



Décembre 2004

LA MUSCULATION EN PERIODE DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

Nous avons vu dans la rubrique précédente que les séances de renforcement musculaire étaient recommandées durant la période de préparation physique générale. Mais comment gérer ces méthodes de préparation en fonction de ses disponibilités et de ses attentes, c'est la question que nous allons soulever dans les deux prochaines rubriques.

La musculation ou le renforcement musculaire fait appel beaucoup plus aux capacités musculaires qu'aux capacités cardio-respiratoires. Aussi, comme nous l'avons vu dans la rubrique précédente il va falloir alterner dans la semaine les séances de musculation avec celles d'endurance en footing, natation, ski ou vélo. Deux séances de ce type par semaine semblent être la bonne dose pour tous ceux qui pourront pratiquer à côté deux à trois sorties d'endurance dans les disciplines que nous venons de citer plus une à deux sorties vélo.

Dans un premier temps nous allons vous présenter des séances types de renforcement musculaire. Idéal pour ceux qui ne peuvent pas aller en salle de musculation puisqu'elles ne nécessitent pas de matériel spécifique, elles seront particulièrement recommandées en début de PPG. Les exercices qui suivent sont détaillés par les schémas et le déroulement de la séance se trouve à la suite. Vous pourrez commencer au début par faire deux fois la liste des exercices puis augmenter jusqu'à trois ou quatre fois.

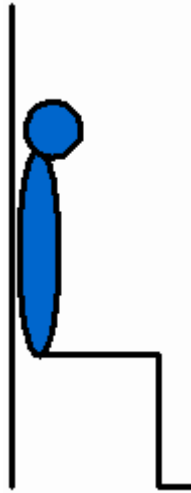
Exercices :

● Gainage en isométrie



Exécution : maintien de la position 1 minute sans cambrure des lombaires ni hyperlordose. Départ allongé sur le ventre, je lève les fesses en fléchissant les bras à 90°, sur la pointe des pieds. Le buste est horizontal.

● « chaise » isométrie



Exécution : maintien de la position 1 minute, dos à plat contre le mur, genoux fléchis à 90°, bras le long du corps.

Muscles en jeu : droit antérieur, vaste interne, intermédiaire et externe.

Exercice spécifique pour les extenseurs du genou.

● abdominaux dynamique 1

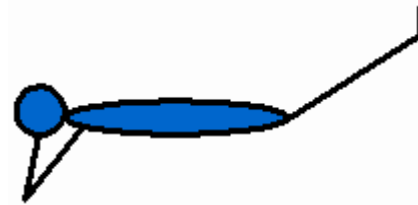


Exécution : s'asseoir, les genoux pliés et les pieds fixés. Remonter le buste jusqu'à environ 45° puis redescendre. 20 répétitions.

Muscles : psoas-iliaque, grand droit, droit antérieur.

Les muscles sont sollicités différemment selon la flexion des genoux. Avec les jambes tendues, c'est le psoas-iliaque qui sera surtout entraîné. Si les jambes sont bien fléchies, l'effet de l'entraînement se fera sentir plutôt sur le droit antérieur et le grand droit.

● abdominaux dynamique 2



Exécution : couché sur le dos bras repliés derrière la tête, surélever les jambes tendues et décrire les nombres de 0 à 9 avec les pieds.

Ne pas cambrer les lombaires.

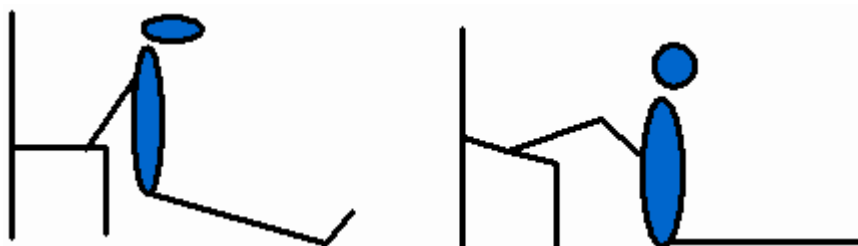
● pompes

Exécution : appuis faciaux sur les mains. Monter et descendre, 10 répétitions.

Muscles en jeu : triceps, grand pectoral, deltoïde.

Si les mains sont rapprochées, c'est surtout le triceps qui sera entraîné, et le grand pectoral si elles sont écartées.

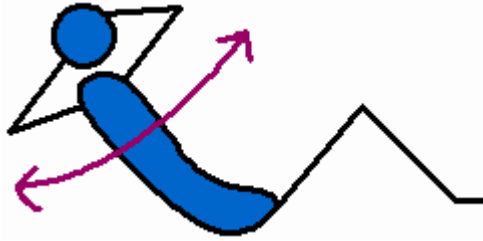
● dips



Exécution : descente et remontée sans appui fessier au sol. 20 répétitions.

