



La musculation du coureur de demi-fond et de fond

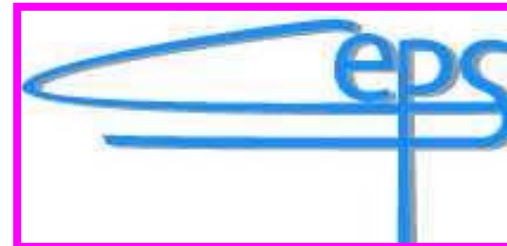


Jacques Duchateau

*Faculté des Sciences de la Motricité
Université Libre de Bruxelles*

&

Centre d'Evaluation de la Performance Sportive



Rappel des mécanismes limitatifs de la performance en demi-fond & fond



- **Aspects physiologiques**
(typologie musculaire, métabolisme, apport énergétique,...)
- **Biomécaniques**
(anthropométriques, technique de course → économie de course)
- **Psychologiques**
(motivation, résistance à la douleur,...)

Stade I - Préparation au renforcement musculaire avec charge



- Technique de course correcte
- Gainage du bassin adéquat

Amélioration de la technique de course et de la foulée

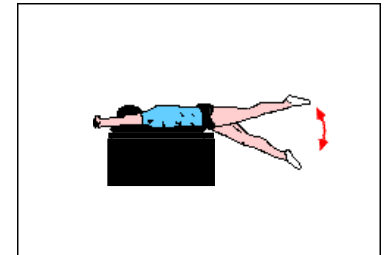
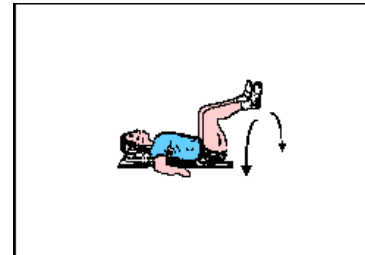
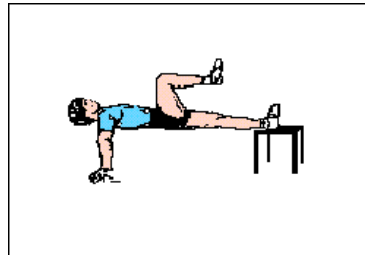
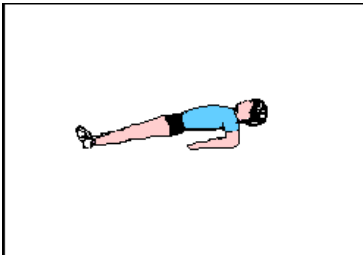
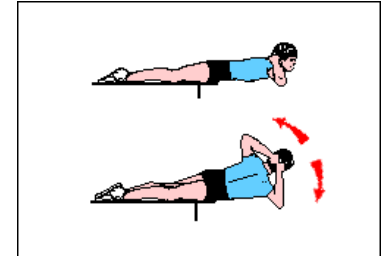
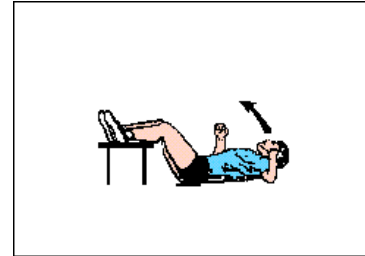
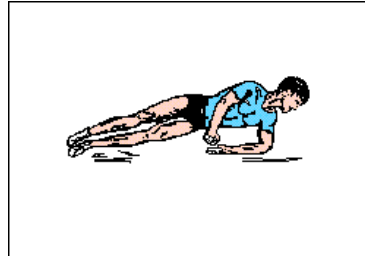
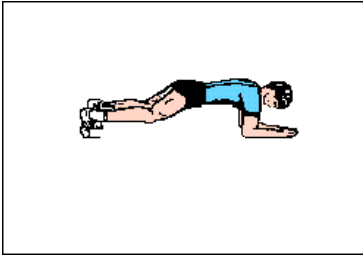
- Skippings, tape fesses, sursauts, griffés, ...
- Travail avec lattes, petites haies, cônes,...
- Multibonds (\neq longueurs)
- Déboulés
- Course retenue, ...

