

# RE 69 FLEX

LE MAGAZINE DE KIESER TRAINING



## Quand on a beaucoup de responsabilités, il faut avoir les reins solides.

Rudi Völler, directeur sportif au Bayer 04 Leverkusen, au sujet de l'assiduité à l'entraînement et du nouveau partenariat avec Kieser Training.

### INTERVIEW: ADRIAN SCHRÄDER

**Monsieur Völler, vous avez été sportif professionnel pendant 19 ans et vous êtes lié au sport depuis des temps immémoriaux. Quelle est votre relation à l'entraînement?**

Je crois que l'on peut dire que j'ai toujours été assidu à l'entraînement. J'avais pour devise: on n'a rien sans rien. On ne peut s'améliorer qu'avec un bon entraînement. Il faut travailler en permanence sur les choses que l'on ne réussit pas très bien. Le talent n'est qu'une base.

### Qui vous a transmis cela?

Personne. La motivation m'est heureusement venue spontanément. J'ai vu ce que d'autres étaient capables de faire avec le ballon – technique de frappe, jeu de tête, dribble – et j'ai voulu l'appliquer moi-même.

**Vous parlez maintenant d'entraînement avec le ballon. A-t-on déjà pratiqué la musculation au début de votre période active?**

Oui, déjà. Cela a commencé dès la fin des années 1970, alors que ma carrière de professionnel démarrait. Bien sûr, on s'intéressait avant tout au ballon, car on parle bien ici de football. Mais dès mon adolescence, j'ai remarqué que je

n'étais pas épais. J'en ai donc rapidement déduit que je devais gagner un peu de masse musculaire pour mieux m'imposer. Cela seulement jusqu'à un certain point. Il ne faut pas exagérer non plus.

**L'entraînement portait-il surtout sur les jambes ou était-il global?**

Il portait bien sur l'ensemble du corps, mais plutôt en matière de condition physique. À l'époque, on ne savait pas encore par exemple à quel point le foot sollicitait le dos. Les changements de direction rapides, les arrêts abrupts, les hyperextensions lors des têtes, pour n'en citer que quelques-uns, tout cela met à l'épreuve la colonne vertébrale. C'est pour cela qu'aujourd'hui, nous veillons de façon bien plus ciblée à l'entraînement efficace des muscles du dos. Les problèmes de dos sont vraiment fréquents au football.

**Souffrez-vous personnellement de maux de dos?**

Seulement de ceux correspondant à mon âge (*rires*). Mais j'exécute aussi sagement mes mouvements pour le dos avant d'aller faire mon jogging. La zone qui me pose problème, c'est le genou. J'ai une lésion du cartilage. C'est un phénomène d'usure normal au bout de 19 ans de sport professionnel.

**Quelles différences voyez-vous dans l'entraînement actuel?**

Aujourd'hui, la condition physique joue un rôle bien différent. On court encore bien plus. Et on joue plus. Grâce à la science, il est possible de s'entraîner de façon nettement plus ciblée et efficace. Tout se déroule maintenant selon une instruction extrêmement professionnalisée. Même pendant les exercices, on peut faire des erreurs. C'est ce qu'il faut impérativement éviter. Mais avant aussi, on s'entraînait dur.

**Quelle est votre expérience: une musculation ciblée vous a-t-elle permis autrefois de prévenir les blessures? Dans quelle mesure la musculation vous a-t-elle aidé à guérir plus rapidement?**

Oui, bien sûr, un bon corset musculaire peut éviter bien des blessures, qui viennent notamment de mauvais mouvements. Et après une blessure, il est particulièrement important de reprendre rapidement un entraînement doux et personnalisé. De nos jours, la science a fait beaucoup de progrès dans ce domaine et il existe des exercices nettement plus ciblés.

Suite à la p. 2

Suite de la p. 1

**Vous êtes aujourd'hui directeur sportif au Bayer 04 Leverkusen et étroitement lié au club depuis des années. Comment le joueur d'alors a-t-il emprunté cette voie?**

J'étais à l'époque à l'automne de ma carrière. J'avais 34 ans, je venais de jouer la Coupe du monde aux États-Unis, j'étais sous contrat à l'Olympique de Marseille et je voulais continuer ailleurs pour deux années de plus, ajouter deux ans. J'avais plusieurs propositions – tant dans la Bundesliga qu'en Italie. Reiner Calmund, alors directeur sportif du Bayer 04 Leverkusen, est venu à Marseille et m'a invité à manger. Je n'ai pas mangé grand-chose de la bouillabaisse que nous devions partager. À la fin du repas, je lui ai dit: «J'ai encore faim. On se voit à Leverkusen.»

