

Joseph PONNIER

né le 15 août 1952...

LE DEVELOPPE COUCHE
ses plus belles performances au développé couché :
 Cat. -60 kg = 195 kg sans maillot
 Cat. -67,5 kg = 202,5 kg sans maillot
 à 45 ans démonstration à 205 kg avec maillot

*une série de 13 fois 150 kg à la claque sans maillot
 à l'entraînement 175 kg 5 séries de 5 (175x5x5) sans maillot
 à l'entraînement une série de 5 à 180 kg sans maillot*

ENTRAINEMENT FORCE DEVELOPPE COUCHE SEUL (en bas de la page)

Je ne suis pas professeur d'éducation physique et je ne possède pas de connaissances physiques ou physiologiques ou autres...

Par contre, je pense que je peux vous apporter quelques indications et mon expérience sur ma méthode d'entraînement. Tout d'abord, je tiens à dire que, pour moi-même, beaucoup de conseils m'ont été donnés par un homme, je veux parler de **Marc VOUILLOT**, de qui je dois en grande partie toutes mes belles performances. Comme certains d'entre vous, j'étais jeune avec la fougue et l'envie de tout faire immédiatement. Vers l'âge de 25 ans, j'en avais marre de faire des "bulles" ou de rater mes barres en compétitions. Un jour Marc me dit : "**Jo, arrête de faire des maxims à l'entraînement**, et ne dis pas aux autres qu'à l'entraînement tu fais 170, 180 et qu'en compétition tu réalises seulement 150 ou 160 kg !". **Et depuis ce jour là j'ai appris à me connaître et à doser mon effort.** Comme vous aussi, dans ma jeunesse j'ai essayé toutes formes et méthodes d'entraînement de telle ou telle personne. Cela ne veut pas dire que ma méthode est la meilleure. Ok ? maintenant que vous avez tout essayé, apprenez à vous connaître ce qui, à la fin, vous fera découvrir votre propre méthode d'entraînement avec votre propre capacité physique et de récupération.

Exemple : un athlète qui réalise un doublé à 150 kg son maxi peut être 160 kg. Un autre qui fait le même doublé peut réaliser 170 kg. Dans ce cas précis, analysez ce que vous faites, c'est-à-dire qu'en considération de votre entraînement, des séries réalisées, cherchez ce que cela vous représente en maxi. Exemple pour moi, lorsque je réalisais une série de 5x5 à 150 kg, cela représentait une barre maximale de 170 kg à la claque. Vous pouvez penser que c'est peu et que j'aurais dû réaliser un maxi de 185 ou 190 kg. Dites vous bien qu'en fait cela dépend des personnes et c'est ainsi que j'ai appris à me connaître. Car pour moi je savais qu'une série de 5x5x150 kg représentait 170 kg en maxi et peut-être pour une autre personne cela lui ferait un maxi de 180 kg ? Donc je répète : **"apprenez à vous connaître à travers les SERIES et NON à travers les MAXI"**.

Pour moi en compétition :
 quand je réalisais une série de 5 de 5 à 150 kg voici mes barres :

1ère barre : 150 kg	2ème barre : 160 kg	3ème barre : 170 kg
une barre à 150 kg = une série de 5 fois 130	une barre à 160 kg = une série de 5 fois 140	une barre de 170 kg = une série de 5 fois 150
quand je réalisais une série de 5 de 5 à 170 kg voici mes barres :		
1ère barre : 170kg	2ème barre : 180 kg	3ème barre : 190 kg
une barre à 170 kg = une série de 5 fois 150	une barre à 180 kg = une série de 5 fois 160	une barre de 190 kg = une série de 5 fois 170

A 90% je réussissais ma compétition. Pourquoi ? Tout simplement j'avais la "trouille et la peur au ventre" de rater, **j'ignorais ou était mon maxi** et je voulais absolument vaincre. Mais quand vous faites un maxi à l'entraînement, vous n'avez plus ce même état d'esprit en compétition, **il faut ABSOLUMENT vous mettre dans le même état d'esprit avant le maxi.** Mais une fois le maxi fait vous n'êtes plus le même. Par contre si vous ratez votre maxi à l'entraînement, là ce n'est pas la même chose vous aurez des chances de réussir en compétition... J'espère que vous comprenez ce que je veux dire et ressens...

Revenons à l'entraînement, imaginons une pyramide : il faut absolument que sa base soit très solide pour que sa pointe soit très haute. Cela veut dire : si vous désirez réaliser un grand maxi il faut absolument travailler vos séries qui deviendront la base très solide dont vous avez besoin. A l'entraînement si vous faites sans cesse des maxis, vous fragilisez la base et un jour elle cassera. C'est comme la Tour Eiffel, si la pointe est solide regardez sa base pour voir comment elle est construite... On peut penser que pour la force, cela peut-être la même chose. Cela veut dire : si votre base est de 5x5x150 kg = maxi 170 kg, puis si votre base devient 5x5x155 kg = maxi 175 kg et ainsi de suite.

Sur les lieux des compétitions j'entends souvent des athlètes dire : "avant une compétition j'arrête 2 jours, d'autres 3 jours, d'autres 5 jours...". Puis d'autres s'arrêtent et font une séance de déchargement 1, 2 ou 3 jours avant la compétition. Moi aussi, comme vous, j'ai fait pareil. Puis un jour, **Marc VOUILLOT** m'a dit : "Jo, sincèrement quel est le jour que tu "pètes" le plus la forme pendant la semaine" je lui répondis : "le mercredi" et à lui de répondre : " alors fais en sorte que TON mercredi devient le jour de la compétition".

Et c'est là que je me suis demandé pourquoi j'étais souvent en forme le mercredi. J'ai cherché et trouvé. Si le mercredi j'étais en forme cela voulait dire :

- Samedi et dimanche = repos
- Lundi = travail à 60% du maxi
- Mardi = repos
- Mercredi = travail à 80% du maxi
- Jeudi = repos
- Vendredi = travail à 70% du maxi.

Donc il fallait que mon dimanche de compétition devienne mon mercredi : 7 à 10 jours avant la compétition j'inversais les jours :

- Mercredi et Jeudi = Week end
- Vendredi = devient Lundi : travail à 60% du maxi
- Samedi = devient Mardi : repos
- Dimanche = devient Mercredi

Maintenant cherchez votre jour de forme pendant la semaine et ce Jour là, faites en sorte qu'il devienne le Jour de votre compétition. Vous continuez ainsi à apprendre à vous connaître...

La méthode ci-dessous est basée sur un maxi de 100 kg. Si un athlète actuellement fait un maxi de 150 kg cela représente : lundi 5x5x110 / mardi 5x5x130 / mercredi 5x5x120.

N'oubliez pas d'inverser les jours d'entraînement si vous êtes en forme le lundi ou vendredi au lieu du mercredi.

Pour la récupération le mercredi aux séries de 5x5 à 170 kg, je prenais **12 à 15 mn** de repos entre les séries. Vous pensez que c'est trop ! Souvent tout athlète réussit sa première série de 5, et à la deuxième il rate parce qu'il a pris seulement 3 ou 4 mn de récupération. Il faut ABSOLUMENT que votre 2ème, 3, 4 et 5ème séries soient réalisées dans les mêmes conditions que la 1ère, c'est-à-dire votre rythme cardiaque soit identique qu'avant le passage de votre première série. C'est comme si vous faites une série de 10 ou 15 fois 100 kg et 2 mn après vous essayez de recommencer. Non il vous faudra 15 à 20 mn de récupération si vous désirez faire la même performance, ne demandez pas à un sprinter de refaire la même course avec un temps de récupération de 4 mn....

Encore une fois apprenez à vous connaître en faisant des tests pour trouver votre temps de récupération. Attention, parfois je me suis déjà trompé, je prenais 9 mn de récupération en croyant que j'étais prêt et un jour en oubliant de regarder ma montre, j'ai constaté 15 mn de récupération et je peux vous assurer que ce jour là j'ai « explosé » et j'ai réussi avec joie ma dernière série de 5 à 170 kg.

Bon courage et soyez patient lorsque vous pratiquez une nouvelle méthode les progrès ne se font pas sentir du jour au lendemain.

ENTRAINEMENT FORCE DEVELOPPE COUCHE SEUL

Je propose les jours d'entraînement suivants : Lundi - Mercredi - Vendredi

- Lundi = 60 kg
- Mercredi = 80 kg
- Vendredi = 70 kg

Les autres jours repos : mardi - jeudi - samedi et dimanche
 *claque petit temps d'arrêt sur la poitrine

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	30 X 8	échauf	30 X 8	échauf
50 X 3	échauf	50 X 3	échauf	50 X 5	échauf
60 X 5 X 5	à la claque*	60 X 1	échauf	70 X 5 X 5	à la claque*
		80 X 5 X 5	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	30 X 8	échauf	30 X 8	échauf
50 X 3	échauf	50 X 3	échauf	50 X 3	échauf
70 X 5 X 5	à la claque*	70 X 1	échauf	60 X 1	échauf
		90 X 5 X 1	à la claque*	80 X 5 X 5	à la claque*
		80 X 5 X 4	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	30 X 8	échauf	30 X 8	échauf
50 X 3	échauf	50 X 3	échauf	50 X 3	échauf
70 X 5 X 5	à la claque*	70 X 1	échauf	60 X 1	échauf
		90 X 5 X 2	à la claque*	80 X 5 X 5	à la claque*
		80 X 5 X 3	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	30 X 8	échauf	30 X 8	échauf
50 X 3	échauf	50 X 3	échauf	50 X 3	échauf
70 X 5 X 5	à la claque*	70 X 1	échauf	60 X 1	échauf
		90 X 5 X 3	à la claque*	80 X 5 X 5	à la claque*
		80 X 5 X 2	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	30 X 8	échauf	30 X 8	échauf
50 X 3	échauf	50 X 3	échauf	50 X 3	échauf
70 X 5 X 5	à la claque*	70 X 1	échauf	60 X 1	échauf
		90 X 5 X 4	à la claque*	80 X 5 X 5	à la claque*
		80 X 5 X 1	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	30 X 8	échauf	30 X 8	échauf
50 X 3	échauf	50 X 3	échauf	50 X 3	échauf
70 X 5 X 5	à la claque*	70 X 1	échauf	60 X 1	échauf
		90 X 5 X 5	à la claque*	80 X 5 X 5	à la claque*

