COACHING PRÉPA PHYSIQUE
FAIRE FACE AU FROID

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/ RELOAD PROD.

TIREZ PARTI DE L'HIVER

Linares R. Préparation physique hivernale en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;94:90–93.

Même si nous avons vécu l'automne le plus doux du siècle, l'hiver froid va bien pointer le bout de son nez. C'est toujours une période de navigation délicate avec les températures qui chutent. Certains chanceux profitent de cette période pour migrer vers des destinations proches de l'Équateur afin de profiter des chaleurs estivales locales, d'autres rejoignent les monts enneigés pour la pratique du snowkite.

Pour ceux qui continuent leurs navigations sur leurs "home spots", la combinaison d'hiver est de rigueur et les durées de navigation s'écourtent. C'est donc une période propice à l'entraînement du corps en vue de l'arrivée du printemps et de conditions de navigation plus confortables. Je vous propose quelques axes de travail en préparation physique, adaptés à cette période hivernale. Suivez mes conseils pour garder la forme tout l'hiver et aborder sereinement le retour des navigations printanières.

VOTRE COACH

Romaric Linares, préparateur physique spécialiste des sports nautiques. Il suit la préparation physique de l'équipe de France de kitesurf.
www.lr-preparationphysique.com

F.A.Q.

QU'EST-CE QUE LA THERMORÉGULATION ?

Il s'agit de l'ensemble des réactions qui conduisent à une augmentation de la dépense calorique lorsque l'organisme n'évolue plus dans sa zone de confort thermique (Riché). Cela signifie qu'en période hivernale, les basses températures obligent l'organisme à accroître sa production d'énergie afin de maintenir une température corporelle nécessaire à la vie. Ainsi, naviguer ou s'entraîner dans un environnement froid est plus coûteux en calories et requiert par conséquent de bonnes habitudes vestimentaires et alimentaires.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PÉRIODE HIVERNALE

* voir LEXIQUE

Différentes études ont montré que la météo a une influence sur l'activité physique. Des chercheurs ont constaté qu'un échantillon de la population était plus porté vers l'activité physique lorsque le temps est sec et que la température est modérée. Les résultats relevés montrent que la dépense énergétique moyenne et quotidienne est 31 % plus élevée en été qu'en hiver. Même si ces chiffres ne sont pas généralisables car ils ne concernent qu'un échantillon d'individus, ils révèlent une tendance qui confirme que la période hivernale est synonyme de baisse d'activité physique. Cette préoccupation est d'autant plus importante chez les kitesurfers étant donné que les durées de navigation diminuent en raison du froid.

S'ENTRAÎNER L'HIVER POUR PRÉPARER LA REPRISE

Même si la saison hivernale est peu confortable pour la navigation et la pratique sportive, il reste essentiel de pratiquer une activité physique régulière durant cette période. L'objectif est de garder la forme et d'être en bonne condition physique lors de la reprise des navigations printanières. En effet, un arrêt total d'activité physique tout l'hiver vous déconditionnera et vous exposera à une fatigue précoce à votre retour à la navigation. Ainsi, vous ne profiterez pas à fond de votre session et vous vous exposerez même à un risque de blessure.

• **Concernant la navigation,** seuls les plus gaillards continueront à passer du temps sur l'eau malgré le froid. Afin de réduire la perte de chaleur durant la session, il convient de bien s'équiper. Une combinaison de 5/4 ou 5/3 mm s'impose. Pour renforcer la résistance au froid, vous pouvez rajouter un lycra polypropylène (lycra polaire) sous la combinaison, qui constitue une couche supplémentaire et absorbe l'humidité. Vous pouvez même vous couvrir la tête et les extrémités. Enfin, pour préparer l'organisme à l'effort, pensez à vous échauffer avant d'aller à l'eau. Cela passe par un échauffement articulaire et cardio-vasculaire. Alors n'hésitez pas, si les basses températures ne vous font pas peur, naviguez !