**A-t-il toujours été évident pour vous que vous resteriez dans le milieu sportif après votre période active?**

Pas nécessairement, mais c'est bien entendu le domaine que l'on connaît généralement le plus. Le management m'a toujours beaucoup attiré. J'ai suivi mon apprentissage d'employé de bureau à l'agence de Kickers Offenbach et je m'intéressais déjà à l'époque à ce qui se passait en arrière-plan. En revanche, être entraîneur n'était pas dans mes projets d'avenir. J'y suis arrivé par hasard.



**À quoi ressemble votre quotidien professionnel?**

Durant toute la semaine, espérer jouer comme il faut et marquer des buts (*rires*)! C'est un mélange de relations de presse, de rendez-vous avec les sponsors, de concertation avec l'entraîneur, de gestion du personnel, de composition de l'encadrement et de questions de contrats – dirais-je pour vraiment simplifier.



**De l'extérieur, le Bayer 04 Leverkusen semble être un club raisonnable qui parie sur ses propres vertus. Développer un fort sentiment d'équipe et un travail ciblé de construction paraissent plus importants que d'avoir de grandes stars. Partagez-vous cette impression?**

Bien sûr, je rejoins votre jugement. Nous misons sur de jeunes gens qui veulent s'améliorer de façon très ciblée. Le nouveau joueur national, Kai Havertz, a été formé ici à Leverkusen. Pour un club, c'est bien sûr l'idéal.

**Depuis cette saison, Kieser Training est sponsor manche du Bayer 04 Leverkusen. Pourquoi ces deux marques s'accordent-elles si bien?**

C'est simple: chez Kieser Training, on travaille de façon aussi focalisée et professionnelle qu'au Bayer 04 Leverkusen. Ces deux acteurs abordent les défis de façon très ciblée et avec un encadrement professionnel. Sans chichi et sans jamais oublier ce dont il s'agit au final. Chez nous, du football gagnant et attrayant, chez Kieser Training un corps sain et performant. Et comme ce dernier est aussi à la base de tout le reste chez nous, nous nous accordons idéalement.

**Comment l'entraîneur Rudi Völler motive-t-il ses joueurs? Comment leur avez-vous parlé aux vestiaires?**

Il n'y a pas de grand secret ici. On surestime parfois ce qui se passe aux vestiaires. Bien sûr, on peut motiver une équipe avec un discours et réveiller la combativité. Mais le travail au jour le jour avec les joueurs est bien plus important. Avec chacun d'entre eux. On les accompagne, on sait quels sont leurs points forts et leurs points faibles et l'on peut construire sur cette base. C'est l'entraînement ciblé qui fait la différence.

**Autrefois, il y avait toujours de belles histoires de joueurs qui séchaient l'entraînement. Cela se fait-il encore?**

Non. Cela n'existe plus sous cette forme. Bien entendu, il faut parfois pousser l'un ou l'autre, mais aujourd'hui, quand on veut jouer dans la Bundesliga, on ne peut plus se permettre d'être paresseux. Cela vous retombe tout de suite dessus. Et puis la jeune génération sait parfaitement ce à quoi elle veut parvenir.



## Effet de la musculation sur la performance sportive

### 1 Booster le moteur musculaire

Pour mettre en branle le développement neuromusculaire, les muscles ont besoin d'importants stimuli d'entraînement. C'est pourquoi nous recommandons une musculation de forte intensité jusqu'à l'épuisement local. Dans le sport également, un moteur musculaire boosté de la sorte peut s'accompagner d'avantages certains: il crée des réserves fonctionnelles, pour le football, le cyclisme ou le jogging.

### 2 Accroître la performance

Une musculation progressive ne saurait remplacer un entraînement spécifique à un sport, mais elle peut améliorer d'importants paramètres de performance sportive, tels que la force musculaire, la hauteur de saut, la vitesse de sprint ou la vitesse de lancer ou de service.

### 3 Minimiser les blessures

Seuls les sportifs ne souffrant pas de blessures, de mal de dos ou de syndromes de sollicitation excessive parviennent à de bonnes performances constantes. Et c'est logique, car tout cela limite la performance sportive ou contraint le sportif à abandonner. Pourtant, cela n'a pas lieu d'être: selon les résultats d'une méta-analyse, les blessures sportives peuvent être réduites à moins d'un tiers avec la musculation, et les syndromes de sollicitation excessive divisés par deux.

