

Linares R. Coaching Prépa Physique. Kitesurf Magazine 2013;85:78–81.

COACHING PRÉPA PHYSIQUE

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR...



Marie Switala et Paul Serin se préparent physiquement au "bureau" et en kite. Les deux riders sont en STAPS et se sont prêtés au jeu de cet article sur la prépa physique.

Les douces températures sont de retour, c'est donc sur des navigations de plus en plus longues et régulières que vous allez vous lancer. Notre sport a ses exigences et repartir dans un rythme de navigation important alors que votre aile est restée au garage beaucoup trop souvent cet hiver comporte certains risques. Nous vous proposons quelques exercices physiques pour accompagner la reprise de vos interminables navigations estivales. Ils sont à la portée de tous, des débutants aux confirmés. Facile à mettre en place, peu onéreuse, cette petite préparation physique vous fera le plus grand bien! Nous traiterons dans cet article comment relancer votre condition physique en endurance et en renforcement musculaire pour prévenir les blessures et être plus efficace sur l'eau.



VOTRE COACH

Romaric Linares, préparateur physique, spécialiste des sports nautiques. Il suit la préparation physique du Collectif France de Kitesurf depuis la saison 2012.

www.lr-preparationphysique.com



LE MATÉRIEL



L'ensemble des exercices a été réalisé seulement avec un Swiss ball*, un tapis d'exercice et un élastiband*.



Retrouvez ce matériel chez le distributeur Matsport, qui vous propose une gamme très large de produits vous permettant d'optimiser vos séances d'entraînements. Plus d'infos sur www.matsport.com.

l'amplitude de vos muscles.

RELANCER SA CONDITION PHYSIQUE

On entend par "condition physique" la faculté de votre corps à répondre à l'effort que vous effectuez. Cela concerne autant votre système cardiopulmonaire" que vos muscles. Il est important en kitesur d'avoir une bonne condition physique
pour supporter les longues heures de navigation.
Moins bonne sera votre condition physique, plus vite
la fatigue sera présente avec les risques que cela
implique: moins de réflexes et moins de contrôle,
augmentant le risque de blessur.

Par quoi commencer?

Pour relancer votre condition physique, les entraînements en endurance sont intéressants. Ils vont améliorer les fonctions cardiaque, circulatoire et respiratoire ainsi que les systèmes ostéoarticulaire et ligamentaire. En d'autres termes, on va préparer l'organisme à l'effort physique. Différentes possibilités s'offrent à vous pour vous entraîner : marche, course à pied, vélo, ergocyle*, natation ou même de la longue distance en stand up paddle. Le principe étant de fournir des efforts longs et modérés, en fonction de vos capacités.

Séance d'endurance : le Fartlek

Principe : jouer sur les allures, c'est-à-dire alterner des temps ou des distances de course à vitesse élevée, avec des courses lentes voire des marches rapides. Durée d'effort: elle doit être la plus longue possible mais tout dépend de votre condition physique. Pour certains, 15-20 min suffiront, d'autres iront jusqu'à 45 min et plus. Reprenez à votre rythme !

Organisation: pratiquer de préférence en forêt pour le vélo et la course à pieds, dans un terrain vallonné.

Privilégier de bonnes chaussures de jogging pour la

course à pieds.

Afin de prévenir les courbatures, prenez le temps en fin de séance d'effectuer des étirements passifs.

En maintenant chaque étirement au moins 20 s, yous favorissers la récupération en retrouvant

SE PRÉPARER MUSCULAIREMENT

Renforcement musculaire des jambes:

L'implication des jambes en kitesurf est importante. Un des risques traumatologiques du kitesurf réside dans les genoux. En effet, la position de nos pieds en ouverture sur la planche soumet à rude épreuve ligaments de nos articulations qui sont là pour stabiliser nos genoux. Ces ligaments peuvent se distendre ou même se rompre si musculairement les cuisses sont trop faibles. Voici quelques exercices de renforcement musculaire pour les jambes qui vous aideront à consolider vos genosolider vos geno

Renforcement des quadriceps*

Principe: maintenir une contraction musculaire statique (immobile) des cuisses et des fessiers.