Muscles en jeu : triceps, biceps, grand et petit pectoral.

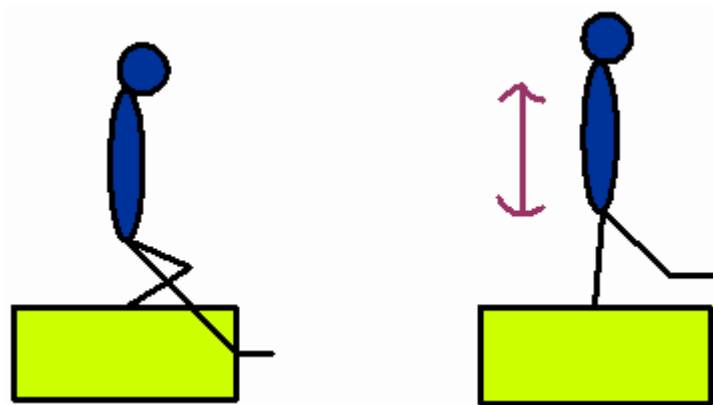
abdominaux et rotateurs externes et internes



Exécution : s'asseoir, genoux pliés jambes sur-élevées. Possibilité de fixer les pieds si trop difficile. Le buste ne bouge pas énormément sur le plan vertical, c'est surtout sur le plan latéral qu'il évolue. 20 répétitions en 30 secondes.

Muscles en jeu : idem abdominaux dynamique 1 avec le grand oblique et rotateurs internes et externes en plus.

● heiden 'squat 1 jambe'

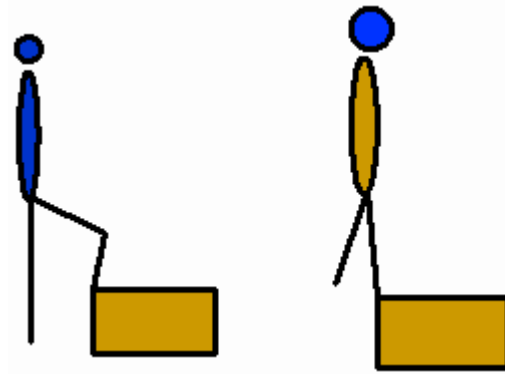


Exécution : gèneuflexion sur une jambe. 5 répétitions sur chaque jambe.

Muscles mis en jeu : droit antérieur, vastes interne, externe et intermédiaire, (ischios, fessiers)

Sollicitations importante de la musculature antérieure de la cuisse. Excellent exercice de proprioception qui ne nécessite pas de charge mais un ajustement moteur qui rend l'intensité de la tâche élevée.

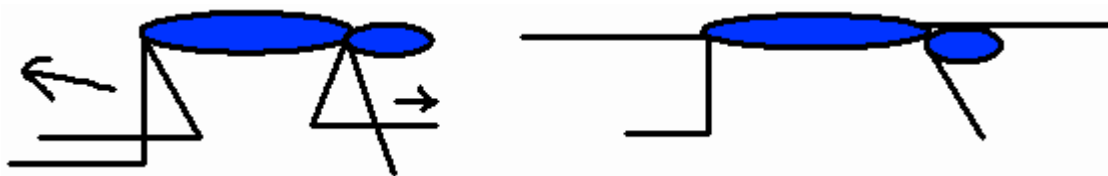
● montée de banc



Exécution : monter sur le banc (ou chaise) avec le poids de corps. 30 répétitions en 1 minute.

Muscles en jeu : droit antérieur, vastes interne, intermédiaire et externe, ischio-jambiers et grand fessier (jumeaux, soléaire)

● spinal, fessiers, trapèzes, deltoïde



Exécution : en appui sur une main et le genou de l'autre côté, redresser le bras et la jambe libres par l'arrière. 15 répétitions de chaque côté sur 30 secondes.

Bon exercice pour l'ensemble de la musculature postérieure du tronc. L'extension du tronc ne doit pas aller jusqu'à l'hyperlordose.



Déroulement de la séance :

- Montées de banc alternance jambes D – G 30 répétitions en 1mn
- Récupération 30s
- Abdominaux dynamiques 2
- Récupération 30s
- Dips (20 x)
- Récupération 30s
- Chaise 1mn
- Récupération 30s
- Exercice pour muscles spinal, fessiers... 15 répétitions de chaque côté en 30s
- Récupération 30s
- Heiden 5 sur chaque jambe – descendre au maximum (nécessite un apprentissage du point de vue de l'équilibre demandé)
- Récupération 1mn
- Abdominaux torsion 20 répétitions en 30s
- Récupération 30s
- Abdominaux 1 (20 x)
- Récupération 30s
- Gainage 1mn
- Récupération 1mn
- Pompes (10 x)
- Récupération 5mn avec étirements divers, variés et complets.