Le Renforcement musculaire

(session du 02 mars 2014)

Intérêts

- *développer la souplesse et la coordination*
- *renforcer les muscles travaillés*
- *préparer les muscles à l'effort*
- *prévenir les blessures*
- *améliorer l'efficacité de la foulée*

I – D'abord, la PPG (Préparation Physique Généralisée)

Il est très important de **commencer par cette préparation** pour pouvoir supporter les exercices de PPS ensuite (cf II) en évitant de se blesser.

Exemples d'exercices de PPG :

- Gainage (ventral, dorsal, latéraux)
- Abdominaux
- Proprioception pour développer notre réactivité au contact du sol et ainsi éviter des blessures.

Conseils :

- Attention aux positions du corps : - dos droit,
  - ventre rentré,
  - et, pour le gainage, maintenez le bassin haut
- Respectez une progression dans l'effort (durée, répétitions)
- Temps de récupération entre chaque exercice au moins égal au temps d'effort
- Ne pas aller jusqu'à l'épuisement total
- Continuez la PPG même si vous avez commencé la PPS
- Fréquence : 2 ou 3 fois / semaine sur un jour de « repos de course » ou après une récupération
- Quand ? En période de développement général et des rappels allégés en période de développement spécifique

II – Ensuite, la PPS (Préparation Physique Spécifique)

Après un bon travail de PPG, vous pouvez commencer la PPS qui est orientée sur le geste de la course dans l'objectif de rendre notre foulée plus efficace.

Exemples d'exercices de PPS :

- Accélérations en côtes en se grandissant (environ entre 20 et 40" rapides en montée, récupération en marchant en descente)
- Montée d'escaliers
- Autres : montée de genoux , talons-fesses, jambes tendues, course arrière *(attention cette course en arrière est à réaliser le long d'une ligne pour avoir des repères et dans un espace complètement libéré et sécurisé pour éviter les collisions.)*

Conseils :

- Respectez les consignes vues durant les exercices
  (N'hésitez pas à me redemander … et pour les absents, on se recalera des dates)
- Respectez une progression dans l'effort (durée, répétitions)
- Récupération en marchant entre chaque exercice
- Temps de récupération (en marchant donc) > temps d'effort *(ex. : sur une côte de 20", vous récupérez sur au moins 1' ; pour un exercice de jambes tendues, vous revenez tranquillement jusqu'au point de départ)*
- Ne pas aller jusqu'à l'épuisement total
- Fréquence : séance de PPS 1 fois tous les 15 jours (+ en fin d'échauffement avant une séance intensive ou une compétition : mais là, de façon allégée)
- Quand ? En période de développement général et des rappels allégés en période de développement spécifique

Références / Liens :

- Fédération Française d'Athlétisme (FFA) … valable aussi pour les autres PDF explicatifs à l'onglet Conseils de notre site
- FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 1 et Niveau 2 (cf suite des références notamment sur le document « Etirements » de l'onglet Conseils de notre site)
- Dr Bernadette de Gasquet « Périnée : arrêtons le massacre ! » Editions France Loisirs
- Article « La fin de la fable » par Yann Le Meur (chercheur à l'INSEP de Paris) - Magasine Sport et vie N°141 de Novembre-Décembre 2013, p.10 à 15 (+ cf références associées à l'article : p. 15)
- ***http://www.courir-plus-loin.com/comment-eviter-les-blessures-decouvrez-la-proprioception/***
  et cf aussi le guide « Bien pratiquer les étirements après un entraînement de course à pied » disponible par ce même lien
- http://www.volodalen.com/12entrainement/force0.htm