

L'ABC DE LA PRÉPA avec le concours de Sheraz, Aline, Enzo, Nora, Franck, Greg, le club de Domont athlétisme, Jessica Pardin athlète Elite et Sylvain Boquet, entraîneur à Domont athlétisme par Jean Claude Le Cornec

Tout un panel d'exercices est à votre portée. N'hésitez à supprimer une séance de course à pied pour effectuer l'ABC du circuit training. Vous n'en serez que gagnant.

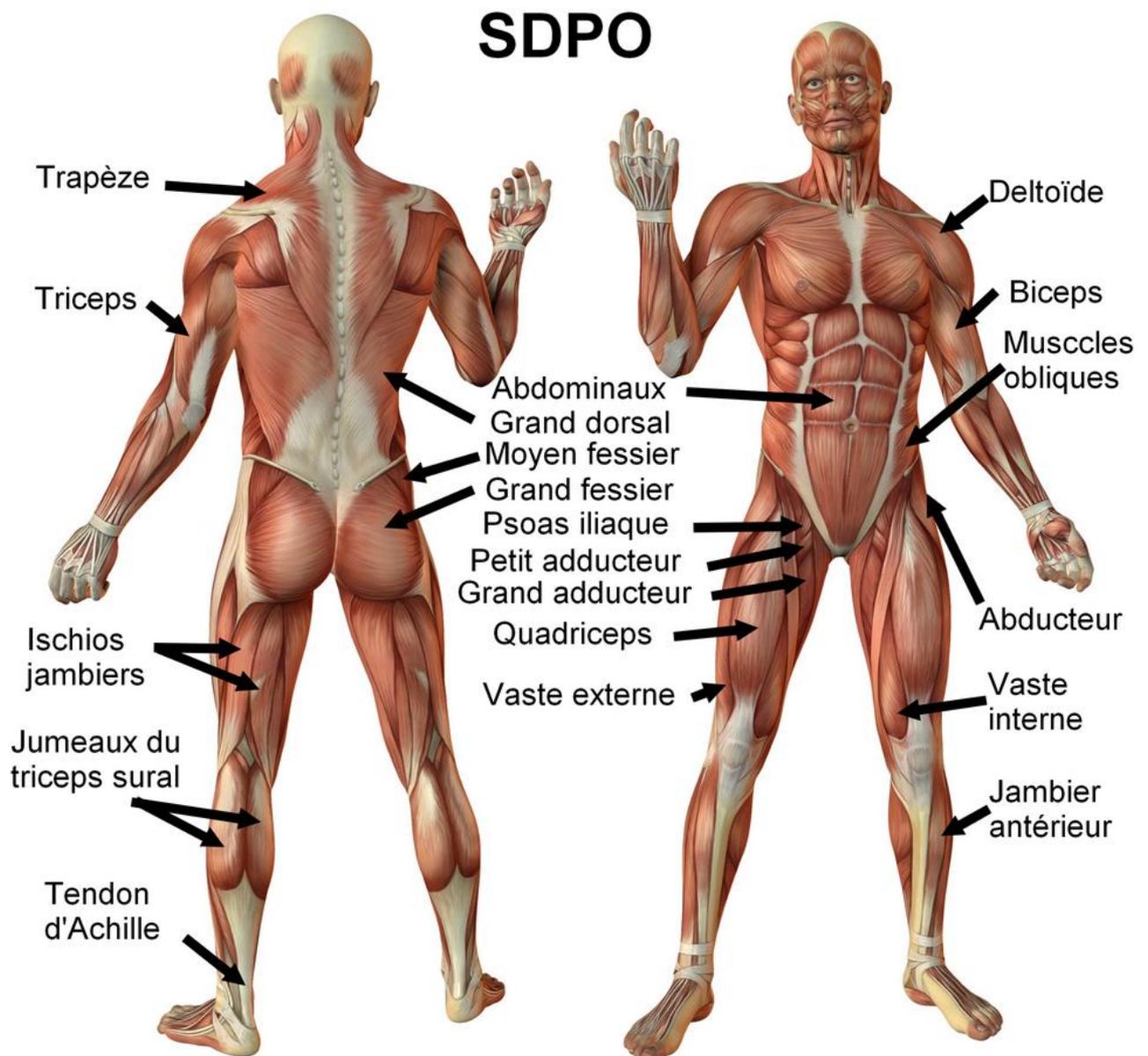
Le but de la PPG en athlétisme est en premier lieu un renforcement musculaire. Comme toujours, on compare l'être humain à une voiture. Imaginez vous avez une 2 CV avec un moteur de Formule 1. Naturellement, ce n'est pas le cas pour vous. Votre moteur, c'est ce qui bat à l'intérieur de votre corps mais votre carrosserie, c'est votre charpente musculaire et osseuse.

Une bonne PPG assurera en plus d'un renforcement musculaire:

- Une meilleure résistance à la fatigue
- Une augmentation du souffle
- Meilleur rendement musculaire
- Prévention à la blessure

Au travers ces quelques exercices, vous pourrez jouer sur le nombre de répétitions des enchainements que vous effectuerez. Tout est une question de bon sens, adaptez vos séances en fonction de votre niveau.

Mais avant de commencer, un petit cours d'anatomie pour mieux visualiser les chaines musculaires sollicitées.



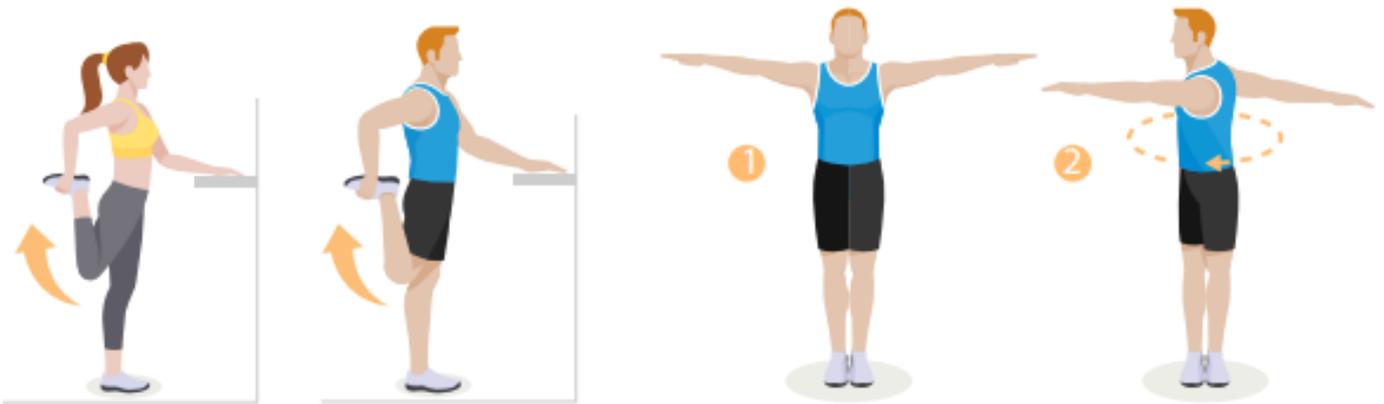
Vous êtes maintenant prêt pour le début de la séance...