NB: - insister sur le gainage du bassin
- à intégrer dans l'échauffement des séances d'entraînement

Alternative

Sprints en côte (\neq pente, longueur, départ arrêté ou lancé,...) et en descente (attention à la technique!)

Travail de gainage

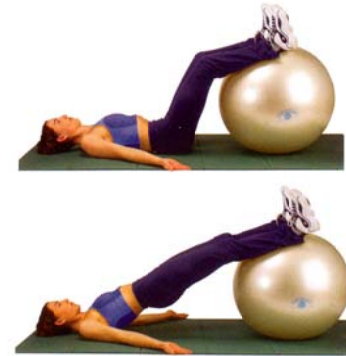


- Tenir position pdt 20-30s et +
- 2-3 rép./exer.

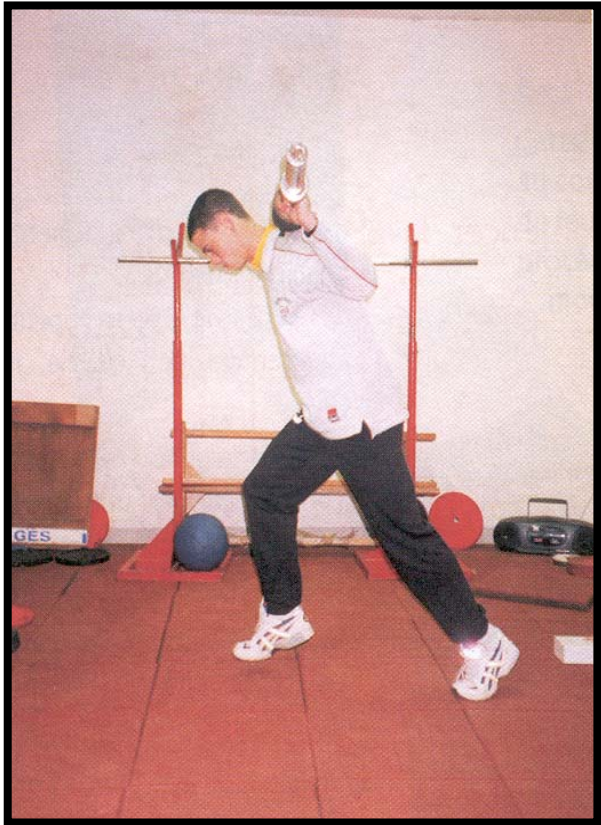
2-3 séries de ~20 réps)

NB: à intégrer dans l'échauffement de séances générales ou d'une séance spécifique (exercices individuels ou sous forme de circuit)

