

03 juillet 2014, par Pierre-Jean Vazel

Les secrets de l'homme le plus fort de France, Allan Grenier



Allan Grenier souève 300 kg lors des Mondiaux de développé couché

Objectif atteint pour Allan Grenier ! En septembre dernier, le force-athlète avait évoqué son prochain défi : soulever 300 kg en développé couché. Mais pour cela, il lui fallait changer de catégorie de poids de corps, en passant des moins de 93 kg à moins de 105 kg. Fin mai, l'Auvergnat a donc porté à bout de bras les 300 kg pour une 6^{ème} place lors des championnats du monde de développé couché à Rodby au Danemark, en devenant le premier français à réaliser cette performance symbolique en compétition internationale. Allan Grenier revient en détails sur les secrets de sa préparation.

Pour se préparer à soulever une telle barre en compétition, faut-il l'avoir tentée auparavant à l'entraînement ?

Il existe plusieurs techniques d'entraînement, le tout est d'adapter au mieux une ou plusieurs techniques à chaque individu. En ce qui me concerne, je ne tente jamais de records à l'entraînement, je me protège toujours les épaules en réduisant la course du mouvement. Il faut éviter les *maxi* pour être dans l'incertitude lors de la compétition, on se surpassera alors à ce moment.

On s'attendrait plutôt à ce que le sportif mette tout en œuvre pour éliminer toute incertitude avant une compétition importante !

L'effet de l'inconnu est un paramètre qui fonctionne ! L'aspect mental occupe une place prépondérante lors des compétitions en Force Athlétique. Si on s'attaque à une barre déjà réalisée à l'entraînement, on aura moins l'envie de le refaire car on aura plus l'effet de surprise de cette première fois... Lors de la préparation à la compétition, il faut toujours se mettre dans des situations inconfortables, pour arriver à obtenir le dépassement de soi-même en compétition et cette montée d'adrénaline qui n'est possible qu'avec quelque chose de nouveau, d'impossible à réaliser. Les records personnels sont faits pour être battus UNIQUEMENT en compétition ! Il faut rester concentré sur ses objectifs secondaires et principaux et ne pas se disperser, afin d'arriver au mieux le jour de la compétition. C'est ce fameux jour J que j'arrive très bien à préparer !

Juste après ces 300 kg, qu'est ce qui vous a manqué pour soulever la barre suivante de 312,5 kg ?

300 kg, c'est une barre mythique pour les Français, beaucoup d'athlètes s'y sont « cassé les dents ». J'ai eu du mal à me remobiliser mentalement pour faire un nouvel exploit. J'étais alors dans un état second et j'avais du mal à croire en ce que je venais d'accomplir. Toute la pression accumulée durant ces derniers jours, dernières heures avait alors disparu...

Vous avez choisi de changer de catégorie et lors de la pesée juste avant la compétition, la balance a affiché 103,73 kg. Qu'est-ce qui a été le plus difficile ces derniers mois : s'approcher des 105 kg ou ne pas les dépasser ?

Au cours de ces derniers mois, la courbe de mon poids de corps a été ondulatoire à cause de différents choix stratégiques pour les qualifications au championnat du Monde de développé couché ainsi que pour la Force Athlétique (total des performances en squat, développé couché et soulevé de terre) ; Lors de ma première compétition de l'année j'étais seulement à 97 kg et j'ai fait 250 kg au développé couché début février. J'ai du suivre une prise de masse conséquente pour vite prendre du poids et de la force et ainsi espérer une qualification au Monde chez les moins de 105 kg. Après une belle préparation, j'ai obtenu in extremis ma qualification en France le 13 avril avec 290 kg pour un poids de 103,7 kg. Ensuite, j'ai privilégié la qualification en Force Athlétique et cette fois je devais faire 96,7 kg (qualification à 93 kg mais tolérance de 4%)... J'ai donc opté pour une redescende de mon poids de corps car la qualification à 96,7 kg est plus jouable qu'en moins de 105 kg. Au bout de ces 4 semaines de régime, la balance affichait un poids de corps à 99 kg, mais malheureusement à 1 semaine du championnat du monde de Développé

couché je ne pouvais espérer faire mieux que 260 en ouverture et 275/280 en deuxième barre, car la perte de poids avait fait chuter mes performances... Cependant après une décision judicieuse de la Direction Technique Nationale de l'équipe de France, qui m'a accordé de faire 99/100 kg à la compète du mois de Juin, j'ai vite réalisé un rebond glucidique 7 jours avant le jour J des championnats du monde. Ce choix ma vraiment été bénéfique car j'ai très vite repris du poids et de la confiance.