Commencer par un petit footing d'échauffement pendant 20' à 30'

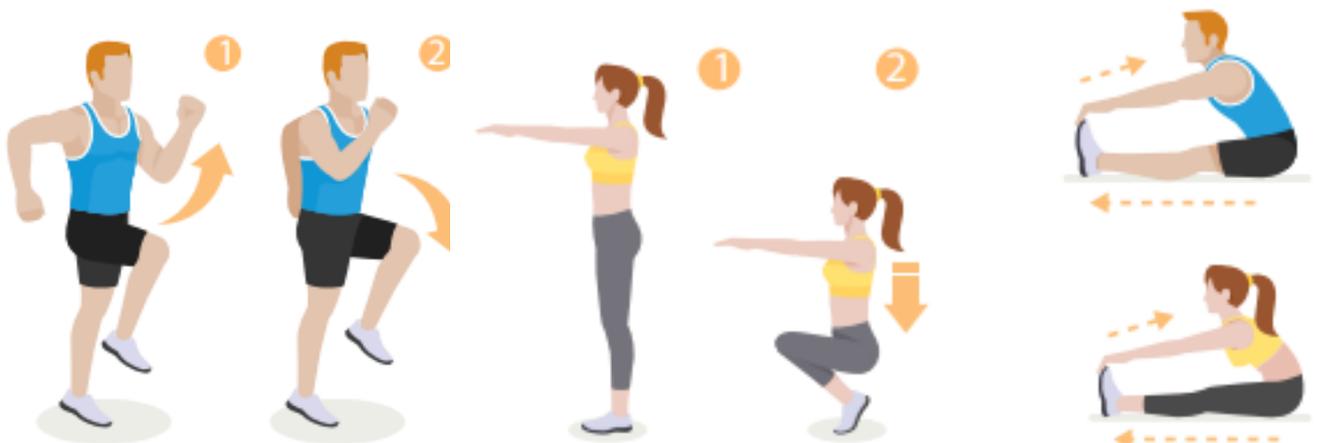
Le rôle de l'échauffement est avant tout de prévenir les risques éventuels de traumatismes (élongations, crampes, contractures, claquages) et de préparer l'organisme à l'effort à venir (compétitions ou entraînement) dans les conditions optimales.

- Montée de genoux
- Talons fesses
- Griffés
- Bondissement latéraux avec changement d'appuis tous les 3 sauts.
- Course en arrière
- Sauts de grenouille

Si l'échauffement doit de faire à domicile comme pendant une période de confinement , vous pouvez effectuer 20' d'Home Trainer (vélo d'appartement) ou encore de la corde à sauter. Et si vous ne disposez pas de ce matériel, suivez le guide :

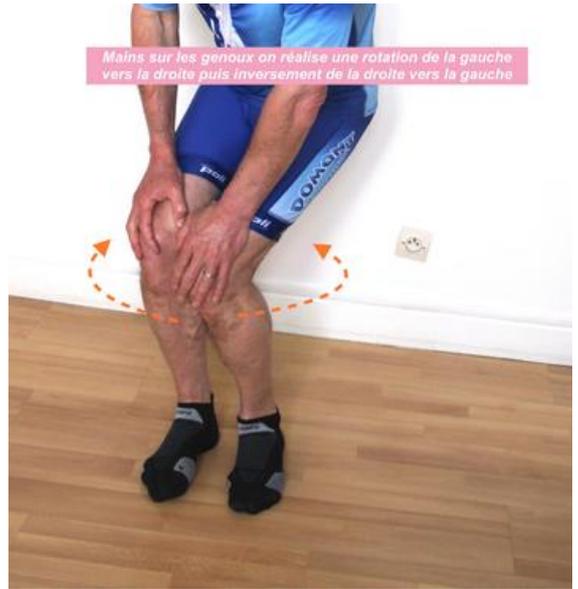


Balancement des bras – Départ bras horizontaux





Rotation du bassin dans un sens puis dans l'autre



Mains sur les genoux on réalise une rotation de la gauche vers la droite puis inversement de la droite vers la gauche

Rotation du bassin

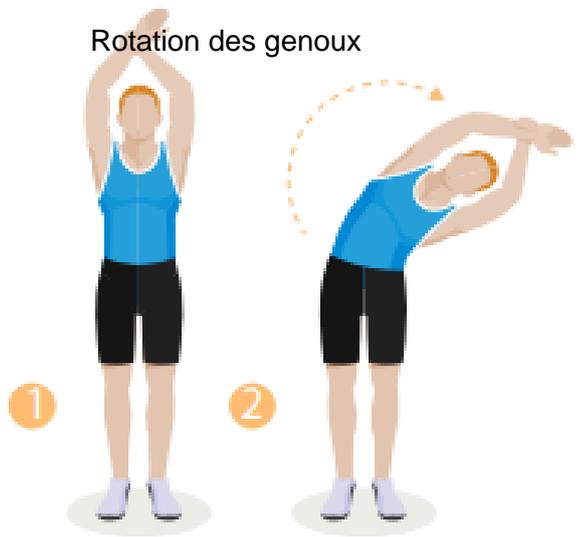
Rotation des genoux



1

2

3



1

2



Rotation des épaules de l'arrière vers l'avant puis inverser



Pencher lentement la tête en avant puis en arrière



Rotation de la tête en faisant de grand cercle – inverser le sens



Les pieds à plat on vient décoller la pointe des pieds en restant en équilibre sur les talons puis on repose

On décolle les talons, en restant sur la pointe des pieds on descend puis on remonte les talons sans venir toucher le sol

Sur la pointe on effectue une rotation au niveau de la cheville dans un sens puis dans l'autre et on change de jambe