• **Concernant la pratique sportive,** elle ne peut être que bénéfique, surtout en cette période hivernale. En effet, conserver une activité physique régulière entretient vos capacités physiques et favorise la sécrétion d'endorphines, donc le bien-être. À l'inverse, vous enfermer dans la sédentarité fait baisser les défenses immunitaires et agit négativement sur l'humeur. Malgré le froid, restez actifs ! Vous ne pourrez qu'être en meilleure forme au retour des beaux jours.

Linares R. Préparation physique hivernale en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;94:90–93.

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE DURANT L'HIVER

Pour garder la forme cet hiver, le travail consiste à entretenir votre condition physique, tant sur le plan cardio-respiratoire que musculaire. Les mois d'hiver sont adaptés à **une préparation physique générale.** C'est une période d'entraînement où l'on cherche à favoriser l'équilibre entre les différentes qualités physiques. Au niveau cardio-respiratoire, l'entraînement s'oriente vers un travail **d'endurance fondamentale** tandis qu'au niveau musculaire, il s'axe plutôt sur un travail **d'endurance de force**. Le but essentiel est de préparer l'organisme à la reprise des longues navigations.

ENTRAINEZ VOS QUALITÉS CARDIO-RESPIRATOIRES : ENDURANCE FONDAMENTALE

L'endurance fondamentale est caractérisée par des efforts qui sont prolongés, sur des durées importantes et qui sont effectués à une intensité faible voire modérée.
Saison d'hiver oblige, le froid est bien installé, c'est donc l'occasion de varier les pratiques d'entraînement pour solliciter le cœur et les poumons. N'hésitez pas à varier les plaisirs entre différentes activités comme la course à pied, le vélo en extérieur, la natation ou les appareils cardio-respiratoires en salle (rameurs, elliptiques, tapis de courses, etc.).

L'idée est de pratiquer en salle quand les températures sont très inconfortables et en extérieur quand la météo est plus clémente. La méthode d'entraînement est la même quel que soit le support. L'objectif est de réaliser une longue durée d'effort avec une intensité faible à modérée. Certains auteurs recommandent de pratiquer le jogging 3 à 5 fois par semaine. On attend de ce type d'entraînement des améliorations sur les fonctions cardiaque, circulatoire et respiratoire.

• **Séance type *jogging*:**

Principe: Course continue à allure lente ou course lente alternée avec des périodes de marche.
Le principe reste le même pour tous les supports d'entraînement.

Durée d'effort: Elle doit être la plus longue possible, mais tout dépend de votre condition physique. Calibrez votre intensité pour tenir un effort d'au moins 30 minutes. Séance après séance, rallongez la durée d'effort.

Organisation: Pas d'équipement spécial pour la course à pied. Le jogger adapte son effort à sa condition physique et psychologique. Se pratique seul ou en groupe.

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE : CIRCUIT-TRAINING* EN ENDURANCE DE FORCE

* voir LEXIQUE

Le travail en endurance de force se base sur des exercices de renforcement musculaire où les charges sont légères et le nombre de répétitions importantes. On attend de ce type de travail une meilleure résistance à la fatigue de nos muscles et des effets bénéfiques sur les systèmes ostéoarticulaire et ligamentaire*. Cet entraînement peut s'effectuer sous forme de circuit-training, qui vise une amélioration des qualités physiques fondamentales utiles à une bonne condition physique. L'objectif, en période de préparation physique générale, est d'effectuer un entraînement harmonieux. Par conséquent, à travers les différents ateliers du circuit-training, on va mobiliser l'ensemble des groupes musculaires.

Principe: Enchaînez les différents ateliers sous forme de circuit.
Lieu: Avec l'hiver, c'est le moment de s'entraîner à l'intérieur afin d'avoir un environnement de travail confortable. Le circuit-training que je vous propose nécessite peu de matériel, hormis des haltères et une barre fixe pour effectuer les tractions inclinées.
Répétitions: 15 avec une vitesse d'exécution lente.
Nombre de tours: 6 à 8 tours.
Durée de récupération: ≤ à 30 secondes entre chaque atelier.