Durée d'effort: 20 s à 60 s selon votre condition physique.

Renforcement des ischio-jambiers*

Nombre de séries: 4 à 8.

Durée de récupération: ≤ à 1 min entre chaque série. Consignes: effectuer une flexion des jambes à 90° dos au mur en gardant les cuisses parallèles au sol, écartement des pieds à la largeur du bassin, ancrer les talons au sol, conserver les genoux dans l'alignement des pieds, le bas du dos ne doit jamais s'arrondir. Évolution: par la suite, vous pourrez effectuer des exercices dynamiques (en mouvement) en réalisant des squats dos au mur à l'aide d'un Swiss ball pour vous guider. Enfin, vous pourrez évoluer vers des squats à poist de corps.







Nombre de séries: 4 à 8.

Principe: maintenir une contraction musculaire statique des cuisses et des fessiers.

Durée de récupération: ≤ à 1 min entre chaque série.

Consignes: positionner les talons sur le Świss ball, maintenir une flexion des jambes à 90° dos aus ol avec comme seul appui les épaules, écarter les pieds à la

largeur du bassin, conserver un gainage abdominal*
ie. tonique en alignant les épaules, le bassin et les chevilles.

Évolution: par la suite, vous pourrez effectuer
des exercices dynamiques en réalisant des flexionsextensions de vos jambes guidées par le Swiss ball.







LEG CURL AU SWISS BALL

78 KITESURPHALAZINE

OTECHDEMAGAZINE 70

PRÉPA PHYSIQUE

Renforcement musculaire des membres supérieurs :

Renforcer son dos

Principe: renforcement musculaire du dos à l'aide

des tractions inclinées. Répétitions: 15 à 20. Nombre de séries: 4 à 8.

Nombre de séries: 4 à 8.

Durée de récupération: 1 min entre chaque série.

Consignes: commencer avec une hauteur de barre
au niveau de votre torse lorsque vous étres debout.

Ensuite, saisir la barre de traction en prise pronation
avec un écartement correspondant à la largeur
des épaules en gardant les pieds au sol. Conserver
un gainage abdominal tonique en alignant les épaules,
le bassin et les chevilles. Effectuer des flexionsextensions des bras avec un maximum d'amplitude.

Évolution: pour complexifier la tâche, vous pouvez
modifier la hauteur de la baire de traction (plus vous
la baisserez, plus grande sera la difficulté) ou encore en



Renforcer son thorax

élevant vos pieds sur un Swiss ball.

Principe: renforcement musculaire du thorax en effectuant des "pompes". Répétitions: 15 à 20.

Nombre de séries: 4 à 8.

Durée de récupération: 1 min entre chaque série.

Consignes: Genoux face au sol, bras tendus, les mains écarrées avec une largeur supérieure à celle des épaules, conserver un gainage abdominal tonique en alignant les épaules, le bassin et les genoux.

Effectuer des flexions-extensions des bras avec un maximum d'amplitude.

Évolution: pour complexifier la tâche, vous pouvez exécuter les pompes pieds au sol ou encore les surélever à l'aide d'un Swiss ball.









Penfercer la ceiffe des retateur

Principe: renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs, muscles responsables de la fixation de nos épaules et de la rotation de nos bras.

Répétitions: 10 à 15. Nombre de séries: 4 à 6.

Durée de récupération: 1 min entre chaque série. Consignes: accrocher l'élastique à un point fixe robuste, la position de votre bras peut être à l'horizontale ou à la verticale collé au corps. Tout en maintenant un angle d'ouverture de 90° au niveau du coude, effectuer des rotations internes de votre bras. Évolution: vous pouvez compléter le renforcement des muscles de la coffe des rotateurs en effectuant des rotations externes de votre bras.

