COACHING PRÉPA PHYSIQUE

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/RELOAD PROD.

S'EXERCER SANS S'ENSABLER

SOUS LES TAPIS, LA PLAGE

Linares R. Entraînement sur le sable. Kitesurf Magazine 2014;92:82–85.

Les grandes étendues de plage offrent généralement de merveilleux spots pour nos sessions acharnées de kitesurf. Ces espaces naturels, divers et variés, proposent des décors uniques à nos longues navigations. Avec le sable, la plage est aussi un terrain de jeu idéal pour travailler votre condition physique. À condition de respecter certaines règles : vous dépenser sur le sable vous permettra d'améliorer autant votre endurance que votre renforcement musculaire. À travers cet article, je vous propose de garder la forme avec le sable comme seul partenaire.

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.

PIEDS NUS OU EN CHAUSSURE DE SPORT SUR LE SABLE ?

La sensation du sable sous les pieds nus est agréable,mais avant de se lancer à corps perdu dans l'entraînement, quelques précautions sont nécessaires. Le pied habitué à la chaussure est déconditionné et affaibli musculairement. Ainsi, les tendinites, contractures musculaires, entorses ou traumatismes sont fréquents à la reprise d'une activité sportive pieds nus. Par conséquent, accordez-vous une période de progression en commençant en chaussure de sport (vous ne perdrez pas les bénéfices du sable), puis continuez par une période en vous exerçant pieds nus sur le sable compact près de l'eau, pour enfin entreprendre un entraînement sur le sable sec.

LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LE SABLE

Le sable, par sa composition fine et désordonnée, propose une surface irrégulière. L'impact au sol est cotonneux et les mouvements sont ralentis. Ainsi, les déplacements requièrent une dépense énergétique supplémentaire. Avec des appuis qui s'enfoncent plus, les chaînes musculaires vont être sollicitées avec plus d'amplitudes. De plus, les efforts constants pour garder l'équilibre améliorent la coordination générale en sollicitant davantage les récepteurs proprioceptifs* ainsi que les muscles plus en profondeur. Enfin, le sable est moins traumatisant pour les articulations car il supprime tous les micro-chocs liés aux percussions que l'on retrouve sur une surface ferme.

LES EXERCICES SUR LE SABLE

Quel que soit l'exercice réalisé sur le sable, il doit toujours être effectué après une inspection de la plage. En effet, vérifiez la qualité du sol afin d'éviter les cailloux, coquillages coupants, bouts de verre ou autres… Évitez aussi les fortes chaleurs de la mi-journée en vous entraînant de préférence le matin ou le soir. C'est dans ces conditions optimales que vous pourrez réaliser la sélection d'exercices que je vous propose en vue d'améliorer votre condition physique.

L'ÉCHAUFFEMENT :
N'oubliez pas de vous échauffer avant de commencer votre entraînement. Commencez par un échauffement articulaire. L'objectif est de "réveiller" les articulations en stimulant leurs protections par une production accrue du liquide synovial*. Ainsi, les articulations mieux lubrifiées pourront répondre de façon optimale aux exigences des efforts sur le sable. Mobilisez chaque articulation, des cervicales aux chevilles, en accordant à chaque articulation 10 rotations dans un sens puis dans l'autre. Enchaînez par une course d'au moins 5 mn afin d'effectuer un échauffement cardio-vasculaire*. L'objectif est d'augmenter la fréquence cardiaque afin de stimuler l'apport d'oxygène aux muscles et d'élever la température corporelle pour une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort.

* voir LEXIQUE

Linares R. Entraînement sur le sable. Kitesurf Magazine 2014;92:82–85.

LE JOGGING :

Le travail de jogging améliorera votre endurance fondamentale. L'endurance fondamentale est caractérisée par des efforts qui sont prolongés, sur des durées longues et qui sont effectués à une intensité modérée. Le jogging sollicite, et donc améliore, les fonctions cardiaques, circulatoires et respiratoires, ainsi que les systèmes ostéoarticulaires et ligamentaires*. En d'autres termes, il prépare l'organisme à prolonger l'effort physique.

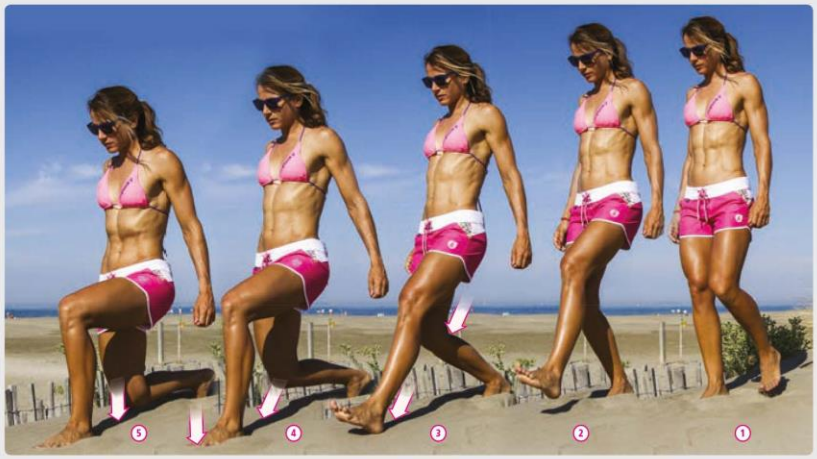
• Séance de jogging :