Montée pointe de pieds

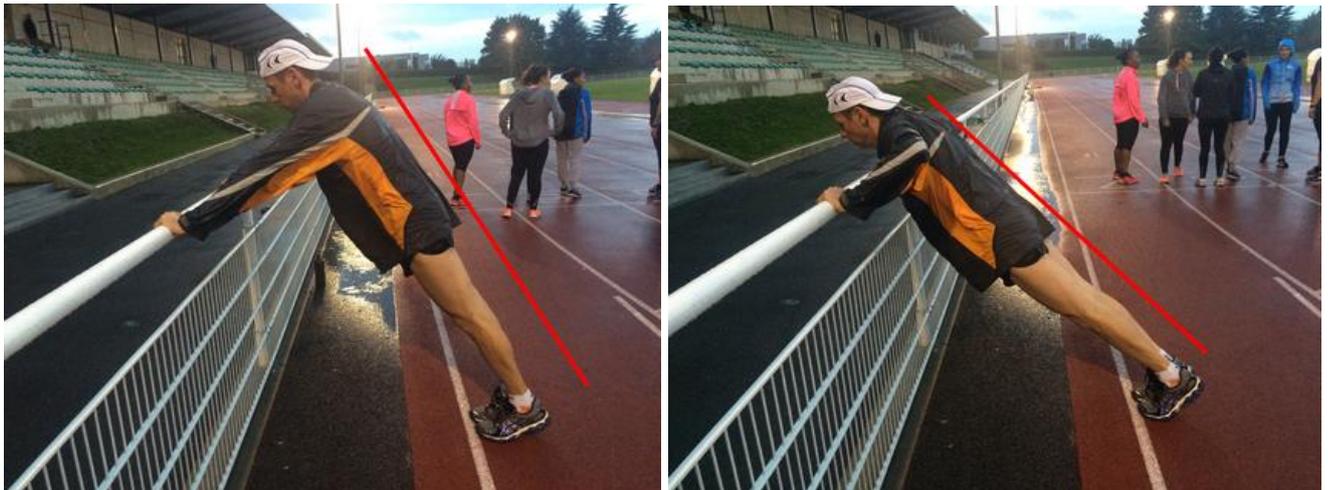
Montée des talons

Rotation des chevilles

Ouvrir la cage thoracique et renforcement des bras

Le long de la balustrade, écartez légèrement votre corps de celle-ci et en appui sur les mains, faites des flexions. Dans cet exercice, votre corps devra être le plus droit possible, en appui sur l'avant du pied. En descendant, **tout en fléchissant les coudes vous inspirez**. Dans le sens contraire en remontant, **en poussant sur les bras, vous expirez**.

Répétitions de 3 à 5 séries



Faites comme Sheraz - Squat avec ou sans charge. Sollicite le système musculaire mais excellent également lors d'exercices en répétition (sans charge) pour solliciter le système cardiovasculaire



Travail en fentes avant (Travail des quadriceps, des ischios-jambiers) sans charge ou avec charge (barre ou haltères dans chaque main – gilet lesté)

Le dos bien droit, faites un grand pas en avant en réalisant une flexion avec votre jambe d'appui jusqu'à obtenir un angle droit (90°) au niveau du genou. La jambe arrière reste tendue ou pliée avec charge.

Vous pouvez vous servir des bras pour garder l'équilibre ou les garder le long du corps ou sur la taille.

Dans cet exercice, vous ne devez pas fléchir la jambe sur l'avant. Le genou doit être situé au dessus du talon. Attention encore une fois, le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied qui est en appui, donc ne pas fléchir.

Répétitions de 3 à 4 séries de 8 flexions sur chaque jambe. Vous pouvez alterner les jambes soit réaliser l'exercice sur la même jambe d'appui.



Travail avec un plus grand écartement des jambes

Cette exercice peut être aussi pratiqué en faisant des « Fentes marchées » qui consiste tout simplement à avancer pas à pas en faisant les flexions sans revenir à la position initiale.

Travail en fentes de côté (travail des adducteurs).



Pour cet exercice, ne pas trop se pencher en avant et venir « s'asseoir » sur une jambe jusqu'au moment où vous sentez le travail des adducteurs de l'autre jambe qui elle est restée tendue.

Gainage ventral

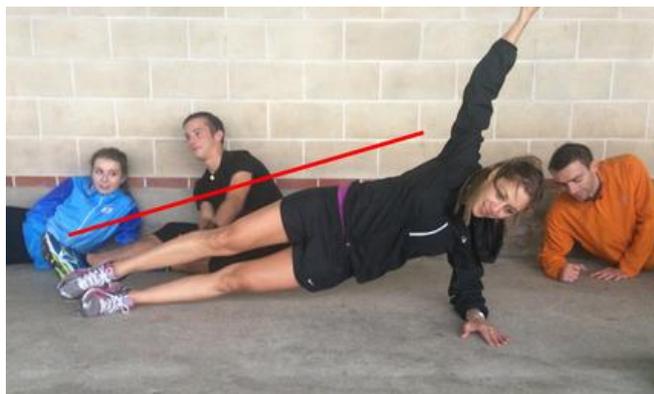


Les deux jambes tendues, en appui sur les orteils, les avant-bras au sol, la ligne de votre corps doit être le plus droit possible. **Contracter les abdos**

Répétitions de 3 à 5 séries de chaque côté (durée de 15'' 30'' suivant votre niveau)

Pour les meilleurs, c'est un exercice que vous pouvez répéter 5 fois 1'

Gainage latéral avec le coude droit puis gauche plaqué au sol



Les deux jambes devront être posées l'une sur l'autre, le bassin bien levé, l'alignement doit être parfait, le plus droit possible. Lever le bras opposé à celui qui est au sol puis **contracter les abdos**

Répétitions de 3 à 5 séries de chaque côté (durée de 15'' à 30'' suivant votre niveau)

Pour les meilleurs, c'est un exercice que vous pouvez répéter 5 fois 1'

La chaise avec Aline



Le dos en appui contre un mur ou un arbre ou,..., vous descendez le bas du corps en avançant les pieds pour former un angle droit (90°). Les pieds doivent aussi former un angle droit avec la jambe.

Descendre le bas du corps en avançant les pieds sur l'avant pour former un angle droit. Les pieds doivent être bien à plat et former également un angle droit avec la jambe.

Pour les plus doués, vous pouvez varier l'exercice en soulevant les talons du sol. Répétitions de 3 à 5 séries 30" à 1' suivant votre niveau.



Renforcement des mollets et étirement du tendon d'Achille - Enzo

Jambe après jambe, sur le bord d'un trottoir, d'une marche ou autre prenez appui sur la plante du pied tout en gardant le talon au sol. Tout en restant bien droit, rentrez les fesses, et gardez cette position 10" à 20". Répéter cet exercice 10 fois en alternant le travail sur les deux mollets..

Prendre appui que sur la plante des pieds et se grandir qu'avec la force des mollets. A chaque fin d'entraînement, vous pouvez pratiquer cet exercice sur le bord du trottoir ou dans des marches d'escaliers en alternant les deux mollets. Dans cet exercice, le talon reste dans le vide. Prendre un appui de la main pour garder l'équilibre. Gardez cette position 10" à 20". Répéter cet exercice 10 fois en alternant le travail sur les deux mollets..