### 4 Pas de perte de temps

Aucun sportif ambitieux n'aime passer du temps dans une salle de musculation alors qu'il pourrait à la place pratiquer son sport. Ainsi, nous recommandons de réaliser un à deux jours par semaine une musculation de forte intensité portant sur les grands groupes musculaires et exécutée sur toute l'amplitude du mouvement jusqu'à l'épuisement local. Fait à ne pas négliger: vos muscles ont besoin de 48 heures pour se régénérer.

# La musculation augmente les paramètres de performances en football



La performance sportive dépend de nombreux facteurs. Une musculation complémentaire pratiquée en plus de l'entraînement au football a un effet positif sur certains paramètres de performances importants en football.



## Accroître la force maximale

Ainsi, après quatre mois de musculation progressive, à raison de deux séances par semaine, de jeunes footballeurs ont pu davantage augmenter la force maximale du haut et du bas du corps que ceux du

groupe qui s'est «uniquement» entraîné au football. De la sorte, les participants du groupe musculation ont par exemple augmenté leur force maximale, mesurée sur la machine de développement des membres inférieurs (presse à jambes), d'un respectable 58,8%, leurs camarades du groupe football atteignant seulement 33,8%. Seuls les footballeurs qui faisaient en plus de la musculation ont pu améliorer la force du haut du corps, avec une augmentation de quelque 52,3%.



## Améliorer la détente verticale

En hauteur de saut, le groupe musculation était aussi devant: pour ce que l'on appelle le «squat jump» (saut vertical avec appel des deux jambes), la hauteur de saut s'est améliorée, en moyenne, de 31%, tandis que le groupe football atteignait seulement 9,8% d'augmentation. Et pour ce que l'on appelle le «countermovement jump» (saut vertical avec appel des deux jambes et mouvement de rotation préparatoire), le groupe musculation a augmenté sa hauteur de saut de 24,6%, le groupe football devant se contenter de 6,3%.



## Accroître la vitesse de sprint

Pour ce qui est de la vitesse de sprint sur 10 mètres, il n'y a certes eu aucune amélioration significative dans l'un ou l'autre groupe. Mais sur 30 mètres, des améliorations significatives ont été constatées dans le groupe musculation.



## Conclusion

Une musculation progressive peut être utilisée en combinaison avec un entraînement spécifique au football afin de développer les capacités physiques des jeunes footballeurs. De plus, les effets indirects sur les performances sportives pouvant être obtenus grâce à la prévention des blessures par la musculation ne sont pas à sous-estimer.

Correctement pratiquée, la musculation passe pour être sûre et efficace même chez les jeunes. Plus que la croissance naturelle, elle les aide à renforcer leur musculature et augmenter leur force et à se créer une solide base pour répondre aux défis sportifs et quotidiens de leur existence.



DE MONIKA HERBST

Bien souvent, il suffit d'un court éternuement ou d'un rire: involontairement, un peu d'urine s'échappe alors. Ce sont surtout les femmes qui sont touchées. Elles ont un bassin plus large que celui des hommes afin de pouvoir enfanter. Mais en contrepartie, la fonction de maintien et de soutien du plancher pelvien est mise à rude épreuve – et souvent même trop, notamment après des opérations fréquentes au bas-ventre ou des naissances, en cas de surpoids ou de relâchement du tissu conjonctif. La ménopause et le bouleversement hormonal associé affaiblissent souvent encore les tissus. Des efforts physiques tels que tousser, rire, monter un escalier ou soulever une charge lourde peuvent conduire à une perte d'urine involontaire. Problème: lorsque le plancher pelvien est affaibli, le mécanisme de fermeture de l'urètre ne fonctionne plus de façon fiable. On parle alors d'incontinence à

## Entraînement du plancher pelvien – pour que la vessie ne fasse pas des siennes



l'effort ou incontinence de stress, et près d'une femme sur quatre est concernée.

La bonne nouvelle: on peut y remédier. Une étude de la Haute école zurichoise pour les sciences appliquées (ZHAW) montre que la musculation ciblée peut aider à réduire une légère incontinence à l'effort. Pour les besoins de l'étude, 18 femmes concernées âgées de 40 à 65 ans se sont entraînées deux fois par semaine pendant trois mois sur la machine pour le plancher pelvien A5. Cet appareil d'entraînement a été développé par Kieser Training et introduit dans les studios en 2012. Beaucoup de personnes ignorent comment contracter correctement leur plancher pelvien. Pour cette raison, les retours

reçus au cours de l'entraînement sont essentiels. Par une contraction et un relâchement délibérés des muscles du plancher pelvien, la personne qui s'entraîne guide une balle virtuelle le long d'une ligne définie à l'écran. Le capteur de pression situé dans l'assise mesure alors les écarts, même minimes, dans la production de force et les traduit sur le moniteur. Les personnes qui s'entraînent savent ainsi immédiatement comment elles doivent réaliser l'entraînement et quel est l'effet d'un changement au niveau de la contraction.

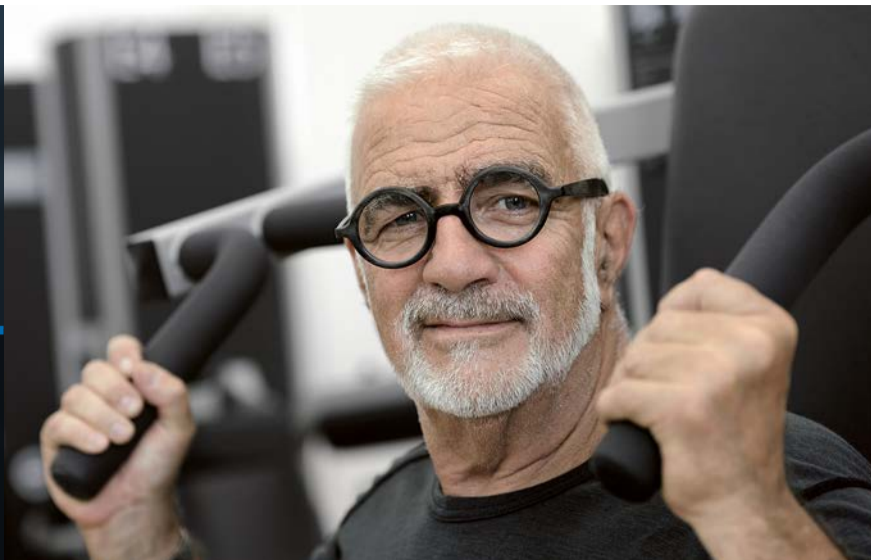
Le résultat de l'étude est prometteur: au bout de trois mois d'entraînement sur la machine A5, les participantes pouvaient maintenir plus longtemps la force de ces

muscles et réaliser les exercices avec plus de précision. Par ailleurs, l'incontinence à l'effort avait diminué.

**EN LIRE PLUS:** Les problèmes de plancher pelvien sont plus répandus qu'on ne le pense. Prof. Barbara Köhler, responsable de l'étude, explique dans l'interview en ligne pourquoi il en est ainsi et ce que l'on peut faire pour un plancher pelvien en bonne santé: [kieser-training.ch/fr/interview-koehler](https://kieser-training.ch/fr/interview-koehler). Vous y trouverez également un résumé avec des explications approfondies sur l'étude.

## L'ŒIL EN COIN DE WERNER KIESER

### LA NÉCESSITÉ DES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT



**Principe d'entraînement 5: exécutez chaque exercice jusqu'à l'épuisement local du muscle concerné, c'est-à-dire jusqu'au moment où il ne vous est plus possible d'exécuter un mouvement complet. Si vous êtes capable d'accomplir l'exercice pendant plus de 120 secondes, notez sur votre carte d'entraînement une augmentation du poids d'environ 5% pour la prochaine séance d'entraînement.**

«Pourquoi jusqu'à l'épuisement local?», me demande-t-on parfois. Il s'agit d'impliquer le maximum des fibres musculaires disponibles. Personne ne connaît exactement quel pourcentage est nécessaire ici. Il suffit peut-être de 95%. Mais comment pouvons-nous mesurer cela? Le seul critère précis reste la défaillance de la musculature cible, soit 100%.

«L'épuisement» peut sembler un terme radical, mais il ne l'est pas lorsque l'on exécute correctement son entraînement. Plus celui-ci est réalisé «proprement», plus l'épuisement apparaît de façon abrupte. C'est le moment à partir duquel on ne peut plus poursuivre le mouvement. Il faut alors impérativement éviter de rajouter à tout prix une nouvelle répétition en se torturant. Car dans ce cas, ce sont d'autres muscles que la musculature cible qui travaillent.

Le mieux est de regarder votre montre au début et à la fin de l'exercice. Entre les deux, concentrez-vous sur les muscles qui travaillent.

*«L'épuisement» peut sembler un terme radical, mais il ne l'est pas lorsque l'on exécute correctement son entraînement.*

## Football australien: augmenter sa force pour protéger son corps Coopération avec l'Essendon Football Club de Melbourne

PAR MONIKA HERBST

Le football australien demande énormément à ses joueurs. «Je crois que c'est le sport collectif le plus exigeant du monde», dit David Rundle, physiothérapeute-chef de l'Essendon Football Club de Melbourne, l'un des principaux clubs professionnels australiens. Il explique que les joueurs s'affrontent pendant 100 minutes environ, au cours desquelles ils parcourent 13 à 15 kilomètres, souvent au sprint. Des changements de direction rapides et des collisions fréquentes viennent s'ajouter à ces énormes distances. Le football australien est un sport de contact total, ce qui signifie que les joueurs peuvent directement toucher et attaquer leurs adversaires: contrairement au football américain, très répandu en Allemagne, ils ne portent aucun équipement de protection. La charge physique est par conséquent énorme. Les joueurs de football doivent être solides. Ceux d'Essendon font donc régulièrement de la musculation, deux à trois fois par semaine. Des muscles puissants les aident alors à suivre le rythme effréné du jeu et leur donnent la force nécessaire pour sortir vainqueurs de la lutte pour la possession du ballon.

«En football australien, les risques de blessures et d'usure corporelle sont grands», explique le physiothérapeute-chef D. Rundle. Michael Hurley est l'un des joueurs d'Essendon qui l'a ressenti dans sa propre chair. Il a raconté son histoire à la Fédération de football australien: ses problèmes de dos ont donc commencé en 2012, son état s'est de plus en plus dégradé au fil des ans. Il a dû supporter de terribles douleurs, ne pouvant parfois plus courir correctement, et a même eu un



traitement par analgésie péridurale pour bloquer ses nerfs spinaux afin qu'il ne ressente plus la douleur. Les médecins lui ont ainsi permis au moins de se mouvoir. La cause restait largement inconnue. Les médecins avaient seulement détecté une petite lordose de la colonne vertébrale.

Mi-2016, ses physiothérapeutes lui ont recommandé Kieser Training. Michael Hurley trouve que la musculation assistée par machine est très agréable, comme il l'a expliqué à la fédération de football. Écoutons-le: «Les machines que j'utilise sont spécialement configurées pour le bas de mon dos et renforcent les muscles que l'on n'utiliserait pas sinon. Pendant l'entraînement, nous travaillons beaucoup avec des poids, mais ils ne sont pas aussi précis que ces machines.»

Depuis qu'il s'entraîne chez Kieser, il se sent nettement mieux et il peut jouer au football sans aucune douleur.

Mais il faut éviter d'en arriver là. Le directeur de Kieser Training Essendon, Rory Alexander, aimerait renforcer la collaboration avec les joueurs de football, de façon qu'ils ne viennent pas au studio pour de la réhabilitation, mais à titre préventif. Car des muscles solides protègent, stabilisent et soulagent le corps, y compris et surtout pour la pratique de sports aussi exigeants que le football australien.

**Pour les joueurs de la Ligue de football australien, la force est essentielle pour pouvoir se mesurer à d'autres à un très haut niveau.**

## Impressum

Reflex paraît quatre fois par an, en ligne également. Restez en contact! Abonnez-vous au magazine Reflex à l'adresse [kieser-training.com](mailto:kieser-training.com)

### ÉDITEUR/DROIT D'AUTEUR

Kieser Training AG  
Hardstrasse 223  
CH-8005 Zurich

### GÉRANT AVEC POUVOIR DE REPRÉSENTATION

Michael Antonopoulos

### DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

Tania Schneider, [reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com)

### TRADUCTION

FRENCH ONLINE  
Übersetzungsbüro Chantal Asbrock

### RELECTURE

Stämpfli AG  
[staempfli.com](mailto:staempfli.com)

 [facebook.com/  
KieserTrainingGlobal](https://www.facebook.com/KieserTrainingGlobal)

### MAQUETTE

Alexander Frischhut  
[frischhut-design.com](http://frischhut-design.com)

### IMPRESSION

Mephisto Werbung  
[mephisto-chemnitz.de](http://mephisto-chemnitz.de)

### CRÉDIT IMAGE

P. 1, photo (Rudi Völler): Cyrill Matter  
P. 3 dessous, photo: Verena Meier Fotografie  
P. 4 dessous, photo: Kieser Training Australia

# KIESER TRAINING