Principe : Course continue à allure lente ou course lente alternée avec des périodes de marche.
Durée d'effort : Elle doit être la plus longue possible mais tout dépend de votre condition physique. Pensez que dans le sable l'effort est plus exigent. Calibrez votre intensité pour tenir un effort d'au moins 30 min. Séance après séance rallongez la durée d'effort.
Organisation : Le jogger adapte son effort à sa condition physique et psychologique.

LES FENTES :

L'exercice de fente est un exercice qui va vous permettre de renforcer musculairement les jambes. L'implication des jambes en kitesurf est importante avec des risques traumatologiques autour des genoux. Cet exercice vous aidera donc à consolider vos genoux.

Principe : Travail des cuisses et des fessiers en fente.
Consignes : Pour les fentes, écartez les pieds sur la longueur, avec un pied avancé devant vous et l'autre reculé derrière vous. Effectuez une flexion de la jambe avant jusqu'à avoir la cuisse parallèle au sol puis effectuez une extension. Gardez le talon avant ancré au sol, conservez votre genou dans l'alignement de la pointe de pied, le genou ne doit pas dépasser la cheville. Inspirez sur la flexion de la jambe avant et expirez sur l'extension. Puis changez de jambe et recommencez.

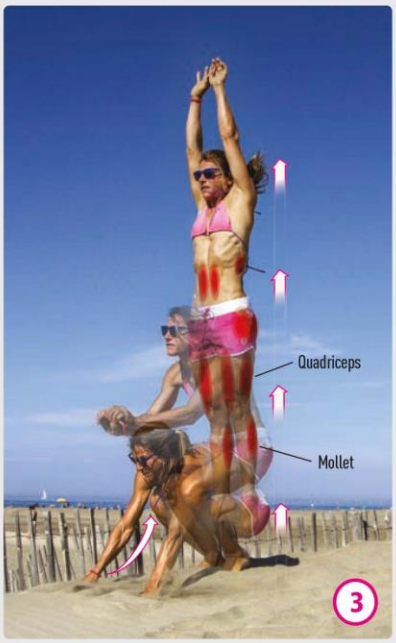


Effort : [10 + 10] répétitions
Nombre de séries : 6 à 8
Durée de récupération : 1 min entre chaque série

Évolution : Vous pouvez réaliser l'exercice en avançant et en alternant les fentes sur chaque jambe.

LES BURPEES :

Principe : Renforcement musculaire général en Burpee. Le Burpee est un exercice musculaire qui sollicite différent groupes musculaires tout en ayant un impact important sur le système cardio-vasculaire.
Consignes : Commencez l'exercice accroupi au sol, avec les mains posées devant vous. Déplacez vos pieds en arrière afin d'arriver en position de pompes puis ramenez vos pieds devant pour vous retrouver de nouveau dans la position accroupi. Enfin sautez le plus haut possible. Après le saut, revenez à la position initiale pour recommencer. Possibilité d'effectuer les pompes sur les genoux.
Effort : 10 à 15 répétitions
Nombre de séries : 6 à 8
Durée de récupération : 1 min entre chaque série.



Linares R. Entraînement sur le sable. Kitesurf Magazine 2014;92:82–85.

RENFORCEMENT DE LA SANGLE ABDOMINALE* DU THORAX ET DES ÉPAULES : * voir LEXIQUE

• Gainage dynamique :

Principe : Renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de l'abdomen, du thorax et des épaules.
Consignes : Face au sol, en appui sur les coudes, passez en position bras tendus en conservant un alignement articulaire entre les épaules, le bassin et les chevilles.
Effort : 10 à 15 répétitions.
Nombre de séries : 6 à 8.
Durée de récupération : 1 min entre chaque série.

LEXIQUE

Contraction isométrique : le système cardio-vasculaire se compose du cœur et des vaisseaux sanguins. Il organise la circulation sanguine dans tout l'organisme et apporte notamment l'oxygène vers nos muscles afin de poursuivre un effort physique.

Liquide synovial : liquide présent dans les articulations et qui forme une pellicule de protection. Il permet de lubrifier les articulations afin de diminuer les frictions et de mieux absorber les chocs.

Proprioceptif : relatif à la proprioception. La proprioception 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 dans notre corps (articulations, oreille interne, etc.).

Sangle abdominale : bande de muscles de l'abdomen composé du grand droit de l'abdomen et des obliques.

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

publicité

Linares R. Entraînement sur le sable. Kitesurf Magazine 2014;92:82–85.