Variante pour travailler l'étirement du tendon d'Achille

Muscler les mollets

En mode musculation, toujours dans la même position, vous vous élevez sur l'avant du pied. Le mouvement consiste à monter et descendre le corps jambe tendue

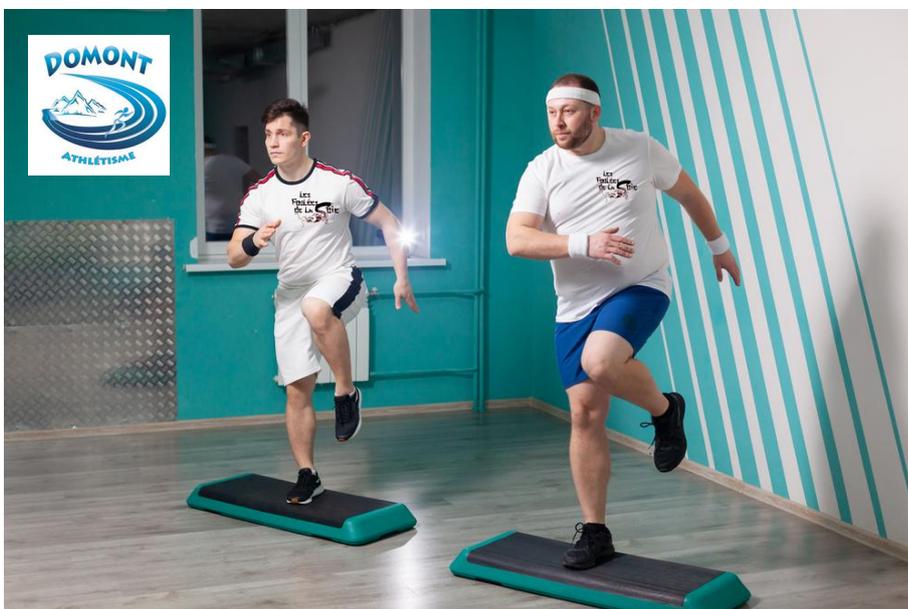


Travail des mollets et de la ceinture abdominale

En variante, vous grandir jambe apres jambe.



Travail d'étirement des adducteurs



Ce travail avec le step est excellent pour un travail cardio. Certains plateaux sont modulables en hauteur.

Monter, descendre la marche sur un rythme soutenu vous assurera une bonne musculature des membres inférieurs.

Vous pouvez prendre dans le même exercice des petites haltères dans chaque main pour travailler le haut du corps.

Le travail avec le step à faire en musique c'est encore mieux...

Renforcement musculaire et gainage avec ballon de gym

Le but de ces exercices est de vous renforcer musculairement et d'accroître votre ceinture abdominale sans pour autant augmenter votre volume musculaire.

Sheraz vous montre plusieurs exercices



Jambes tendues, sur le devant des pieds, les avant bras en appui sur le ballon et buste bien droit de manière à ne former qu'une ligne, contractez les abdominaux pendant 30". Faire une série de 5 à 10 répétitions avec une récupération égale au temps d'effort.



En appui sur les bras avec une jambe tendue, ramener l'autre jambe, genoux au niveau du buste de manière à former un angle droit tout en contractant les abdominaux. Alternier cet exercice 30 fois chaque jambe.

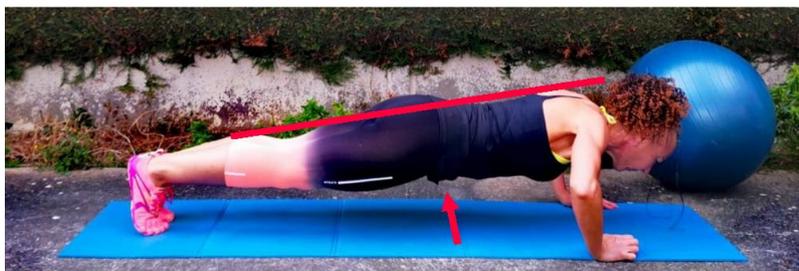


Allonger en appui dorsal, les bras écartés et paume des mains sur le sol, soulever les fesses et une jambe tout en contractant les abdominaux pendant 15". Faire une série de 5 à 10 répétitions en changeant de jambe. Récupération égale au temps d'effort.

D'autres exercices d'autres mouvements de renforcement musculaire mais cette fois-ci en position dorsale.



Toujours Sheraz en action mais avec d'autres exercices sans le ballon de gym

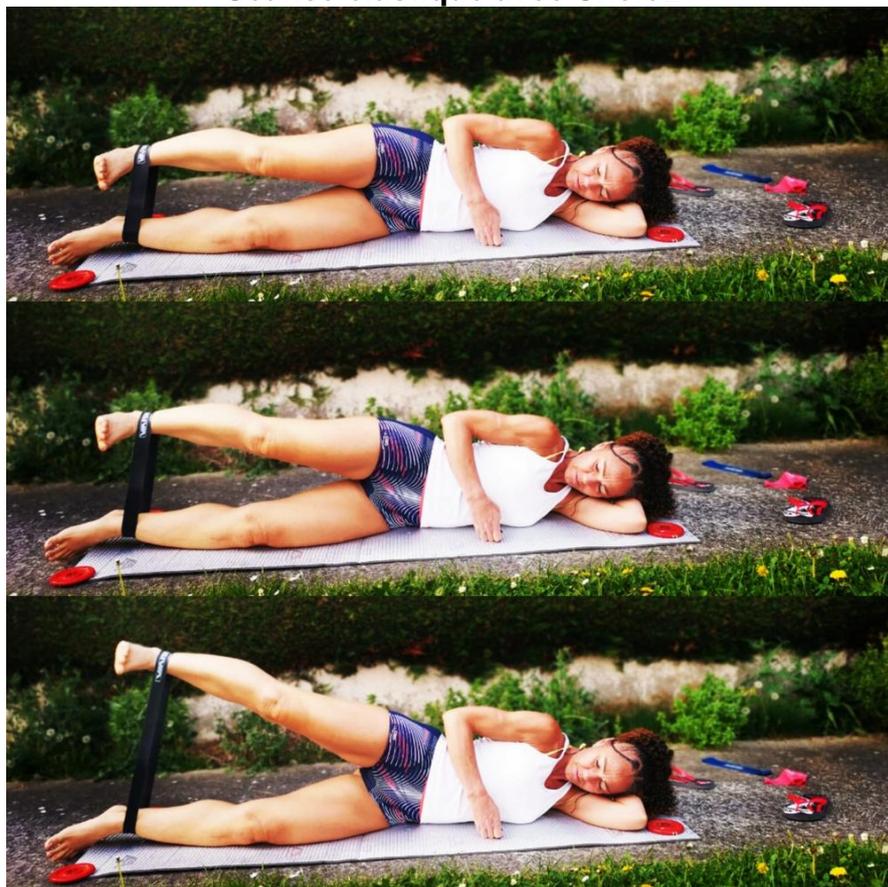


En appui sur les mains, garder le dos bien droit tout en bloquant les abdominaux. Faire une série de pompes suivant votre niveau.