Travail de gainage avec gros ballon

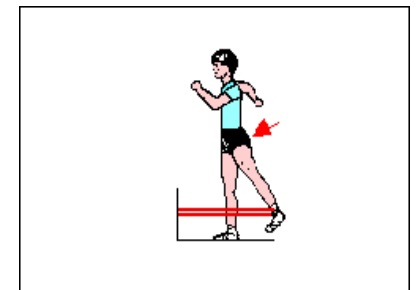
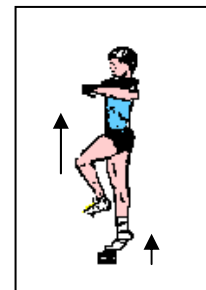
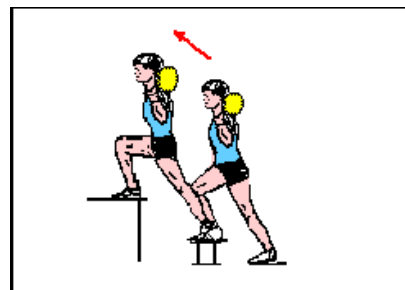
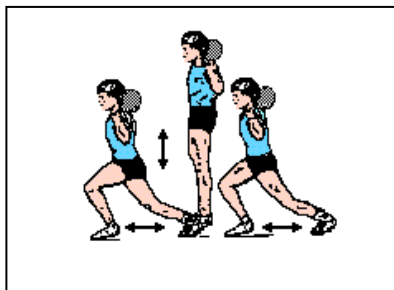
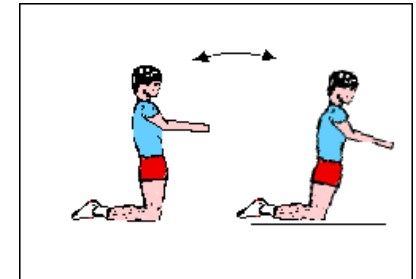
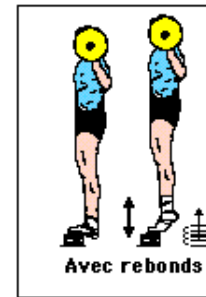
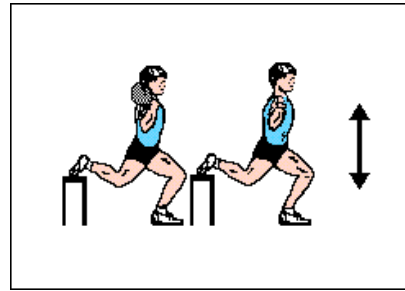
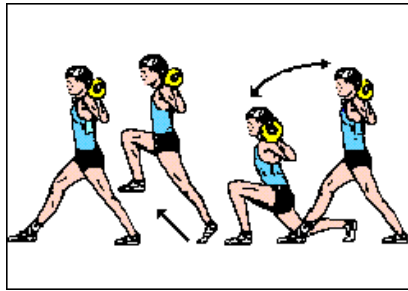


Stade II - Initiation au renforcement musculaire



- Travail avec charge
- Travail de l'impulsion
- Endurance de force

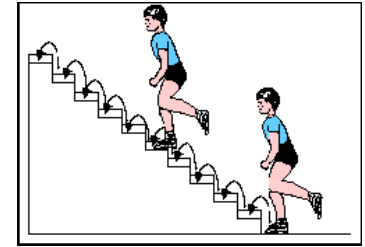
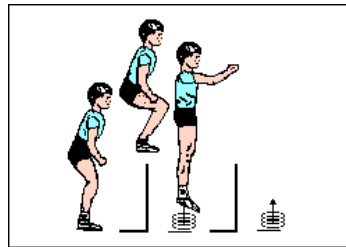
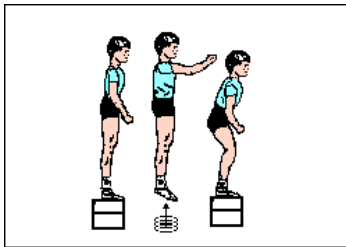
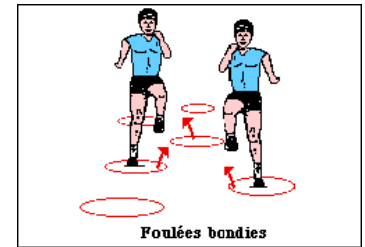
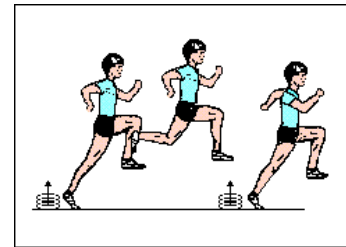
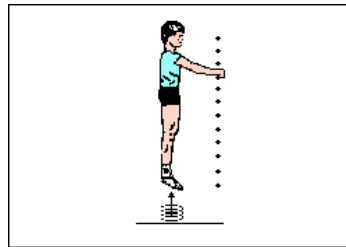
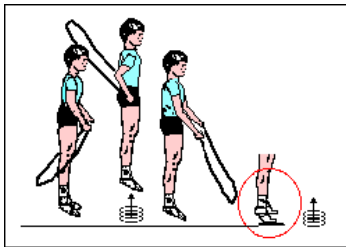
A) Initiation au renforcement musculaire (extérieur ou intérieur)



- 3-4 exer./entr. ; 3-5 séries de 10-20 rép./exer. ; poids du corps, sac de sable ou sandow
- exercices individuels ou sous forme de circuit

B) Travail de l'impulsion (bondissements)

Pieds joints



Matériel: lattes, cerceaux, haies (basses et hautes), bancs, plinths, gradins,...

Modalités: 3-5 exer./entr. ; 3-5 séries de 10-20 rép.

Organisation des séances

Possibilités:

- Intégrer totalement ou en partie : la technique de course, le travail du gainage et les bondissements dans l'échauffement de séances de course
- Prévoir 1 à 2 séances + spécifiques :

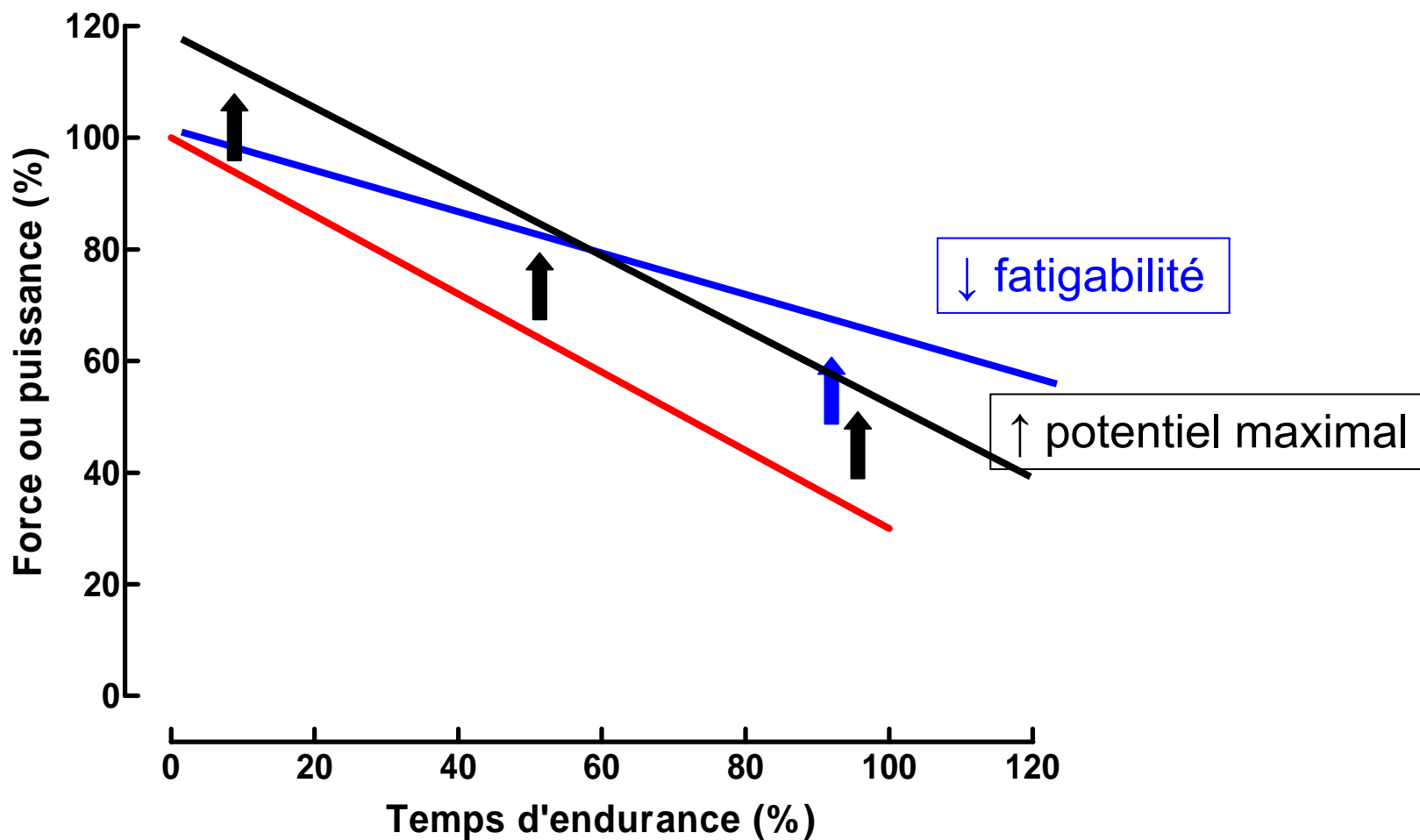
Exemples:

- travail du gainage + technique de course
- technique de course + bondissements
- Renforcement musculaire + bondissements

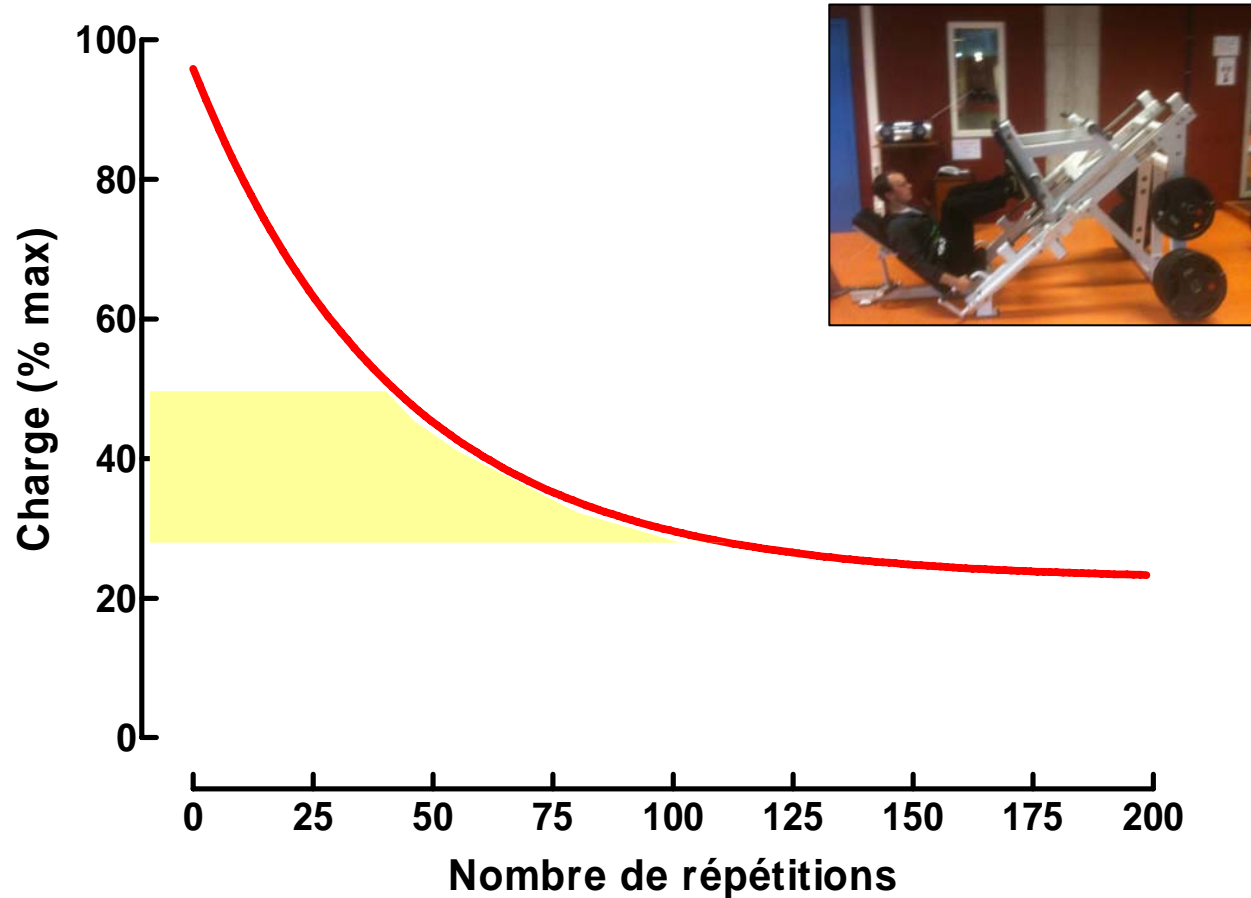
NB: effet se marque après 6-8 sem.

C) Entraînement de l'endurance de force

Objectif: réduire la fatigabilité



Méthode classique pour le travail de l'endurance de force

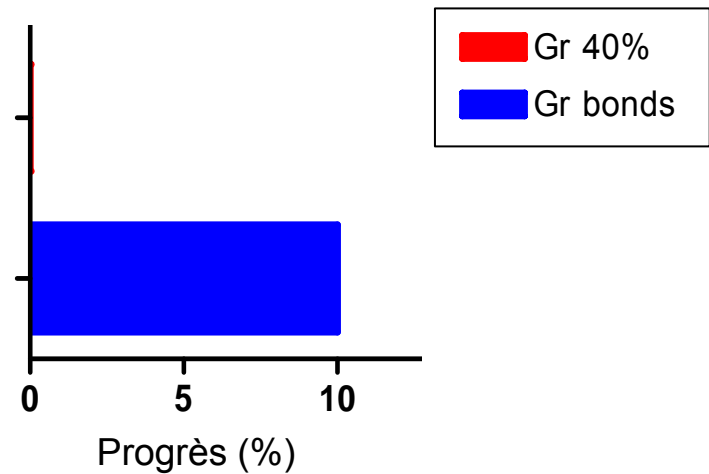


Quelle modalité de contraction choisir?

- **Groupe "charges légères"**
 - 4 à 6 x 30 x 40%
- **Groupe bonds**
 - 140 à 270 bonds (séries de 20-30 rép.)
 - Charges add. (1 à 2 kg)
 - 16 séances (2 x/sem)



