

19 Janvier 2004 :: Le girevoy : une méthode de culture physique européenne par Roger KETTLE

Connaissez-vous le girevoy ?

Méthode de culture physique peu connue en France, voire inconnue, le `` girevoy sport ' s'est longtemps pratiqué en Allemagne. Aujourd'hui, il est encore en vigueur dans les pays de l'Est et notamment en Russie. Il tire son nom de l'objet sur lequel il repose : la giria.

Appelée `` kettlebell ' par les Anglo-saxons, car elle ressemble en effet à une grosse bouilloire, la giria est tout bêtement une boule de fonte avec une poignée fixée dessus. Les girias traditionnelles russes existent en trois catégories de poids : 1, 1,5 et 2 poods (unité ancienne de poids russe, ce qui correspond à peu près à 16, 24 et 32 kg). Le Girevoy sport est certainement aussi vieux que la Russie, puisqu'on en retrouve trace déjà au Moyen-Âge et peut-être même avant encore.

Les girias permettent de faire divers exercices comparables à ceux de l'haltérophilie comme les arrachés, les épaulés-jetés, les développés à la différence près que le Girevoy sport nécessite beaucoup moins de matériel que l'haltérophilie. Une bonne barre d'haltérophilie comme une Eleiko, avec les disques de fonte allant avec, peu allégrement atteindre les 3000 euros en tout, et cela sans compter la plate-forme à installer. Une paire de girias fabriquées par un bon métal ne devrait pas dépasser les 300 euros. De plus on peut s'entraîner avec n'importe où du moment que le sol est stable et qu'on a suffisamment d'espace pour se pencher en avant et pour lever les bras en l'air. Ce qui veut dire que l'on peut faire du girevoy sport aussi bien en plein air l'été, ou bien au chaud chez soi l'hiver, dans un gymnase super équipé, ou bien tout simplement sur son balcon (comme font les Russes d'ailleurs...).

Les exercices de girias peuvent également se pratiquer avec haltères pour la plupart d'entre eux. Cependant il faut noter que le maniement de la giria est plus difficile (et donc plus productif en termes de résultats sportifs!) que celui d'un haltère bien équilibré, parce qu'une giria à cause de sa forme particulière, à toujours son centre de gravité décalé par rapport aux membres de l'athlète (qu'on appelle girevik), ce qui fait qu'elle induit toujours une résistance mécanique sur le membre exercé. Cette position spéciale en fait également un objet très efficace pour les exercices d'assouplissement. Il faut noter au passage que dans le cadre de la médecine sportive des pays de l'Est - alors très en avance par rapport à son homologue occidentale engluée pendant des décennies dans le culte de la VO2max et du 421GLP - les exercices d'assouplissement était considérés comme des exercices de musculation à part entière, visant à améliorer l'amplitude articulaire non en se basant sur le postulat faux et dangereux d'étirer les tendons, voire les ligaments, mais plutôt d'inhiber le réflexe myotatique (qui pousse le muscle à se contracter lorsqu'il atteint une amplitude articulaire à laquelle il n'est pas habitué, en le renforçant dans ladite amplitude articulaire). Les sportifs russes ont, pendant des années, utilisé les girias pour améliorer leur technique au développé et au squat, et également pour la rééducation des blessures pouvant résulter de leurs activités.

Une des caractéristiques les plus intéressantes au niveau des girias traditionnelles est qu'elles sont disponibles dans des variétés à poids fixe. Il en existe des ajustables, avec lesquelles, comme pour les haltères, on peut rajouter du poids sous forme de disques de fontes, mais d'un point de vue biomécanique elles ne sont pas terribles.

Ce système de poids fixe a amené les Russes à développer des compétitions, en particulier au XXème siècle, visant non à atteindre une charge maximum dans le cadre d'une répétition du mouvement comme cela se pratique en haltérophilie et en powerlifting, mais plutôt à faire un maximum de répétitions pour une charge donnée. Ainsi le girevoy sport a amené la médecine sportive russe à s'intéresser à une autre composante de la force qu'on appelle la force-endurance. La force-endurance telle que développée dans le girevoy sport a des applications particulièrement utiles dans les domaines sportifs comme les sports de combat : les gireviks sont d'ailleurs nombreux dans l'armée russe, parmi les samboïstes, boxeurs, et karatékas.

Il existe une conception particulièrement erronée dans la médecine sportive occidentale qui veut que l'endurance et la force soient deux composantes de la forme physique dont le développement ne peut que se faire de manière séparée. Des auteurs de talent comme Jean Texier ont malheureusement beaucoup influencé les gens dans ce sens, en expliquant que les exercices d'endurance et de force ne pouvaient être mélangés sans se nuire les uns aux autres. En effet un exercice d'endurance est un exercice de faible intensité et de longue durée, alors qu'un exercice de force sera plutôt de forte intensité et de courte durée. On pourrait donc les croire antinomiques.