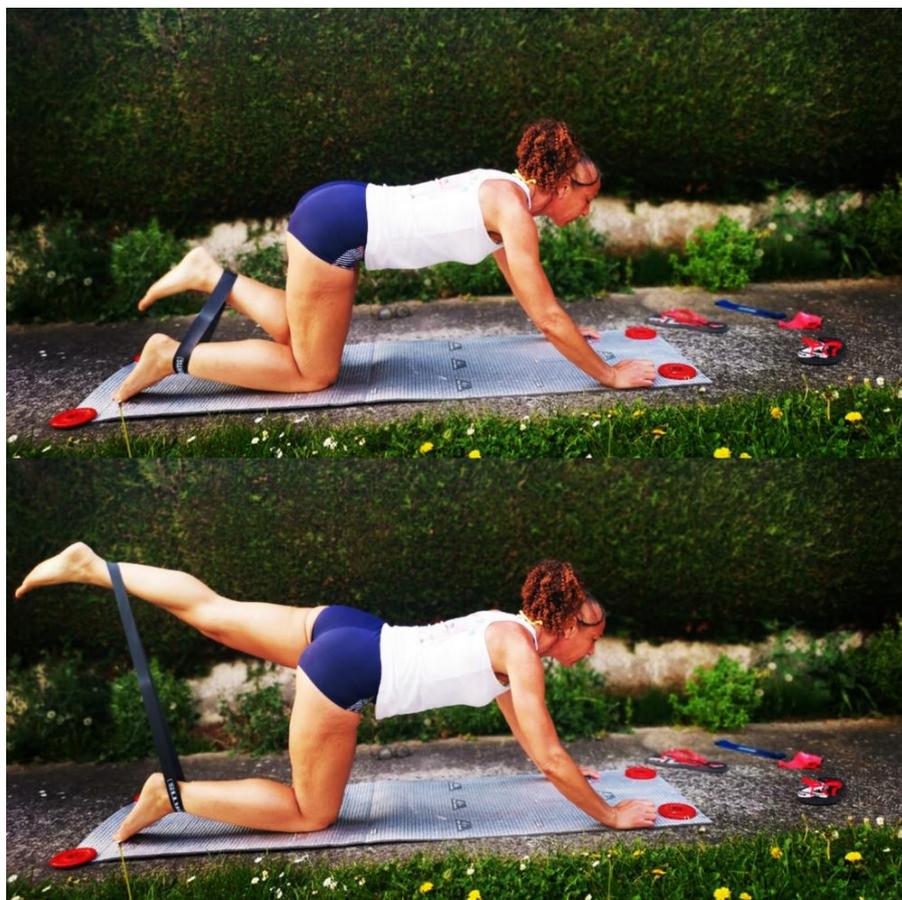
En appui sur les mains, garder le dos bien droit et tout en bloquant les abdominaux fléchissez les bras. Faire une série de pompes suivant votre niveau.



Séance élastique avec Sheraz



Dans tous ces exercices, le but est de tendre la bande d'élastique puis revenir à la position de départ. Sheraz travaille ici les fessiers et abducteurs. L'avantage du travail avec l'élastique (aussi appelé élastiband) est qu'il vous offre un large choix d'exercices. Les répétitions se feront suivant votre niveau (3 à 4 fois 30 secondes à un rythme soutenu – 30 secondes à 1' entre les séries)

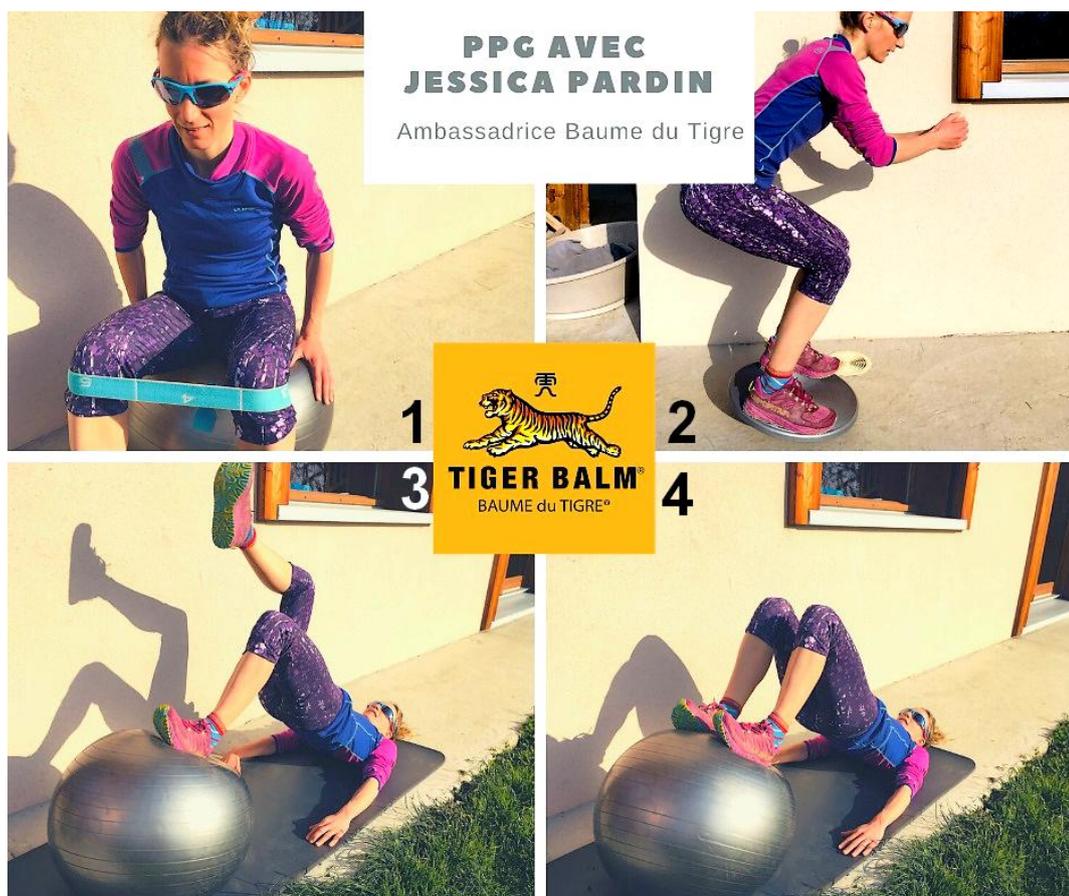


Toujours avec Sheraz, séance de gainage ventrale

Comme dans tout exercice, ne vous essouffez pas et concentrez vous sur la partie du corps concerné. Diversifiez les exercices afin de trouver un juste équilibre. N'en faites pas de trop à chaque séance. Comme à l'entraînement, multiplier les séances, cela sera plus bénéfique.