En quoi consiste un rebond glucidique ?

C'est une technique utilisée en musculation – et aussi pour les sports d'endurance afin d'avoir suffisamment de glucides, réserve d'énergie lors d'un long effort – pour donner du « volume » aux muscles ; En étant dans un premier temps au régime donc en perte de poids, j'ai fait une réduction considérable des glucides, ce qui a provoqué un manque dans mon organisme. Mes stocks en glycogène ont considérablement diminué et entraîné une perte de volume... Puis dans la semaine de la compétition, j'ai relancé mon organisme en rajoutant en abondance des glucides lents, du sel pour stocker l'eau... Alors mes stocks en glycogènes se sont remplis et j'ai très vite repris du poids ... Ma combinaison de développé couché me serrait d'avantage.

Comment faites-vous pour réussir à maîtriser votre poids de corps avec une telle précision ?

On me demande souvent comment je fais pour aussi bien gérer ma prise ou perte de poids car j'arrive souvent à la limite de ma catégorie. Avec mes 7 ans de pratique en Force Athlétique, 5 fois par semaine à raison de 2 h par jour, j'ai accumulé beaucoup d'expérience et je connais donc très bien mon corps. Pour une prise de poids je mange tous les 2 h 30 ou 3 h en grande quantité, de manière équilibrée, en orientant l'alimentation vers les féculents : riz, pâtes... Pour une perte de poids, je fais des repas toutes les 3 h, en réduisant considérablement les féculents – jamais le soir – mais en favorisant les aliments riches en protéines et je mange aussi en abondance les fruits et légumes qui sont très importants pour notre organisme. Quand on est en période de « diet », on contrôle, on régule son alimentation afin d'avoir une perte de poids, et principalement de la masse grasseuse, tout en conservant la masse musculaire. Donc en éliminant tous fast-foods (graisses saturées, sucreries...) et en privilégiant une alimentation équilibrée et saine.

À 24 ans, vous étiez le plus jeune force-athlète de ces championnats du monde. Souhaitez-vous poursuivre dans ce sport ou continuer vos essais avec le bobsleigh ?

Avec le bobsleigh, j'ai vécu une expérience enrichissante au sein de l'équipe nationale Monégasque. Cela m'a apporté professionnalisme, rigueur, travail et discipline ; au delà de tout ça, il y avait aussi du plaisir à courir dans ces cités olympiques telles que Calgary, avec une dynamique de groupe très positive, joviale et travailleuse... Une expérience sportive et de vie fabuleuse. Le bob et la Force Athlétique sont deux sports complémentaires, la vitesse est d'ailleurs souvent négligée dans les sports de force. Cette saison restera pour moi une référence avec cette barre à 300 kg, ce qui m'amène à poursuivre mes futures compétitions avec un élan très positif. Au delà de mon statut de sportif de Haut Niveau, je suis aussi un entraîneur diplômé soucieux d'apporter un plus en terme de préparation physique transversale à des pratiquants d'autres disciplines. Et en plus de mon travail de coach sportif, je suis salarié depuis un mois comme éducateur sportif au Sun Club de Gerzat. Dès cette saison, des possibilités de mise à disposition à travers mon club ou d'un partenariat seront envisagées. Je suis également à la recherche d'un partenariat ciblé pour mener à bien mes projets.

À plus courte échéance, quelle est la prochaine barre dont vous rêvez ?

Mon prochain objectif de barre est d'être le premier Français à passer la Tonne en 3 mouvements (total au squat, développé couché et soulevé de terre), un autre chiffre mythique.

Dans 15 jours, je joue ma qualification pour les championnats du monde Open en Force athlétique aux USA. La compétition la plus importante de l'année car à son terme je saurai si je conserve mon statut de sportif de haut niveau... Les minima fixés par la fédération sont de 905 kg au total (soit environ 340 kg au squat, 270 kg au développé couché et 295 kg au soulevé de terre), c'est à dire plus de 65 kg de mon record personnel ; cependant une tolérance de plus 4 % du poids de la catégorie est tolérée donc je vais surtout miser sur ce paramètre pour pouvoir réussir ce nouveau défi, sans doute le plus difficile !