Gainage:

Gainage face au sol

Principe: renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de l'abdomen. Durée d'effort: 30 s à 1 min.



Nombre de séries: 4 à 8.

Durée de récupération: 1 min entre chaque série.

Consignes: face au sol, en appui sur les coudes et
les pointes de pieds. maintenir une position statique



en alignant les épaules, le bassin et les genoux. Évolution: vous pouvez complexifier l'exercice en positionnant les coudes sur le Swiss ball ou encore en surélevant aussi les appuis des pieds.



Sainage latéral

Principe: renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de l'abdomen en sollicitant principalement le grand oblique.

Durée d'effort: 30 s à 1 min par côté. Nombre de séries: 4 à 8. Durée de récupération: 1 min entre chaque série. Consignes: de côté par rapport au sol, en appui sur un coude et un pied, maintenir une position statique en alignant les épaules, le bassin et les genoux. Évolution: vous pouvez complexifier l'exercice en pratiquant le gainage latéral de façon dynamique, c'est-à-dire en effectuant des déhanchés de bas en haut avec un maximum d'amplitude (20 répétitions de chaque côté). Veiller à conserver un bon alignement postural.





Proprioception*:

Principe: améliorer son équilibre grâce à une amélioration de la sensibilité des capteurs proprioceptifs. Ces exercices d'équilibre constituent aussi une méthode originale pour renforcer les muscles abdominaux car on y associe une extension du tronc. Durée d'effort: 30 s à 1 min.

Nombre de séries: 4 à 6.

Durée de récupération: 1 min entre chaque série.

Consignes: assis sur le Swiss ball, maintenir
son équilibre sans aucun appui au sol. Étre vigilant
à la chute. Placez-vous donc à côté d'un support
pour vous rééquilibrer dès que cela est nécessaire.

Evolution: vous pouvez complexifier l'exercice
en vous positionnant à genoux sur le Swiss ball, puis
debout. Enfin, si vos capacités et votre progression
le permettent, vous pourrez effectuer des squats sur
le Swiss ball. Attention, précisons à nouveau que tous

le perinetient, vous opurrez enecuteur des squats sou le Swiss ball. Attention, précisons à nouveau que to ces exercices instables vous exposent à une chute. Aménagez votre environnement de travail et restez à proximité d'un support pour toujours vous rééquilibrer à la moindre instabilité.







LEXIQUE

Elastiband: Bande de tissu élastique disposant de différentes résistances pour réaliser des exercices de renforcement musculaire.

Ergocycle: Machines qui permettent de pratiquer des efforts cardio-vasculaires (rameur, elliptique, vélo, tapis de course, etc.).

Gainage abdominal: C'est la tonicité musculaire autour de l'abdomen. Elle est essentielle dans la plupart de nos mouvements et dans le maintien de notre posture. **Ischio-jambiers:** Ensemble des trois muscles situés à l'arrière de notre cuisse. Il réalise la flexion de la jambe.

Proprioception: C'est la perception de son corps dans l'espace. Notre équilibre est régi par l'ensemble des capteurs proprioceptifs situés à différents endroits dans notre corps.

Quadriceps: Ensemble des quatre muscles situés devant notre cuisse. Il réalise l'extension de la jambe.

Squat: Exercice de renforcement musculaire où l'on réalise une flexion et une extension des jambes.

Swiss ball: Ou "ballon suisse". Gros ballon antiéclatement dédié à améliorer la souplesse et la tonicité du corps.

Système ostéoarticulaire et ligamentaire: C'est l'ensemble des organes qui contribuent au fonctionnement de nos articulations.

Système cardio-pulmonaire: C'est le système composé du cœur et des poumons qui amène l'oxygène que l'on respire vers nos muscles et nos organes par l'intermédiaire des vaisseaux sanguins.

KITESURPAMAZINE 81