Continuons quelques exercices et étirements avec Jessica Championne de la Coupe du monde du KV 2019



1/ Renforcement des abducteurs avec élastique (**passer l'élastique autour des jambes puis écarter lentement celles-ci et maintenez quelques secondes avant de revenir lentement à sa position initiale**)

2/ Travail d'équilibre sur plateau. Excellent pour un renforcement des chevilles et de l'intégralité des jambes

3 et 4/ D'autres exercices avec ballon pour renforcement musculaire

On continue le travail avec Jessica



Étirement



Massage des adducteurs



Travail de pliométrie



Étirements des adducteurs



Étirements des ischio-jambiers



Étirement dorso-lombaire



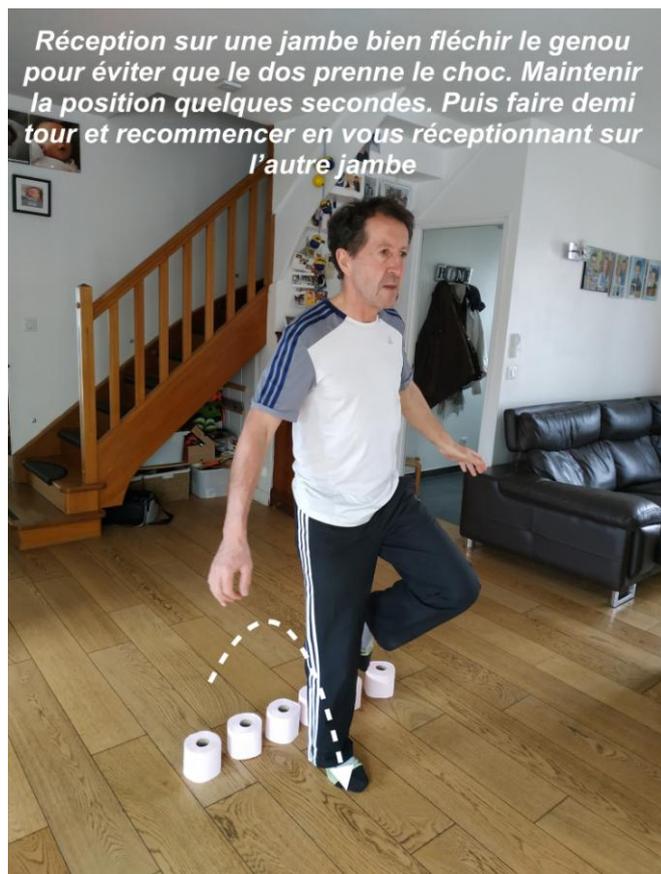
Étirement grand dorsal



Étirement dorsal latéral

Passons aux sauts avec Sylvain, notre entraîneur

Période confinement (Ne cherchez plus le papier de toilette dans les grandes surfaces, Sylvain a tout dévalisé)...



Exercice 1 : départ pieds joints sauts avant au dessus de plots

Exercice 1 bis : départ pied joints sauts avant et arrière

Exercice 2 : départ sur une jambe réception sur une jambe

Exercice 3 : départ sur une jambe réception même jambe

Exercice 4 : départ sur une jambe réception sur l'autre jambe

Exercice 5 : les hanches perpendiculaires aux plots, Sauts **latéral**

Attention à la réception les genoux légèrement fléchis pour amortir et éviter que le dos prenne le choc

Exercice de proprioception 1 : Disposer en croix des plots. En équilibre sur une jambe.

Venez toucher tous les plots avec la pointe du pied sans reposer le pied, restez droit épaule – bassin - genou – cheville alignés, si vous n'y arrivez pas il faut rapprocher les plots.

Puis changez de jambes





Exercice 1 : pieds joints largeur du bassin, saut en avant au dessus des plots, (attention à la réception on plie bien les genoux). Puis saut latéral à droite, puis saut en arrière et un saut sur la gauche pour se retrouver au point de départ.
Faire le même exercice en changeant de sens (déplacement latéral sur la droite...)

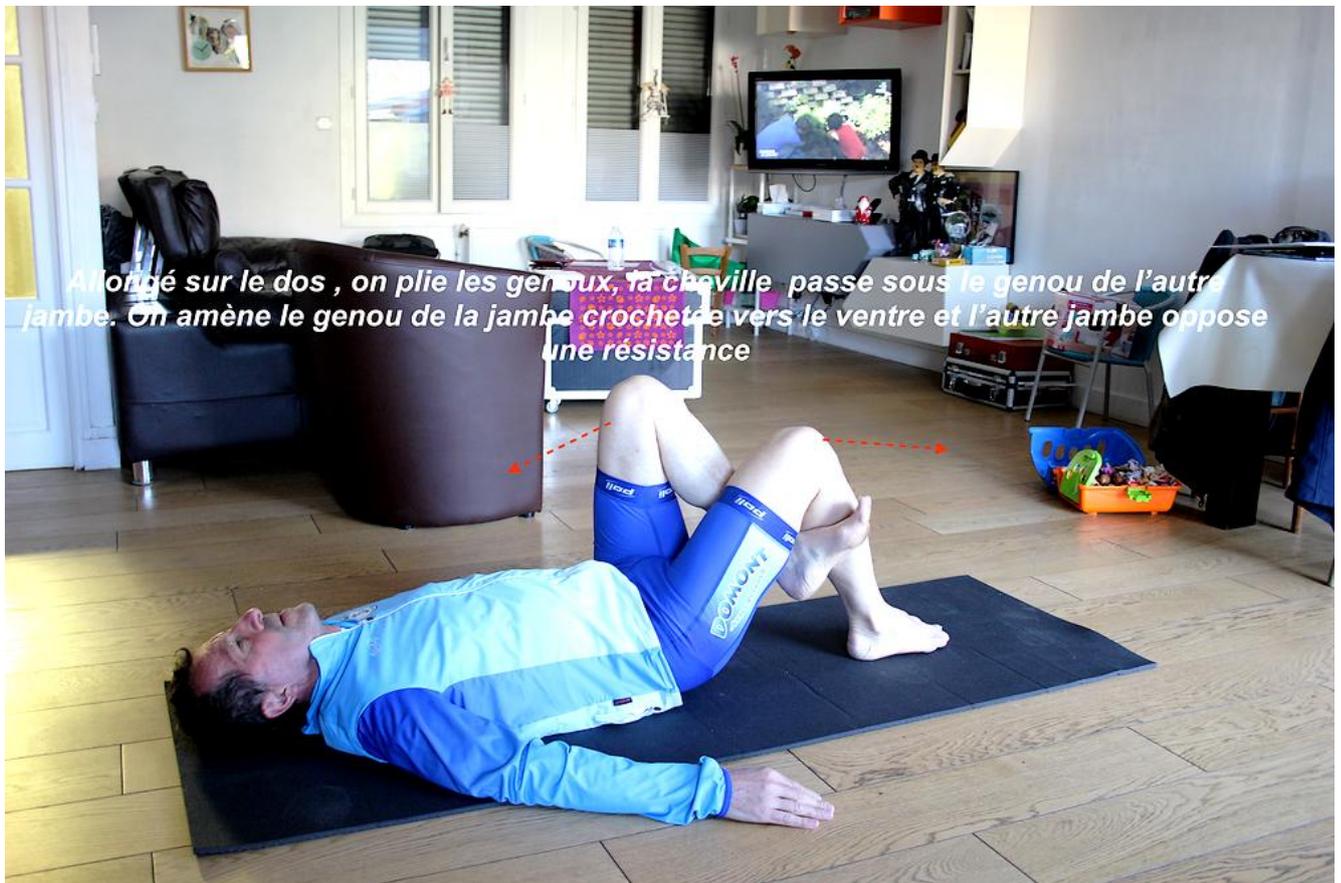
Exercice 2 : Même exercice que le précédent, départ sur une jambe réception sur 2 jambes.

