

Pour des tablettes de chocolat, pas besoin de faire des abdos

Par **Marvin Rishi Krishan**

Le scientifique du sport Manuel Matzka explique pourquoi les exercices d'abdominaux, à eux seuls, ont peu d'effet, et ce qui fonctionne réellement pour obtenir le fameux six-pack.

Un, deux... six! Celui qui peut compter ses abdominaux dans le miroir sans devoir les chercher a atteint son objectif: le *six-pack*. Le fameux ventre en «tablette de chocolat» constitue pour de nombreux sportifs amateurs un objectif majeur, qu'ils espèrent atteindre à coups de *sit-up* et de *crunches*. Mais a-t-on réellement besoin de sculpter les abdos à ce point?

«D'un point de vue strictement fonctionnel, un ventre avec des tablettes de chocolat n'apporte rien, en réalité», affirme le scientifique du sport et entraîneur d'athlétisme Manuel Matzka, qui, avant sa carrière académique, fut pendant six ans entraîneur régional et national de canoë. «Il s'agit avant tout d'un idéal esthétique.»

Pour atteindre cet idéal, faut-il entraîner ses abdominaux?

Pour obtenir un *six-pack* classique, ce ne sont pas tant les muscles eux-mêmes qui comptent que le pourcentage de masse grasse. S'il est suffisamment bas, les muscles deviennent visibles d'eux-mêmes. Si ces muscles sont plus développés – ce qui peut, bien sûr, résulter de l'entraînement – le dessin apparaîtra probablement plus rapidement. Ce qui est aussi une bonne chose de manière générale, car un faible pourcentage de masse grasse indique généralement une alimentation saine. Tant que l'on respecte son corps et qu'on ne dépasse pas certaines limites, car, pour les femmes, un taux de masse grasse trop bas peut entraîner une absence

de menstruations, ce qui n'est évidemment pas souhaitable.

Mais les tablettes de chocolat ne sont-elles pas aussi le signe que l'on possède des abdominaux puissants?

Pas du tout. Regardez les sportifs professionnels au sommet de leur forme. Ils n'ont pas toujours les abdominaux ultradessinés, alors qu'ils ont les muscles du tronc extrêmement puissants, indispensables à de nombreux mouvements quotidiens.

De quels mouvements s'agit-il?

Les plus évidents sont ceux que l'on retrouve également dans l'entraînement ciblé des abdominaux. Par exemple, ce qu'on appelle le *sit-up*: le redressement du tronc depuis la position allongée sur le dos, on relève le haut du corps, comme lorsqu'on se lève du lit. Cela sollicite principalement la partie supérieure des abdominaux. La partie inférieure est activée, par exemple, lorsque vous mobilisez les jambes tout en isolant le haut du corps, comme quand vous marchez.

Qu'en est-il des obliques?

Ils sont eux aussi fréquemment sollicités, notamment lors de mouvements de rotation ou d'antirotation. Si on soulève, par exemple, un objet du bas gauche vers le haut droit en faisant pivoter le haut du corps, les muscles du tronc sont essentiels pour la stabilisation. Mais lors de certains mouvements, ils empêchent précisément la rotation et permettent de rester droit. C'est ce que l'on appelle «l'antirotation». Il s'agit, bien sûr, de mouvements complexes impliquant également d'autres muscles qui permettent la rotation. Mais les muscles du tronc sont toujours nécessaires pour

assurer la stabilité et le transfert de force lors des mouvements globaux du corps.

Qu'entendez-vous par «transfert de force»?

Le tronc est à la base de tous les mouvements des bras et des jambes. Si je soulève, par exemple, une caisse d'eau depuis une position accroupie profonde, je pousse fortement avec mes jambes contre le sol. Mais cette force doit être transmise par le haut du corps et les bras pour soulever la caisse. Si mon tronc est relâché, mon dos s'arrondit, mes jambes se tendent, mais la caisse reste au sol. Ce n'est qu'en contractant ma ceinture abdominale que je peux transmettre la force des jambes par le tronc et soulever la caisse avec succès. C'est ce qu'on entend par transfert de force: le tronc est un point stable entre les muscles actifs et l'objet qu'on veut déplacer.

Vous avez évoqué à plusieurs reprises le tronc. Pourtant, il était question d'abdominaux.

Se concentrer uniquement sur les abdominaux n'a guère de sens. Je parle toujours du tronc, dont font partie les abdominaux, car sur le plan fonctionnel, il s'agit d'un système. Entraîner uniquement les abdominaux fera peu progresser si on ne sollicite pas également les muscles environnants appartenant au tronc: bas du dos, hanches, fessiers, plancher pelvien, diaphragme et autres. En somme, de la région des épaules jusqu'au bassin. Finalement, l'entraînement classique du *six-pack* à des fins esthétiques n'est pertinent qu'en bodybuilding.

Vos programmes d'entraînement ne comptent-ils donc aucun exercice pour les abdominaux?



Des abdos dessinés, c'est davantage dans la cuisine qu'à la salle de sport que cela se travaille.

Dans un contexte sportif et fonctionnel, quel que soit le niveau, les exercices abdominaux isolés sont les premiers que je supprime du programme –et les derniers que j'y ajoute.

Et si on souhaite absolument un six-pack plutôt qu'un «one-pack»? Même si l'objectif est purement esthétique, il reste légitime, non?

Même pour un six-pack, je n'ai pas nécessairement besoin de *sit-up*, mais plutôt des exercices sollicitant de grands groupes musculaires. J'entends par là des mouvements impliquant plusieurs articulations: soulevés de terre, *squats*, développé-

couché, tractions, etc. Si, en outre, on atteint un certain pourcentage de masse grasse –autrement dit, si on perd du poids–, les abdominaux puissants deviennent visibles. La solution pour des abdos sculptés se trouve davantage dans la cuisine qu'à la salle de sport.

Tous ces exercices pour obtenir un ventre plat et musclé n'ont pourtant pas été inventés pour rien?

Non, ils ont assurément leur utilité, mais dans mes programmes d'entraînement, le temps est aussi un facteur important. Si l'on dispose encore de cinq à dix minutes, on peut faire quelques exercices abdominaux, cela ne pose aucun problème.

Quels exercices recommanderiez-vous pour ceux qui tiennent à leur six-pack?

Pour la partie supérieure des abdominaux, je recommanderais le *crunch*, idéalement à partir d'une position en extension, par exemple sur un ballon de gymnastique. Pour la partie inférieure, on peut effectuer des levées de jambes ou de genoux. Un bon exercice polyvalent est le *walk-out* (NDLR: à partir de la position debout, se pencher, poser les mains au sol et marcher avec les mains jusqu'à atteindre une position de planche), et si c'est trop difficile, on peut commencer à genoux, ce qui est plus facile.

Ces exercices aident-ils concrètement à réduire la graisse abdominale, afin que les muscles deviennent visibles?

C'est une question qu'on me pose souvent, mais ma réponse est toujours la même: si on souhaite perdre de la graisse abdominale pour faire apparaître ses abdominaux, l'entraînement des abdominaux est l'une des dernières choses qui aidera. La solution est dans la perte de poids, qui, elle, repose sur un bilan énergétique négatif. Il faut donc dépenser plus de calories qu'on en consomme. Le sport aide naturellement, mais les abdominaux sont relativement petits et consomment peu d'énergie comparativement aux grands groupes musculaires. Ceux-ci sont beaucoup plus intéressants à entraîner.

Il suffirait donc simplement de réduire le nombre de calories consommées.

Certainement. Réduire son apport calorique aide toujours lorsqu'on souhaite obtenir un corps sculpté. ●

(Der Spiegel)

«L'entraînement classique du six-pack n'est pertinent que pour les bodybuilders.»