

PIERRE MIKLIC ÉLECTROSTIMULATION ET

NOUS AVONS SUIVI PIERRE MIKLIC LORS D'UNE DÉMONSTRATION D'ÉLECTROTHÉRAPIE AUPRÈS DE SPORTIFS EFFECTUANT UN STAGE CYCLOSPORTIF. PIERRE EST ENTRAÎNEUR DE CYCLISTES DE TOUS NIVEAUX, DE L'ÉLITE AU PRATIQUANT RÉGULIER. SPÉCIALISÉ EN ÉLECTROTHÉRAPIE, IL S'EST FORGÉ UNE SOLIDE RÉPUTATION DANS CE DOMAINE TRÈS SPÉCIFIQUE. IL ÉLABORE DES MODULES DE FORMATION FACILITANT L'EXPLOITATION DU MATÉRIEL, CONÇOIT DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS, EN ASSURANT LE SUIVI SPORTIF.



Pierre Miklic, en bref...

Pierre a 36 ans et il vit à Marseille. Il pratique le vélo de manière très régulière depuis sa plus tendre enfance. Il parcourt plus de 17 000km par an dont un tiers à VTT. Côté matos, il reste fidèle à la marque Scott. En marge du sport, il partage la passion du voyage avec sa compagne, notamment vers l'Australie et l'île de la Réunion. En 1996, immobilisé suite à un grave accident de VTT, il découvre l'électrothérapie à une époque où elle n'est pratiquée quasi exclusivement qu'en milieu médical. S'apercevant des bienfaits sur l'entretien de sa propre forme, il décide de se spécialiser sur son usage dans le cadre du suivi de l'entraînement. Il est aujourd'hui entraîneur et avoue que c'est Gérard Brooks, le coach de Julien Absalon, qui lui a transmis le virus.

Pour en savoir plus : www.pierremiklic.com

COACHING À DISTANCE

Pierre Miklic ne se déplace jamais sans ses outils de travail.



Cyclo Coach : Tu es entraîneur mais ton physique atteste aussi que tu es sportif... D'où te viennent ces cuisses impressionnantes ?

Pierre Miklic : C'est en intégrant l'électrostimulation il y a 13 ans dans ma préparation que j'ai pu me rendre compte de ses atouts. Ce procédé fait partie intégrante de ma pratique encore aujourd'hui... D'ailleurs, c'est très bien ainsi car j'encadre des compétiteurs, ce qui me permet de garder le contact.

CC : D'où t'es venue cette idée d'intégrer l'électrostimulation à tes programmes de coaching ?

PM : J'ai débuté l'electro sous les conseils d'un spécialiste. Après une préparation méthodique, mes quadriceps développaient 14% de puissance supplémentaire. Ainsi, j'ai moi-même passé un cap sur le plan sportif. Ayant bénéficié de conseils avisés, j'ai étudié de près les possibilités offertes par l'ESM : Electro Stimulation Musculaire. Aujourd'hui, mes collègues me sollicitent de plus en plus pour la conception de programmes d'entraînements lorsqu'ils souhaitent y intégrer cette méthode.

CC : Que proposes-tu concrètement dans le domaine de l'électrostimulation ?

PM : J'assure la formation de sportifs tous niveaux, d'entraîneurs de différentes disciplines et de toute personne désireuse d'entreprendre l'électrothérapie de façon réfléchie. Je m'occupe de la conception et du suivi de programmes spécifiques ESM

à des fins d'optimiser sa pratique sportive. Dans 80% des cas, les possesseurs d'appareils d'électrostimulation utilisent 10% des fonctionnalités de leur machine. Par crainte de mal faire, l'utilisateur range son appareil au placard. Dans une enquête menée auprès d'une gentille cycliste, nous avons pu extraire des données intéressantes : à la question, « Quelles séances réalisez-vous avec votre appareil et quand ? », la réponse la plus souvent observée a été, « J'effectue une séance de récupération active, sur les quadriceps, les jours où je ne pédale pas. » Et à la question, « Réalisez-vous des séances de renforcement musculaire ? », la réponse quasi systématique est, « J'ai essayé, mais j'ai eu des courbatures, alors j'ai tout arrêté... »

C'est la raison pour laquelle je propose d'apporter mon savoir-faire. De multiples possibilités vous sont proposées par ces appareillages : amélioration de la résistance musculaire, gain en explosivité, tout ceci en relation directe avec vos besoins physiologiques et votre pratique sportive. Par ailleurs, il apparaît délicat d'entreprendre seul une démarche autre que se contenter des programmes de récupération.

CC : Il existe pourtant des manuels, des supports d'informations ?