Exercice 3 : Même exercice que le précédent, départ sur une jambe réception sur 1 jambe.

Sylvain va vous présenter maintenant une série d'exercices pour un renforcement abdominal

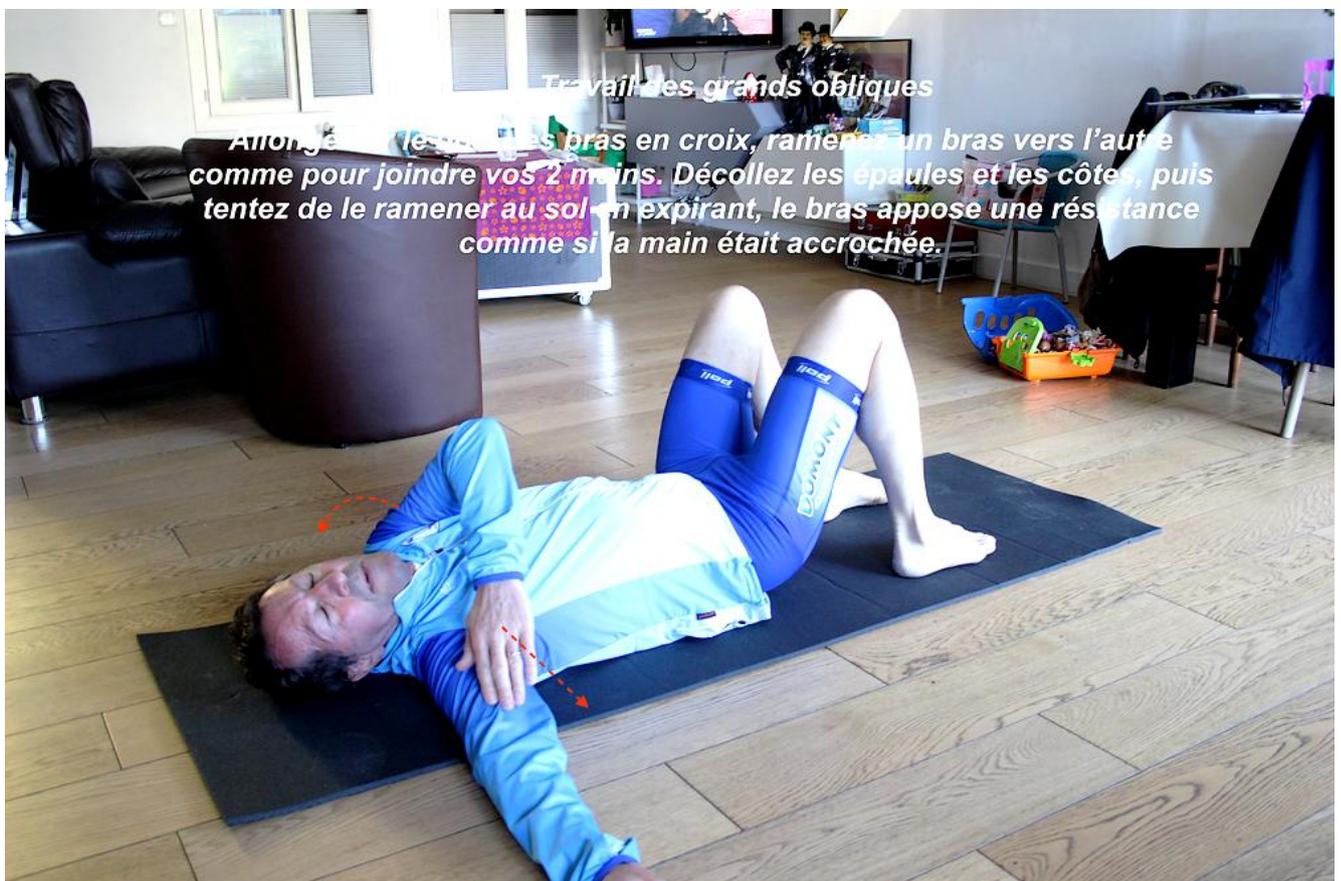


Travail des Grands droits

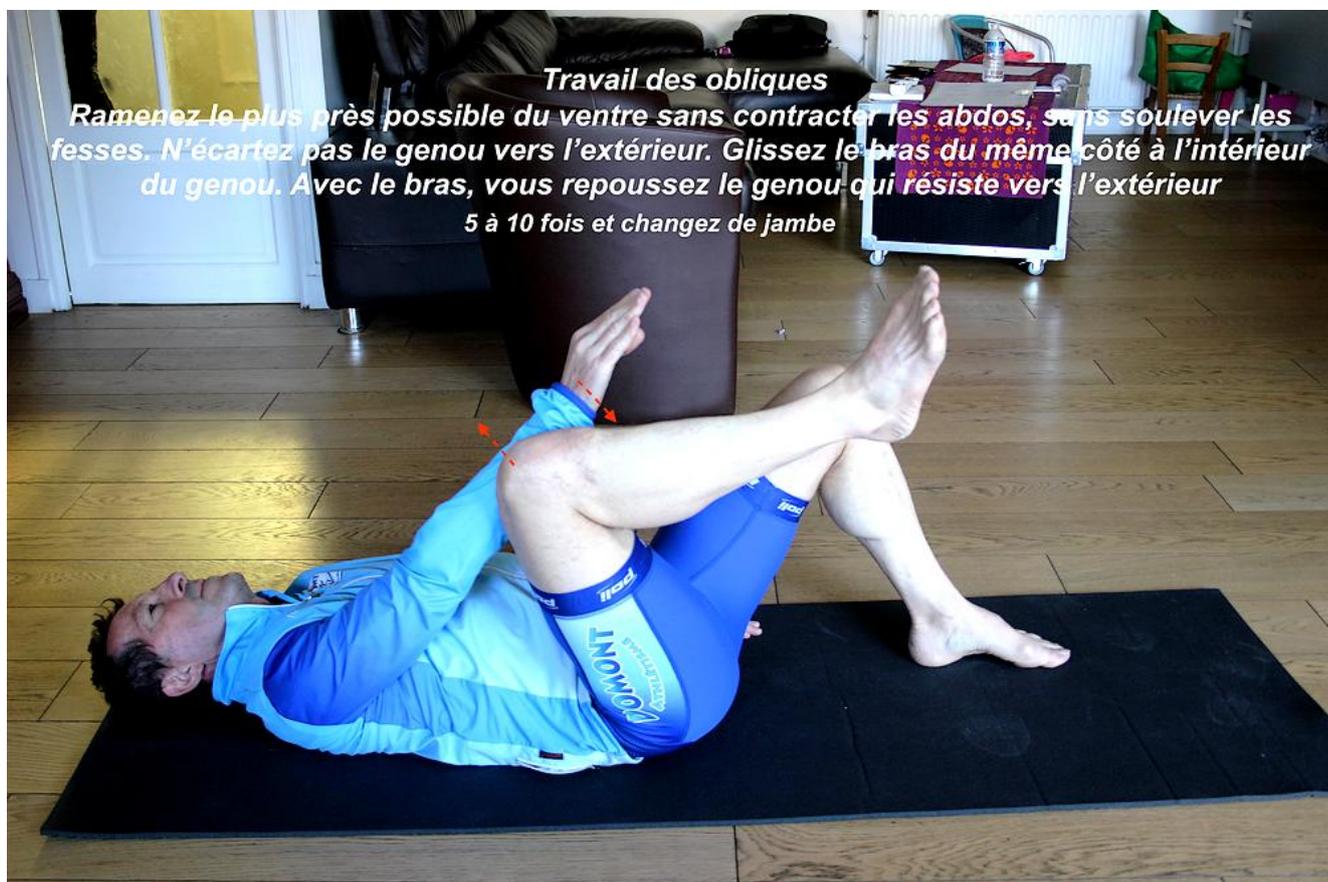


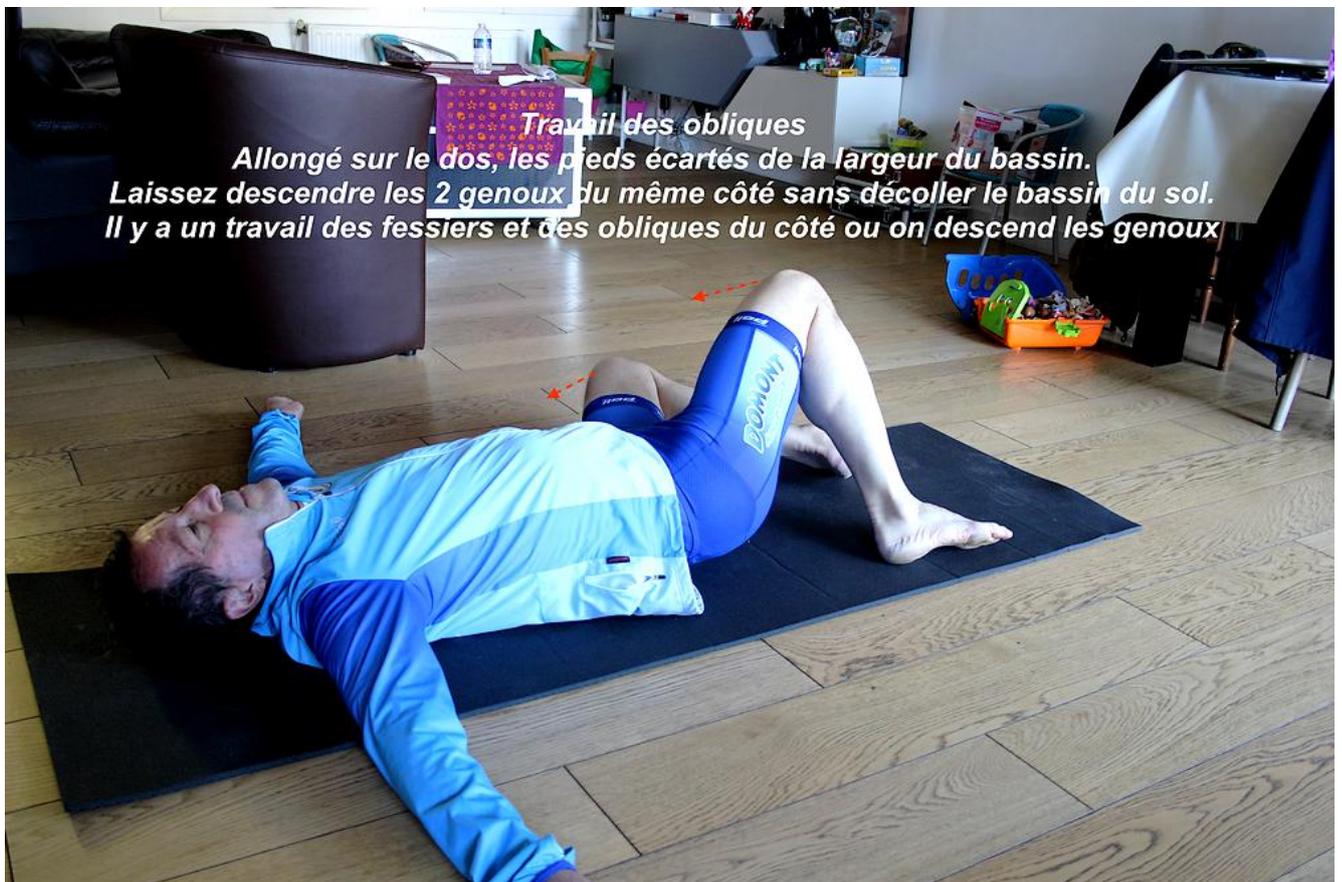
Travail des Grands droits

Travail des Grands obliques



Tous les exercices proposés sont donnés à titre indicatif.
Soyez inventif, créez vos propres exercices et servez vous de la nature les diversifier.





Toutes ces gammes athlétiques proposées seront un plus dans votre préparation. N'hésitez pas à sauter une séance d'entraînement pour les effectuer.

Une bonne condition physique améliorera sans aucun doute votre potentiel en course tant en endurance qu'en vitesse.

En conclusion, dans notre sport où la composante élastique musculaire est primordiale, le gainage, le gestuel, le renforcement musculaire de l'ensemble du corps vous apporteront une meilleure fluidité et un meilleur rendement musculaire. D'où un coût énergétique diminué, en clair **une meilleure économie de course** avec comme gain principal **de meilleurs chronos**.

Dossier réalisé avec le concours des athlètes de Domont athlétisme, de Sheraz et de Sylvain Boquet, entraîneur du club de Domont Athlétisme sans oublier Jessica Pardin, coureuse Elite, team La Sportiva.



Jean Claude LE CORNEC
Membre du bureau directeur de l'AEIFA
Organisateur de l'Ultra Trail d'Angkor
sdpo@sdpo.com
www.sdpo-mag.com
www.ultratrail-angkor.com



Sylvain



Sheraz



Jessica



« *UN ESPRIT SAIN DANS
UN CORPS SAIN* »

Pierre de Coubertin

À VOUS DE JOUER...

**BON
ENTRAINEMENT**



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme