COACHING PRÉPA PHYSIQUE

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/RELOAD PROD.

— SPÉCIAL FREESTYLE —

2e PARTIE : OPTIMISER LA PERFORMANCE

PLUS DE PUISSANCE !

Voici la suite du dossier prépa physique spécial freestyle. Après avoir traité la prévention des blessures en freestyle dans le numéro précédent, je vous propose cette fois-ci d'aborder les aspects de la performance. Sans être exhaustif, cet article met en avant quelques axes de travail faciles à mettre en place afin d'améliorer vos qualités physiques déterminantes pour être plus performant en freestyle. Cette discipline d'expression requiert principalement des qualités de puissances musculaires. En effet, exécuter des figures plus hautes ou plus vites est essentiel si l'on souhaite réaliser des tricks sensationnels. C'est dans ce sens qu'un travail physique visant à développer la faculté d'effectuer des actions d'intensités maximales sera intéressant. L'accent sera aussi mis sur les muscles profonds des épaules et de la sangle abdominale qui jouent un rôle essentiel dans les figures aériennes. Enfin, grâce à quelques exercices de proprioception*, on améliorera vos qualités perceptives afin d'accomplir des manœuvres toujours plus fines. Voici comment booster votre style !

VOTRE COACH

Romaric Linares préparateur physique des Équipes de France de Kitesurf
www.lr-preparationphysique.com

FAQ QU'EST-CE QUE LA PUISSANCE MUSCULAIRE ?

La puissance musculaire est la participation des muscles et du système nerveux dans l'accomplissement d'un mouvement ou d'une action réalisés avec une intensité maximale. Elle est caractérisée par l'expression conjointe des qualités de force* et de vitesse*. En d'autres termes, être plus fort et plus rapide c'est être plus puissant. * voir LEXIQUE

Optimiser la performance en kitesurf freestyle – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 98, 86 – 89

OPTIMISATION DES QUALITÉS PHYSIQUES EN FREESTYLE

La stratégie est de **cibler les qualités physiques déterminantes** dans la performance en kitesurf freestyle. Au-delà d'avoir une bonne condition physique générale, l'idée est d'optimiser vos qualités physiques pour être plus performant en freestyle. Si on analyse cette discipline d'expression, il est évident quu'il faut mettre l'accent sur les **qualités de puissance** des jambes qui permettent de réaliser des figures aériennes plus hautes et/ou plus rapides grâce à un pop plus puissant. Ce même travail de puissance doit aussi s'effectuer sur le haut du corps afin d'être énergique dans le maniement de l'aile.

D'autre part, il faut **renforcer les muscles profonds des épaules,** sollicités dans les handle pass ou autres figures déhookées, ainsi que ceux de **la sangle abdominale***. Cette dernière assure la liaison entre les trains inférieur et supérieur grâce à sa position centrale, ce qui lui permet de garantir une bonne stabilisation de la colonne vertébrale ainsi qu'une bonne coordination des mouvements.
Pour finir, il paraît intéressant d'entraîner **les habiletés proprioceptives***. Ces dernières sont des constituants de la performance qui sont trop souvent laissées de coté. En effet, les habiletés proprioceptives sont importantes dans le mouvement car si on ne les perçoit pas, on ne peut pas agir. La perception est améliorable tout autant que le muscle. Cette prépa. s'inscrit dans une logique de **préparation physique spécifique** où l'on cherche à atteindre un état de forme optimale.
Elle se place juste avant la période où l'on souhaite être performant en freestyle. Par exemple, si l'on prépare une compétition de freestyle, l'idée est d'entamer cette préparation physique spécifique au moins 3 semaines avant le début de la compétition.

* voir LEXIQUE

EXERCICES CARDIO-RESPIRATOIRES : PUISSANCE AÉROBIE

Ils vont améliorer les fonctions cardiaques, circulatoires et respiratoires. Améliorer votre qualité cardio-respiratoire c'est repousser la fatigue durant vos navigations et ainsi pouvoir réitérer un maximum d'actions intenses comme le réclament les sauts en freestyle.
Contrairement à une navigation de longue distance qui sollicite l'organisme dans un effort long et durable, **la navigation freestyle est entrecoupée d'efforts brefs et intenses lors des tricks mais également des efforts modérés lors des phases de navigation ou de remontée au vent. Ce type d'effort cardio-respiratoire est caractérisé par un effort de type puissance aérobie***. Vous avez différentes possibilités pour effectuer des séances de puissance aérobie : course à pied, vélo, ergocyle*, natation ou même du paddle. **Le principe étant de partir sur des efforts intermittents de longues durées alternés avec des durées de récupérations actives.**
Différents auteurs s'accordent à dire qu'en effectuant ce type de travail, un individu est en mesure de répéter cet enchaînement d'efforts intenses un nombre de fois conséquent.

Séance cardio de puissance aérobie :

Efforts intermittents de longue durée 3min/3min (Pradet)

Principe : alternance de durées d'efforts soutenus avec des durées d'efforts faibles à modérés (récupération active).
Durée d'effort : 3 min
Durée de la récupération active : 3 min
Répétitions : 6 à 8 séries

Organisation : de préférence en forêt ou dans un terrain vallonné pour le vélo et la course à pied. Privilégier de bonnes chaussures de jogging pour la course à pied. Choisissez un plan d'eau plat pour le Stand Up Paddle.

EXERCICES MUSCULAIRES : P UISSANCE ET RENFORCEMENT

PUISSANCE MUSCULAIRE

Les exercices musculaires autour des membres inférieurs et supérieurs vont être effectués via un **travail de puissance**. C'est un entraînement qui **allie les qualités de force et de vitesse** afin d'exprimer la plus grande puissance possible lors de la contraction musculaire. Ce travail doit s'effectuer d'une manière qualitative, c'est-à-dire que chaque exécution de mouvement doit être effectuée dans un état de fraîcheur optimale afin d'exprimer la plus grande puissance possible. Par conséquent, les séries d'exercices seront courtes (maximum 6 répétitions) et les récupérations entre les séries seront importantes (au moins 2 min 30). **L'exécution de chaque mouvement doit s'effectuer avec une volonté de vitesse maximale.**

IMPORTANT Échauffement : Le travail en puissance sollicite une vitesse de contractilité musculaire importante. Il faut préparer le muscle à ce type d'effort. Avant d'effectuer votre première série d'exercice, un échauffement s'impose. Effectuez 2 séries de 10 répétitions de l'exercice concerné, sans saut et avec une vitesse d'exécution lente. Récupérez au minimum 2 min 30 avant de commencer l'exercice.

Travail en puissance des jambes :

Principe : Réalisation de **squats jumps** (flexion/extension des jambes entraînant un saut)
Nombre de répétitions : 6
Nombre de séries : 4 à 6
Durée de récupération : ≥ à 2 min 30 entre chaque série
Consignes : Ecartez les pieds à la largeur du bassin. Effectuez une flexion des jambes jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol puis effectuez un saut sur place avec la **volonté d'aller le plus haut possible**. Conservez vos genoux dans l'alignement des pointes des pieds lors de la phase de poussée, 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 réalisant des **jumps box** sur une plateforme située en contre-haut. N'hésitez pas à augmenter la hauteur de la plateforme pour stimuler votre progression.

Optimiser la performance en kitesurf freestyle – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 98, 86 – 89

Travail en puissance du thorax et des bras :

Principe : Réalisation de **pompes claquées** (flexions/extensions des bras sautés)
Nombre de répétitions : 6
Nombre de séries : 4 à 6
Durée de récupération : ≥ à 2 min 30 entre chaque série

Consignes : À genoux face au sol, bras tendu avec les mains écartées avec une largeur supérieure à celle des épaules, conservez un gainage abdominal tonique en alignant les épaules, le bassin et les genoux. Repoussez-vous du sol en effectuant des flexions-extensions des bras avec la volonté d'aller le plus haut possible. Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en le réalisant en appui sur les pieds sur un support incliné ou encore sans support et face au sol.

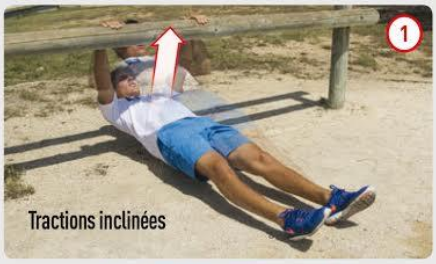
Pompes genoux claquées

Pompes inclinées claquées

Pompes claquées

Travail en puissance du dos et des bras :

Principe : Réalisation de **tractions rapides** (flexions des bras)
Nombre de répétitions : 6
Nombre de séries : 4 à 6
Durée de récupération : ≥ à 2 min 30 entre chaque série
Consignes : Pour les tractions inclinées, réalisez l'exercice 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 des épaules. Placez vos pieds en avant de façon à vous inclinez sous la barre. Conservez un gainage abdominal tonique en alignant les épaules, le bassin et les chevilles. Effectuer des flexions-extensions des bras avec **un maximum de vitesse** tout en effectuant le mouvement avec une grande amplitude.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en le réalisant en tractions verticales ou en tractions sautées.



Tractions inclinées

Tractions sautées

Tractions verticales

RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPÉCIFIQUE

Un renforcement musculaire spécifique est un entraînement où les exercices musculaires présentent un aspect proche de la discipline sportive pratiquée. Ils vont être effectués via une **méthode d'efforts répétés**. C'est un entraînement à base d'exercices de renforcement musculaire où les charges sont intenses et le nombre de répétitions conséquent. On attend de ce type de travail une amélioration des indices de force et une action sur la qualité musculaire et nerveuse de l'individu. Ce travail s'effectue dans un **régime de contraction musculaire auxotonique***. C'est un travail qui alterne les mouvements de flexion et d'extension. C'est le régime de contraction le plus utilisé en renforcement musculaire. * voir LEXIQUE

Renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs :

Exercice spécifique pour renforcer les muscles profonds des épaules impliqués dans le "handle pass". Il cible le moment où la barre de kitesurf se retrouve dans le dos lors d'une manœuvre ou lorsd'une réception qui est une position où l'épaule est très vulnérable.

Principe : Réalisation de **rotations externes du bras** à l'élastique avec le bras dans le dos
Nombre de répétitions : 10 à 12 répétitions sur chaque bras
Nombre de séries : 4 à 6
Durée de récupération : 1 min 30 entre chaque série
Consignes : Placez vous dos à l'élastique fixé à mi-hauteur, ramenez-le en contact avec le bas du dos. Vitesse d'exécution lente.

Exercice bras dans le dos

Optimiser la performance en kitesurf freestyle – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 98, 86 – 89

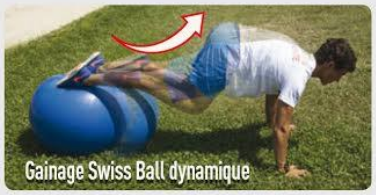
Renforcement musculaire des muscles posturaux et de la sangle abdominale :

La sangle abdominale forme une véritable ceinture autour de l'abdomen. En relation avec les muscles extenseurs du tronc, **elle assure la liaison entre le haut et le bas du corps**. Grâce à sa position centrale, elle garantit **une bonne coordination des mouvements**.

Principe : **Renforcement musculaire des obliques** à l'aide de torsions de bustes
Répétitions : 10 à 12 répétitions de chaque côté
Nombre de séries : 6
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : Au sol sur le dos, fléchissez les genoux en gardant les talons au sol. Posez votre pied sur le genou opposé. En gardant vos mains sur vos tempes, effectuez des relevés de bustes en expirant à chaque effort.
Le principe est d'amener votre coude vers le genou opposé pour effectuer également une torsion de votre tronc.

Principe : **Renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de la sangle abdominale** à l'aide de gainage Swiss Ball
Durée d'effort : 30 s à 1 min
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : 1 min 30 entre chaque série

Consignes : Face au sol, en appuis sur le Swiss Ball avec les coudes, maintenir une position statique en alignant les épaules, le bassin et les chevilles.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en étant en appui sur les mains avec le Swiss Ball sous les pieds. Ou encore plus difficile avec un appui des pieds sur le Swiss Ball et un mouvement dynamique de flexion de hanche. Cette dernière évolution se rapproche fortement du freestyle car elle impose au pratiquant d'être gainé lors d'un mouvement.



PROPRIOCEPTION

Dans le cadre d'une préparation physique spécifique, le travail proprioceptif est à **placer en fin de séance** d'entraînement afin d'être réalisé en situation de fatigue. En effet, il ne faut pas oublier qu'en fin de compétition la fatigue s'installe rapidement. Néanmoins, il faut pouvoir garder son niveau de performance du début de la compétition. De fait, il faut se préparer à savoir gérer les problèmes perceptifs en situation de fatigue, d'où l'intérêt de placer les exercices proprioceptifs en fin de séance.

Principe : Améliorer la sensibilité des muscles et des articulations **grâce à un travail d'équilibre**
Durée d'effort : 30 s à 1 min
Nombre de séries : 4 à 6
Durée de récupération : 1 min entre chaque série

Consignes : Maintenir son équilibre sur une seule jambe les yeux fermés.

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

Consignes : Debout sur le Swiss Ball maintenir son équilibre sans aucun appui. Attention à la chute car cet exercice est réservé à un public aguerri. Placez-vous donc à côté d'un support pour vous rééquilibrer dès que cela est nécessaire.

LEXIQUE

Contraction auxotonique : Travail musculaire qui s'effectue par alternance de phases de raccourcissement (contraction concentrique) et d'allongement (contraction excentrique) du muscle. C'est le régime de contraction le plus utilisé par les athlètes qui font de la musculation (Poinsot).

Ergocycle : Ce sont les machines d'intérieur qui permettent de pratiquer des efforts cardiorespiratoires tels que le rameur, le vélo, la machine elliptique, le tapis de course, etc.

Force : C'est la faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer grâce à la contraction musculaire (Pradet).

Habiletés proprioceptives : Facultés perceptives qui relèvent de la proprioception. Ce sont les informations sensorielles que perçoit notre corps qui nous renseignent sur nous-même.

Proprioception : La proprioception est la perception générale que nous avons de notre corps, en statique ou en mouvement.

Puissance aérobie : Effort cardio-respiratoire qui sollicite une intensité d'effort soutenue. Comme c'est un effort que l'on ne peut pas soutenir de façon continue, pour développer la puissance aérobie on utilise des méthodes d'entraînements avec des efforts intermittents.

Sangle abdominale : Bande de muscles située dans la région abdominale composé du grand droit de l'abdomen, des obliques et du transverse en profondeur.

Vitesse : C'est la faculté d'effectuer des actions motrices provoquant un déplacement du corps ou d'une de ses parties avec la plus grande rapidité possible et pendant de courtes périodes de temps ne faisant pas intervenir les notions de fatigue (Pradet).

Optimiser la performance en kitesurf freestyle – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 98, 86 – 89