PM : Il existe effectivement un manuel, avec diverses recommandations. Il permet de brancher l'appareil, d'éviter quelques erreurs grossières. Par ailleurs, je reçois énormément de demandes d'utilisateurs qui manquent de repères. Il faut leur apporter une information personnalisée, sinon bien des domaines sont laissés de côté. Il faut une cohérence dans le plan d'entraînement, et les besoins sont très divers, selon la pratique de chacun. Sur mon site Internet (ndlr : www.pierremiklic.com), on peut consulter des vidéos que j'ai réalisées dans le seul but de montrer aux utilisateurs comment poser les électrodes pour mettre en œuvre une séance.

CC : Y a-t-il une méthode précise pour appliquer les électrodes ?

PM : Oui, les électrodes doivent être positionnées à des endroits très précis, on parle de points moteurs musculaires ; une vidéo spécifique est disponible sur mon site. Si les électrodes sont mal posées, il n'y a aucun risque. Par ailleurs, la séance ne sera pas efficace. Il vaut mieux donc être bien

Les contre indications de l'électrothérapie

- Les personnes portant un pacemaker,
- Les personnes cardiaques,
- Les femmes enceintes,
- Les femmes portant un stérilet à base de cuivre.

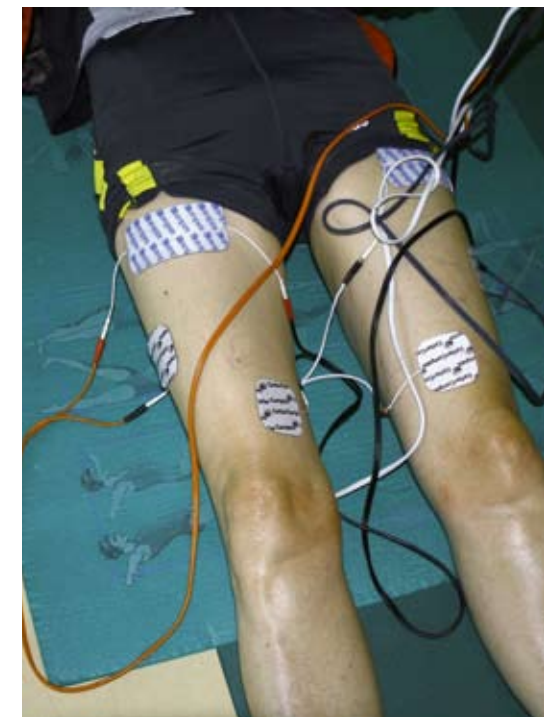
informé pour installer correctement le système. La première chose à savoir est qu'il faut toujours brancher la petite électrode sur le « plus » et la grande sur le « moins ».

CC : En résumé, qu'apporte l'électrostimulation ?

PM : La plupart des sportifs connaissent l'électrostimulation mais ne savent pas très bien comment l'utiliser, ils me demandent souvent quelle séance ils doivent effectuer en fonction de leurs activités sportives. De plus, beaucoup de sportifs utilisent l'électrothérapie mais pas régulièrement. Or, si des séances sont bien menées et appliquées sur le long terme, les effets de progression sur le sportif sont assez étonnants.

Le cyclisme est un illustre exemple de l'efficacité de l'électrostimulation dans trois domaines bien

Le renforcement musculaire occasionne des courbatures, surtout lors des premières séances.



Une séance bien conduite et réalisée dans de bonnes conditions complète idéalement un programme d'entraînement classique.



précis : récupérer efficacement après un effort soutenu, tonifier les cuisses avant une sortie ou un objectif et gagner en explosivité.

N'oublions pas non plus, qu'à la base, l'électrostimulation était utilisée pour soulager les douleurs. Je m'occupe souvent de sportifs en convalescence, dans l'objectif de retrouver leur potentiel musculaire, tendre vers le retour à la pratique. Les résultats sont très efficaces. Je conseille aussi des personnes qui ne sont pas forcément sportives et qui souffrent du dos, de jambes lourdes de part leur activité professionnelle en position debout. Dans ce cas, l'électrostimulation permet de décontracter une zone douloureuse, soulager des jambes douloureuses.

CG : Quelle est la fréquence des séances que tu recommandes ?

PM : Je propose un programme adapté à chaque personne en fonction des besoins, de sa pratique, de ses objectifs. Généralement, on part sur des cy-

cles de travail de 6 à 8 semaines, à hauteur d'au moins quatre séances par semaine. Leur durée moyenne est d'environ 25 minutes. Les programmes évoluent en fonction du degré de fatigue, de la période, du ressenti du sportif. C'est un aspect déterminant dont nous discutons lors de chacun de nos entretiens. En renforcement musculaire, par exemple, les débuts sont surprenants car des courbatures s'en suivent obligatoirement. C'est vraiment à ce moment là qu'il faut répondre aux interrogations du cycliste, sinon il laisse tomber...

CG : L'électrostimulation fait donc partie intégrante des programmes d'entraînements que tu conçois ?

PM : Effectivement. Pourquoi se priver d'un outil aussi performant ? D'ailleurs, les demandes de la part des cycloportifs ne cessent d'augmenter. Et ce qui est bon signe, c'est qu'elles viennent majoritairement par le bouche à oreille induit par des

cyclistes déjà équipés et qui ont progressé. Voici par exemple des demandes concrètes recueillies récemment auprès de cyclistes qui m'ont contacté. Je les trouve parlantes : « *Je souhaite surtout récupérer après ma sortie de samedi, car je roule encore le dimanche ; en effet, je roule énormément le week-end car en semaine, je suis limité par mon activité professionnelle.* » Dans ce cas précis, cette recherche d'optimisation de la récupération est totalement fondée car, plus on avance en âge et plus on doit se soucier de sa récupération ! Ou alors : « *Cette année, je fais l'Ardéchoise. Je dispose de trois mois d'entraînement et souffre d'un manque de puissance. Est-ce que l'électrostimulation peut m'aider dans ma préparation ?* » Bien évidemment, la réponse est oui. Cette demande me permet de combiner mes fonctions. C'est exactement ce qui me passionne : je dois préparer et suivre le sportif dans ses entraînements, y intégrer l'électrostimulation et superviser l'intégralité de ses séances.

FAQ : Pierre Miklic répond aux 5 questions les plus fréquentes

• Peut-on maigrir en pratiquant l'électrostimulation ?

Non, pas directement. Par contre, lorsqu'on renforce sa musculature, on entre dans un processus mental qui donne envie d'aller plus loin, de faire attention à un ensemble de choses, dont fait partie l'hygiène alimentaire. En plus, lorsqu'on travaille les abdos, même sans perdre de poids, le ventre s'aplatit, le gainage et la posture de maintien sont nettement améliorés.

• Est-t-on est certain de gagner en puissance lorsqu'on pratique l'électrostimulation ?

Oui, à 100%. Généralement, on gagne entre 3 et 16%, cette valeur est mesurable lors d'un test d'effort ou d'un protocole d'évaluation que j'ai mis en place et qui se pratique soit à vélo, soit en musculation.

• Comment doit-on entretenir son matériel ?

Un appareil d'électrostimulation n'a besoin d'aucun entretien particulier. On peut évaluer à plus de 10 ans sa durée de vie. Par ailleurs, je recommande de changer les électrodes après 45 utilisations, soit environ tous les trois mois si l'on pratique quatre séances hebdomadaires.

• Est-ce que l'électrostimulation remplace une séance d'entraînement ?

Non, l'électrostimulation est un complément de l'entraînement traditionnel et ne remplacera jamais une sortie à vélo. Par contre, les programmes axés sur la force peuvent tout à fait remplacer des séances de musculation s'ils sont parfaitement conduits ; et même, s'avérer plus efficaces car ils recrutent jusqu'à 5 fois plus de fibres musculaires.

• Au bout de combien de temps ressent-on les effets de la pratique de l'électrostimulation ?

Dans le domaine de la préparation physique, quelle qu'elle soit, rien n'est immédiat. L'électrostimulation entre dans une démarche de régularité, de progression et de suivi. Pour en ressentir les effets, on doit compter un minimum de six semaines à raison de trois séances hebdomadaires.



Avis partagés dans le peloton

POUR

Jean-Luc Gilson, 54 ans, 12 000km par an.



« J'ai un appareil d'électrostimulation qui a 10 ans et je m'en sers très peu par manque de temps et d'organisation. Je suis un hyperactif et j'ai du mal à me poser ne serait-ce qu'une demi-heure pour faire une séance. Je constate que les appareils que nous utilisons aujourd'hui ont drôlement évolués et je suis persuadé des effets bénéfiques sur la récupération et la musculation. Je pense que je vais m'y remettre... »

Pierre Miklic : « Un appareil ancien fonctionne aussi bien que du matériel moderne. Ce qui a évolué est la multiplication des programmes, particulièrement côté anti-douleur et massage. Vous pouvez très bien reprendre avec votre ancien appareil et investir dans un nouveau si vous arrivez à respecter une bonne fréquence d'utilisation ; vous ne le regretterez pas ! »

CONTRE

David Le Prunennec, 17 ans, 15 000km par an.



« Je ne connaissais pas du tout et j'ai fait le test de l'électrode sur le biceps : effectivement, l'effet est surprenant et j'avais vraiment l'impression que mon muscle travaillait. Ceci dit, je ne pense pas que je deviendrais un adepte de l'électrostimulation : je préfère effectuer une séance de récupération sur mon vélo, même si je suis convaincu que c'est bénéfique. »

Pierre Miklic : « Ne perds pas de vue que tu es encore junior et qu'à ce titre, tu disposes d'un organisme frais qui n'a pas encore subi tous les traumatismes liés à une carrière cycliste, que ce soit des chutes ou l'accumulation d'efforts pas toujours raisonnables. Dans ton cas, tu devrais pourtant tirer parti de programmes axés sur l'amélioration de la force, en complément ou en remplacement de séances de musculation. »