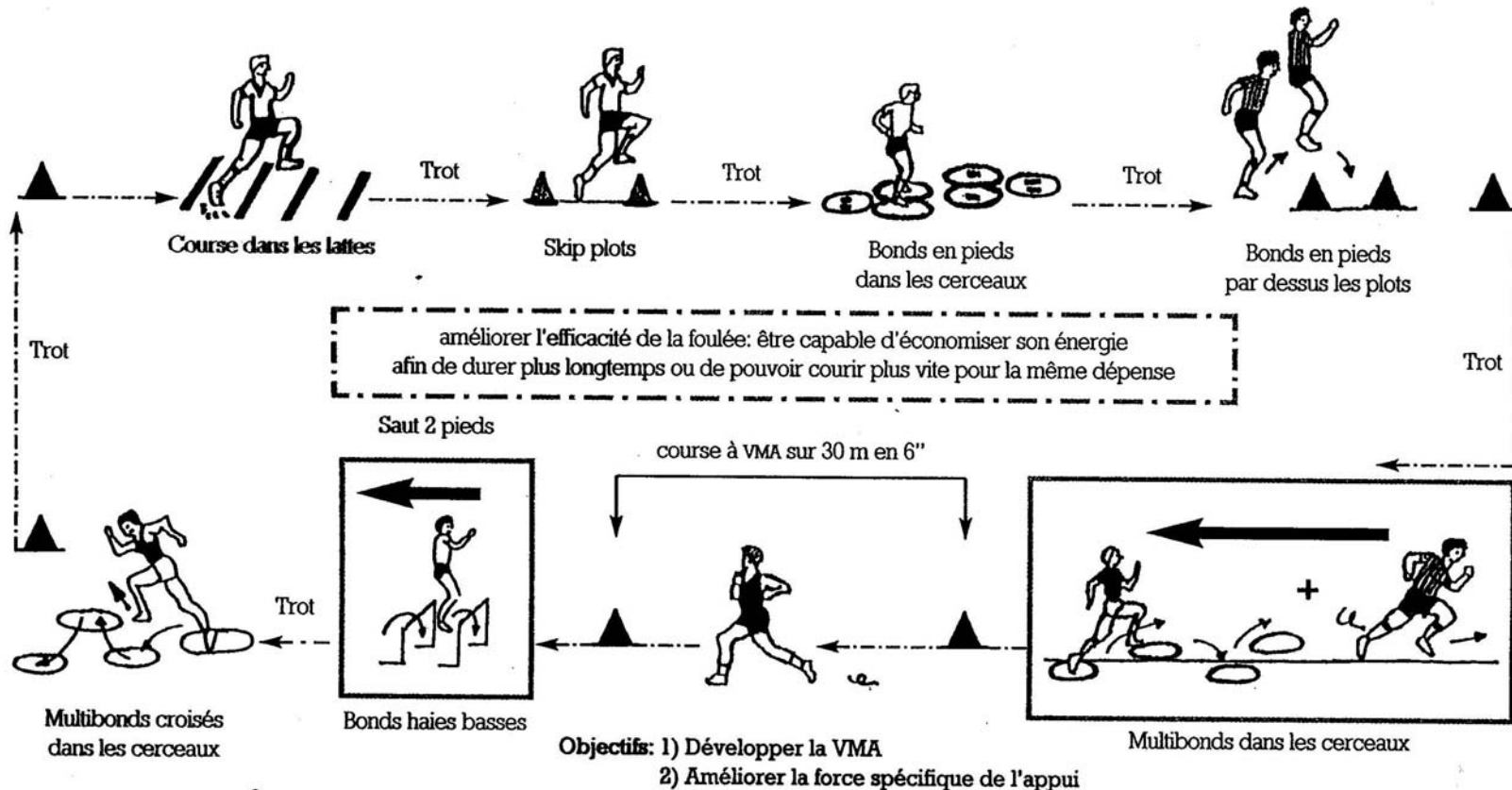
Test bonds



→ intérêt du travail par bondissements

Exemple de travail de l'endurance de force

Parcours "bonds" - intermittent-bonds

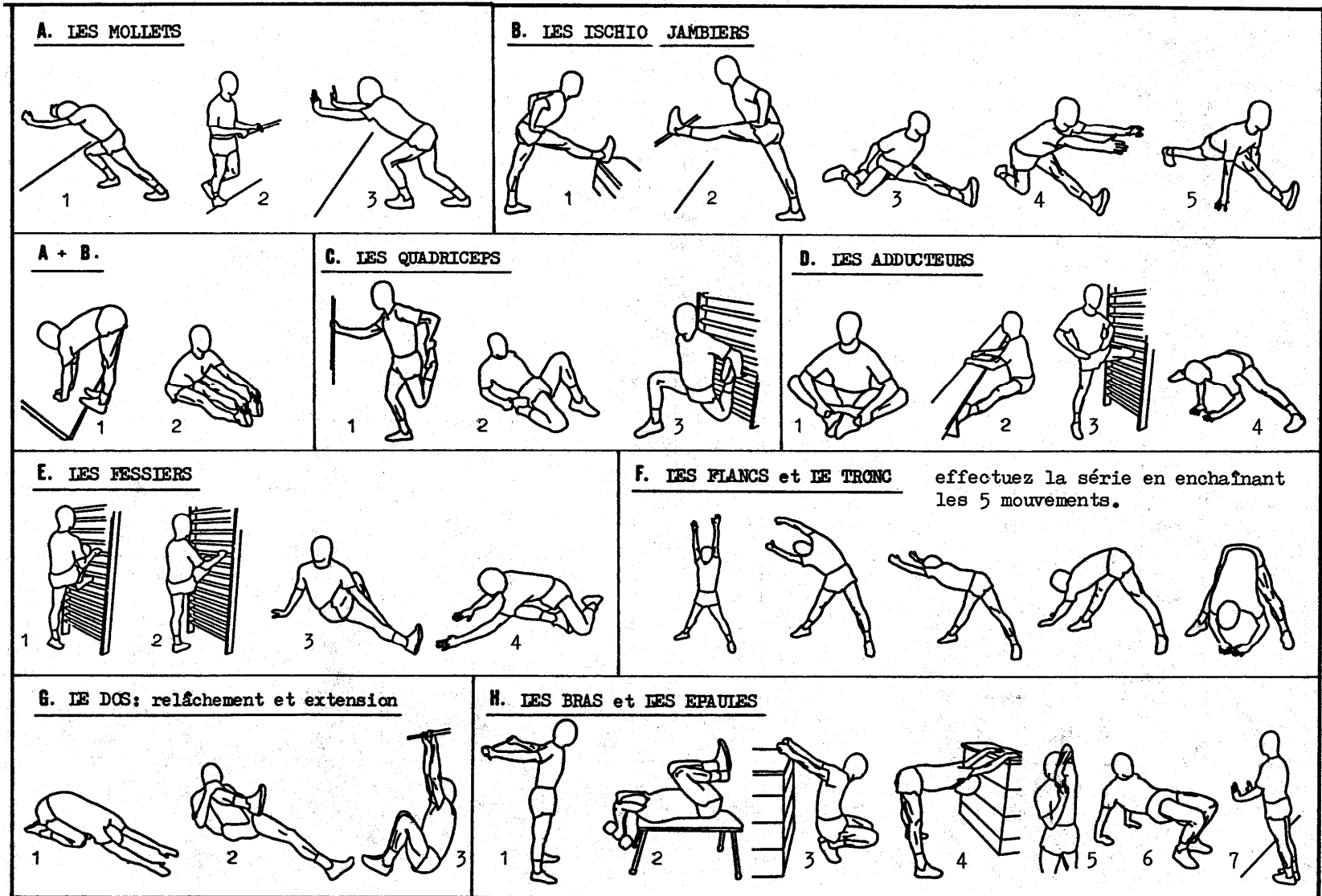


Exemple d'exercices de pliométrie en vue d'améliorer l'efficacité de la foulée. G. GAÇON 1994.

A niveau technique on alternera:

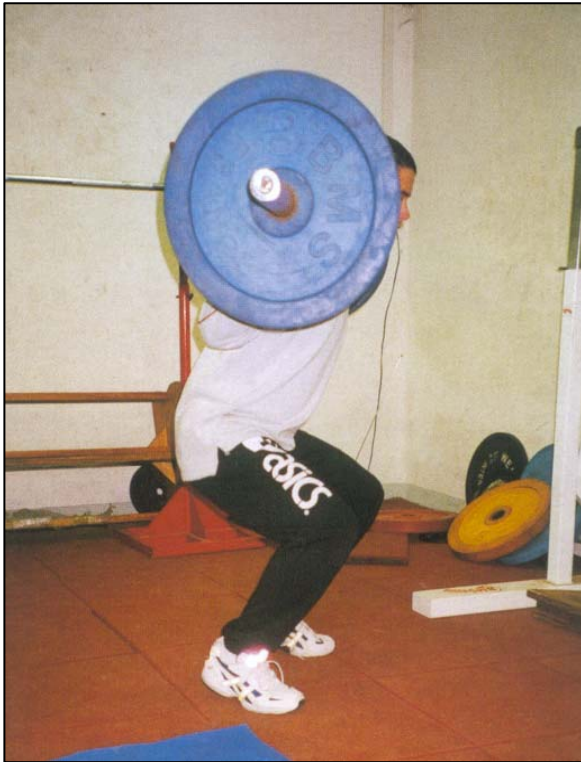
- des exercices où l'on recherchera plutôt l'amplitude de bassin, il s'agit alors, de foulées bondissantes, décalées, croisées, avec ou sans cerceaux, etc.
- des exercices où l'on recherchera plutôt le placement de bassin, il s'agit alors, des skips, avec lattes, cônes, etc.
- des exercices où l'on recherchera plutôt le travail de pieds, il s'agit alors, de rebonds sur jambes tendues mais pas raidées.
- des exercices où l'on recherchera plutôt l'amplitude vers le haut, il s'agit alors, de rebonds sur haies moyennes ou hautes, gradins, etc.

Ne pas oublier le stretching musculaire!!!



3-5 exer./séance; 2-3 rép./exer.; tenir position 20-30s

Stade III - Le renforcement musculaire de l'athlète confirmé



Paramètres à déterminer

- Objectif & méthode
- Choix & évolution des exercices
- Charge (intensité)
- Mode d'exécution (vitesse)
- Nombre de répétitions & séries
- Récupération

A suivre...