Cependant le girevoy sport, telle une allégorie païenne, nous démontre qu'il n'en est rien, et que c'est bien de l'union des contraires que naît l'harmonie. Une bonne séance de girias peut se faire en moins de 20/30 minutes voire moins - le

Docteur Cooper a montré qu'on pouvait obtenir une augmentation sensible de la puissance aérobie par des séances d'entraînement où l'on faisait monter le rythme cardiaque de manière continue entre 60 et 80% de sa fréquence maximale pour une période de temps comprise entre 12 et 20 minutes. Essayer de faire 25 répétitions d'arraché avec un haltère même ne serait-ce que de 5 kilos, et cela pour chaque bras, et vous verrez par vous-mêmes que le girevoy sport procure une stimulation plus qu'adéquate à ce niveau-là, voire supérieure car comme dans tous les entraînements de type circuit-training la charge de travail est plus élevée par le simple fait que les différents groupes musculaires du corps sont utilisés à tour de rôle et chacun d'entre eux peut se reposer pendant qu'un autre travaille), et cela avec des charges conséquentes : un "dviépoudovnik" représente quand même entre 1/2 et 1/3 du poids de corps moyen d'un homme adulte. Je peux vous garantir que même pour un haltérophile expérimenté capable d'épauler-jeter son poids de corps ou de faire des reps au squat avec une fois et demie ce dernier, ça peut être énorme!... Pavel Tsatsouline, ancien entraîneur des Spetsnaz, et qui depuis quelques années est à l'origine du spectaculaire renouveau du "kettlebell lifting" outre-atlantique (à tel point que les kettlebells ont trouvé leur place même dans le PT des Marines US...), pour obtenir son titre national russe en girevoy sport, a dû arracher (un arraché, pour ceux peu familiers avec les sports de fonte, cela signifie prendre une charge au sol et l'amener directement à bout de bras au-dessus de la tête, en s'aidant de préférence d'une bonne flexion des hanches) une giria de 32 kg, 40 FOIS AVEC CHAQUE BRAS, et ensuite développer deux girias de ce type 45 fois.

Il va sans dire que ce type d'entraînement entraîne des gains spectaculaires aussi bien au niveau de la force, que de l'endurance, de la souplesse, et de la coordination neuro-musculaire, et ceci a largement été documenté dans la littérature médicale russe. Last but not least, la modification de l'environnement hormonal de l'organisme obtenue par ce type d'entraînement de manière NATURELLE (alors qu'on a souvent tendance à dire athlète de l'Est = stéroïdes) influe de manière très positive sur la composition corporelle du corps, surtout couplée à une alimentation adéquate.

Ce qui est aussi formidable avec ce type d'exercice, c'est l'incroyable variété de mouvements qu'on peut effectuer avec des moyens aussi simples, alors qu'avec des moyens high-tech on se retrouve vite cantonnés dans des exercices très peu variés et souvent peu efficaces. Par exemple, lorsque vous disposez d'une machine de type leg-extension, vous ne pouvez faire que des extensions de jambes et rien d'autre. De plus sur une machine l'activation neuro-musculaire n'a rien à voir avec la réalité d'une activité sportive comme dans la course, ou le saut. Par contre avec une giria ou un haltère vous pouvez faire des squats sur une jambe, mais aussi toute la liste des mouvements haltérophiles énumérés précédemment, plus d'autres mouvements plus spécifiques : bref la liste des exercices possibles n'a pour seule limite que celles de votre imagination et de vos capacités biomécaniques, et cela pour un prix encore une fois 10 à 20 fois inférieur à celui d'une bécane de type Cybex ou Nautilus. Ajoutez à ce menu des mouvements classiques comme les différentes variétés de pompes, de tractions, et de relevés de buste (comme ceux proposés par le Pr Janda de Tchécoslovaquie, expert réputé auprès de l'OMS au sujet des questions de réhabilitation), et vous verrez les plus sérieux des culturistes abandonner les gymnases pour des lieux plus sympathiques. Une paire de girias ne tient absolument pas de place, et peut être transportée en voiture (maintenant vous savez comment faire sensation à la plage de Saint-Malo cet été...).

Bref pour résumer, on peut dire que le girevoy sport mérite vraiment d'être découvert en France, en particulier dans le cadre de la mouvance identitaire, par le simple fait qu'il s'agit d'une discipline typiquement européenne, nécessitant des moyens très minimes mais donnant un maximum de résultats...