des segments osseux, l'insertion des tendons. La masse musculaire n'intervient qu'en second lieu et ne se développe que grâce à l'expression de cette force ; ainsi un homme fort peut montrer un volume musculaire modeste, l'inverse n'est pas vrai.

## **GTao : Quels sont les systèmes physiologiques mis en œuvre lors de séances de musculation ?**

F. M. : Cela dépend notamment des temps de récupération. Lors d'une séance de force, une récupération de 5 minutes favorise la sollicitation hormonale, testostérone entre autres. Les récupérations plus longues, 7 minutes, permettent la sollicitation de l'influx nerveux. En « muscu », le travail d'endurance, c'est-à-dire sur le cardio-vasculaire, sert à un échauffement général du corps, pour la préparation à l'effort. Par contre, si votre séance de musculation dure trop longtemps, cela devient contre-productif. On parle de « catabolisme » ; c'est-à-dire qu'on finit par brûler ses réserves, et on perd en force, en vitalité, etc. Le travail en résistance, lui, favorise l'augmentation des glucides dans le corps et sollicite le système hormonal. Le travail de la force pure favorise la réponse hormonale ainsi que l'influx nerveux.

**Par la charge, le mouvement se précise.**

## **GTao : Mais si l'on réalise une même série en 30 secondes ou en 1 minute, cela change-t-il la nature du travail ?**

N. P. : Oui, bien sûr. C'est pour cela que l'idée de cadence a été mise au point par Charles Poliquin. La cadence se mesure par 4 temps : le temps de descente de la charge, celui où la charge reste en bas, le temps de remontée et le temps en haut.

## **GTao : Cela amène la question de la contraction excentrique, isométrique ou concentrique ?**

F. M. : La performance sportive s'appuie en général sur un geste concentrique (NDLR : le muscle se raccourcit pendant l'effort). Néanmoins, des niveaux de force bien supérieurs sont enregistrés sur des contractions isométriques (NDLR : longueur maintenue) et excentriques (NDLR : le muscle s'allonge).

N. P. : En outre, concernant les mécanismes facilitateurs de la force, si l'on sollicite les muscles antagonistes, les muscles agonistes sont plus forts. Le travail des antagonistes a un effet « désinhibiteur » sur les endocepteurs, et permet de « lever des barrières ».

P. C. : En Qi Gong, les mouvements lents sollicitent une musculation particulière, quasiment isométrique, qui permet de travailler à la fois les muscles agonistes et les antagonistes. Si on ne peut pas totalement dire que la musculation est un Qi Gong, on peut dire assurément qu'il existe des principes de musculation dans le Qi Gong. L'un et l'autre se complètent.

## **GTao : Et les étirements ?**

F. M. : Un muscle étiré gagne jusqu'à 12% de son potentiel d'hypertrophie : plus le muscle est long, plus il pourra fournir un effort de plus grande amplitude. Si vous n'étirez jamais un muscle, en restant par exemple toujours dans une retenue de mouvement, vous perdez du potentiel. Ainsi, un muscle étiré sera plus gros et plus fort.

## **GTao : Et pour terminer, quelle est votre vision du Qi Gong ?**

F. M. : C'est un bon travail de concentration, de retour au calme. Très bon pour la détente, mais ça manque de « peps ». Les pratiquant(e)s ne me donnent souvent pas une image de bonne santé et de vitalité.

N. P. : Idem. J'aime beaucoup le principe de relaxation, mais j'observe souvent des placements qui ne sont pas justes. Le relâchement est trop accentué et la structure corporelle n'est pas respectée. ■

## **PORTRAITS**

Fred Momo est entraîneur national depuis 2008, directeur technique du Battling Club, 5 fois champion du monde de Culturisme naturel, en 3 catégories, de multiples fois élu Monsieur Univers, préparateur physique et coach d'acteurs sur 15 films, la liste est longue...



Nicolas Piémont. Né en 1975, il rencontre Frédéric Momo en 1993 et débute les compétitions de Force athlétique en 1996. En 2010, il aboutit son programme de gymnastique posturale correctrice. Entraîneur fédéral et coach particulier, il anime la rubrique « Un coach vous corrige » pour MDM. [www.mompo.fr](http://www.mompo.fr) [www.battlingclub.com](http://www.battlingclub.com)

