

SERIE UNIQUE

SELON PASCAL PREVOST

- Dans leurs tableaux récapitulatifs des expériences (réalisées jusqu'en 1998) ayant comparé série simple et série multiple, Capinelli et Otto (1998) montrent que 0 étude sur 13 n'ont pu attester de la supériorité de 2 séries sur 1 série.
- Concernant les comparaisons entre 1 série et 3 séries, seule 1 étude (Kramer et coll. 1997) sur 16 a montré que l'augmentation de force était significativement plus élevée avec trois séries plutôt qu'une seule.

UNE EXPERIMENTATION SCIENTIFIQUE

Deux études ont été réalisées sur une durée de 6 mois (De Hoyos et coll., 1998 ; Pollock et coll., 1998) avec [1 x (8 x 12RM)] et [3 x (8 x 12RM)]. Le 12RM correspond à une charge égale à 73% de la 1RM (par exemple pour une 1RM à 80 kg, la 12RM équivaut à 58.4kg).

Toutes deux aboutissent aux mêmes conclusions : il y a une augmentation significative de la 1RM pour la série unique (1x) et les trois séries (3x) et une **augmentation similaire de la masse musculaire.**

UN CONSENSUS APPARENT

- la série multiple n'est pas supérieure à la série unique pour un exercice donné ; 33 des 35 études comparatives, répertoriées par Carpinelli et Otto (1998), montrent qu'il n'y a pas de différence significative dans l'augmentation de force musculaire entre le protocole utilisant la série unique et ceux utilisant les séries multiples (jusqu'à 15 séries !). Ces résultats ont été à nouveau confirmés par une nouvelle revue réalisée par Carpinelli (2000) sur 12 autres publications, faisant passer à un total de 45 sur 47 les travaux attestant que la série unique est aussi efficace que les séries multiples.

UN INTERET CERTAIN

il est possible d'augmenter sa force musculaire sans pour autant avoir recours à un entraînement contraignant, tant au niveau du cumul de charge à soulever à l'issu de celui-ci et au niveau du temps qu'il faut lui consacré dans la programmation.

Au final, la **diminution de la charge totale mobilisée** dans l'entraînement liée à l'utilisation d'une série unique permet d'obtenir le même effet que les séries multiples et limite fortement par la même occasion les risques de traumatismes (ligamentaires, tendineux, musculaires, articulaires) et de fatigue chronique (surentraînement).

La série unique correspond donc au volume OPTIMAL pour obtenir la réponse désirée.

AU NIVEAU SCOLAIRE

Travailler avec des charges à 73% de sa RM entre 8 et 12 répétitions permet de limiter les risques de blessures (loi de mark Jansen sur la sensibilité des tissus)

Par ailleurs la série unique permet la découverte et la maîtrise d'ateliers différents (3) pour travailler le même groupe musculaire au sein de la même séance .