SERIE : 90 X 5 X 5 = MAXI 110 Kg sans maillot (ceci est une moyenne)

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
25 X 10	échauf	25 X 10	échauf	25 X 10	échauf
35 X 8	échauf	35 X 8	échauf	35 X 8	échauf
55 X 3	échauf	55 X 3	échauf	55 X 3	échauf
75 X 5 X 5	à la claque*	75 X 1	échauf	65 X 1	échauf
		95 X 5 X 1	à la claque*	85 X 5 X 5	à la claque*
		85 X 5 X 4	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
25 X 10	échauf	25 X 10	échauf	25 X 10	échauf
35 X 8	échauf	35 X 8	échauf	35 X 8	échauf
55 X 3	échauf	55 X 3	échauf	55 X 3	échauf
75 X 5 X 5	à la claque*	75 X 1	échauf	65 X 1	échauf
		95 X 5 X 2	à la claque*	85 X 5 X 5	à la claque*
		85 X 5 X 3	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
25 X 10	échauf	25 X 10	échauf	25 X 10	échauf
35 X 8	échauf	35 X 8	échauf	35 X 8	échauf
55 X 3	échauf	55 X 3	échauf	55 X 3	échauf
75 X 5 X 5	à la claque*	75 X 1	échauf	65 X 1	échauf
		95 X 5 X 3	à la claque*	85 X 5 X 5	à la claque*
		85 X 5 X 2	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
25 X 10	échauf	25 X 10	échauf	25 X 10	échauf
35 X 8	échauf	35 X 8	échauf	35 X 8	échauf
55 X 3	échauf	55 X 3	échauf	55 X 3	échauf
75 X 5 X 5	à la claque*	75 X 1	échauf	65 X 1	échauf
		95 X 5 X 4	à la claque*	85 X 5 X 5	à la claque*
		85 X 5 X 1	à la claque*		

SERIE : 95 X 5 X 5 = MAXI 115 Kg sans maillot (ceci est une moyenne)

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	40 X 8	échauf	30 X 8	échauf
40 X 3	échauf	60 X 3	échauf	50 X 3	échauf
60 X 1	échauf	80 X 1	échauf	70 X 1	échauf
80 X 5 X 5	à la claque*	100 X 5 X 1	à la claque*	90 X 5 X 5	à la claque*
		90 X 5 X 4	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	40 X 8	échauf	30 X 8	échauf
40 X 3	échauf	60 X 3	échauf	50 X 3	échauf
60 X 1	échauf	80 X 1	échauf	70 X 1	échauf
80 X 5 X 5	à la claque*	100 X 5 X 2	à la claque*	90 X 5 X 5	à la claque*
		90 X 5 X 3	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	40 X 8	échauf	30 X 8	échauf
40 X 3	échauf	60 X 3	échauf	50 X 3	échauf
60 X 1	échauf	80 X 1	échauf	70 X 1	échauf
80 X 5 X 5	à la claque*	100 X 5 X 3	à la claque*	90 X 5 X 5	à la claque*
		90 X 5 X 2	à la claque*		
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	40 X 8	échauf	30 X 8	échauf
40 X 3	échauf	60 X 3	échauf	50 X 3	échauf
60 X 1	échauf	80 X 1	échauf	70 X 1	échauf
80 X 5 X 5	à la claque*	100 X 5 X 4	à la claque*	90 X 5 X 5	à la claque*
		90 X 5 X 1	à la claque*		

SERIE : 100 X 5 X 5 = MAXI 120 Kg sans maillot (ceci est une moyenne)

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI	
20 X 10	échauf	20 X 10	échauf	20 X 10	échauf
30 X 8	échauf	40 X 8	échauf	30 X 8	échauf
40 X 3	échauf	60 X 3	échauf	50 X 3	échauf
60 X 1	échauf	80 X 1	échauf	70 X 1	échauf
80 X 5 X 5	à la claque*	100 X 5 X 5	à la claque*	90 X 5 X 5	à la claque*