LES ATELIERS :

1 - Renforcement musculaire du thorax
en effectuant des "pompes" :

Consignes: À genoux face au sol, bras tendus, mains écartées d'une largeur supérieure à celle des épaules, conservez un gainage abdominal tonique en alignant les épaules, le bassin et les genoux. Effectuez des flexions/extensions des bras avec un maximum d'amplitude. Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

Évolution: Pour complexifier la tâche, vous pouvez exécuter les pompes pieds au sol.

Linares R. Préparation physique hivernale en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;94:90–93.

* voir LEXIQUE

2 - Travail des quadriceps*
en squat (flexion/extension des jambes)

Consignes : Pour les squats, écartez les pieds à la largeur du bassin. Effectuez une flexion des jambes jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol, puis effectuez une extension des jambes. Gardez vos talons ancrés au sol, conservez vos genoux dans l'alignement des pointes de pieds, le bas du dos ne doit jamais s'arrondir. Inspirez sur la flexion des jambes et expirez sur l'extension.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en lestant les squats avec des haltères.

3 - Renforcement musculaire du dos
à l'aide des tractions inclinées

Consignes : Commencez avec une hauteur de barre au niveau de votre abdomen lorsque vous êtes debout. Ensuite, saisissez la barre de traction en prise pronation avec un écartement correspondant à la largeur de vos épaules. Placez vos pieds en avant de façon à vous incliner sous la barre. Conservez un gainage abdominal tonique en alignant les épaules, le bassin et les chevilles. Effectuez des flexions/extensions des bras avec un maximum d'amplitude. Inspirez sur la flexion des bras et expirez sur l'extension.
Évolution : Pour complexifier la tâche, vous pouvez modifier la hauteur de la barre de traction. Plus vous la baisserez, plus grande sera la difficulté.

4 - Renforcement musculaire des ischio-jambiers*
en excentrique*

Consignes : À genoux, les pieds fixés, retenez la descente de votre tronc en gardant un bon alignement des épaules, du bassin et des genoux. Contrôlez la descente sur au moins 4 secondes. Réceptionnez-vous au sol avec les mains et poussez sur ces dernières pour revenir à la position de départ.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en retenant l'effort sur un plus long trajet. Plus vous vous opposerez à la descente proche du sol, plus l'exercice sera intense.

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE : GAINAGE POSTURAL

La période de préparation physique générale est aussi le moment d'effectuer des exercices fondamentaux qui, au-delà d'un simple renforcement musculaire, impliquent un travail postural, toujours dans le but de favoriser un état d'équilibre des qualités physiques.

• Gainage statique face au sol

Principe : Renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de l'abdomen.
Durée d'effort : 30 secondes à une minute.
Nombre de séries : 4 à 8.
Durée de récupération : Une minute 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 enlevant un ou deux appuis.

• Gainage statique latéral

Principe : Renforcement de l'ensemble des muscles de l'abdomen, dont le grand oblique.
Durée d'effort : 30 secondes à une minute par côté.
Nombre de séries : 4 à 8.
Durée de récupération : Une minute entre chaque série.
Consignes : De côté, 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 surélevant l'appui des pieds.

• Proprioception*

Principe : Améliorer son équilibre grâce à un travail sur la sensibilité des capteurs proprioceptifs. Une méthode originale pour garder actifs les capteurs sensitifs du genou.
Durée d'effort : 30 secondes à une minute par jambe.
Nombre de séries : 4 à 6.
Durée de récupération : 30 secondes entre chaque série.
Consignes : Debout en appui sur un pied, fléchissez la jambe en l'air. Maintenez l'équilibre les yeux fermés.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en effectuant des légères flexions de la jambe en action, ou encore en vous lestant d'une haltère dans chaque main, avec une flexion des coudes de 90°.

LEXIQUE

Circuit-training : Méthode d'entraînement dont les différents exercices sont enchaînés les uns après les autres sous forme de circuit.

Excentrique : Régime de contraction musculaire qui se réalise lorsque les extrémités du muscle s'éloignent l'une de l'autre car la force développée s'oppose à la force affrontée.

Ischio-jambiers : Ensemble des trois muscles situés à l'arrière de notre cuisse. Ils participent à la flexion de la jambe.

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

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

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

Linares R. Préparation physique hivernale en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;94:90–93.