Linares R. Préparation physique de la longue distance en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;88:78–81.

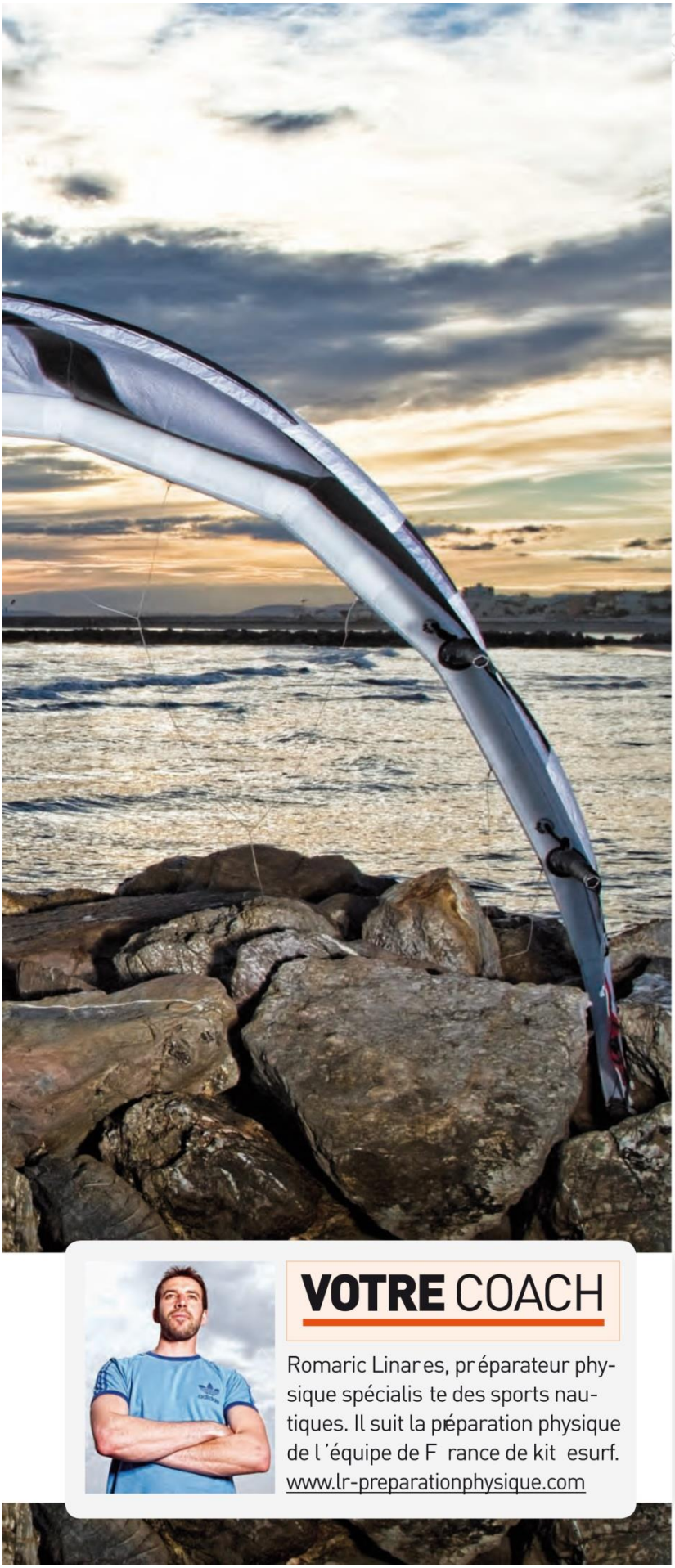
COACHING PRÉPA PHYSIQUE

TEXTE PAR DJ RORO
PHOTOS :SHARKEYE/
RELOAD PROD/DR

LA LONGUE DISTANCE

SE PRÉPARER AUX BORDS INTERMINABLES

Linares R. Préparation physique de la longue distance en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;88:78–81.



Une épreuve de longue distance ne s'improvise pas. Pour y faire face, il va falloir améliorer votre endurance à travers différents exercices.

Fin septembre a eu lieu le premier Défi Kite sur le spot mythique de Gruissan. Même recette que le Défi Wind de nos confrères windsurfers, l'objectif est de rassembler pros et amateurs sur de longs bords, le tout ventilé par la tramontane. Le format de navigation de la longue distance est donc à l'honneur sur un tel événement. Qui dit longue distance dit longue durée d'effort sur l'eau et sur un même bord. Rien que d'y penser, vous sentez déjà votre jambe arrière "fumée" par cette tension prolongée. Et pour ceux qui y étaient, les souvenirs vous reviennent très vite, j'en suis sûr. Je profite de la parution de l'article du Défi Kite dans ce mag' pour parler de la préparation de cette course. Je vous propose différents axes de travail à suivre afin d'arriver dans des conditions physiques optimales pour "avaler" tous les kilomètres d'une épreuve de longue distance.

FAQ HARNAIS CEINTURE VS HARNAIS CULOTTE : QUELLES DIFFÉRENCES AU NIVEAU MUSCULAIRE ?

Un harnais ceinture, de par sa position haute sur l'abdomen, dégage le bassin. On a ainsi plus de liberté au niveau des jambes. Le muscle le plus sollicité est alors le grand droit de l'abdomen*. C'est un harnais qui convient bien aux disciplines d'expression comme le freestyle ou la vague. Le harnais culotte, de par sa position plus basse au niveau du bassin, permet d'avoir un centre de gravité plus proche de l'eau et une position de navigation groupée. Musculairement, on sollicite le grand oblique* par la rotation du tronc, ainsi que le carré des lombes* pour fixer le bassin. C'est un harnais adapté aux disciplines de course comme la race ou la vitesse.

* voir LEXIQUE

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

Linares R. Préparation physique de la longue distance en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;88:78–81.

PLANIFIEZ VOTRE PRÉPARATION

Une course de longue distance ne se prépare pas la veille de la compétition. Il faut anticiper l'événement en planifiant sa préparation sur une longue période avant le jour J. Prévoyez au moins 4 semaines de travail et 4 jours de récupération avant la course. En privilégiant ce schéma, vous maintenez un volume de travail conséquent sur tout un cycle de préparation et vous assurez une récupération suffisante pour être dans une forme optimale le jour de la course.

TRAVAILLEZ VOTRE ENDURANCE

Par définition, l'endurance est la faculté d'effectuer pendant une durée prolongée une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité (Zatsiorsky). C'est la qualité physique déterminante dans les courses de longue distance. Votre préparation physique va devoir suivre différents principes de développement pour améliorer cette qualité d'endurance.

ENDURANCE FONDAMENTALE

L'endurance fondamentale est caractérisée par des efforts prolongés, sur des durées importantes (plus d'une heure), à une intensité modérée.
Elle sollicite, et donc améliore, les fonctions cardiaque, circulatoire et respiratoire, ainsi que les systèmes ostéo-articulaire et ligamentaire*. En d'autres termes, elle prépare l'organisme à la prolongation de l'effort physique. Vous avez différentes possibilités pour entraîner votre endurance fondamentale : course à pied, vélo, ergocycle* ou même longue distance en stand up paddle. Le principe est de partir sur des efforts longs, à une intensité modérée.

SÉANCE DE FARTLEK

Principe : Jeu d'allures, c'est-à-dire alternance de temps ou de distances de course à vitesse élevée, avec des courses lentes. L'intérêt est d'adapter la fréquence cardiaque à différentes intensités sur une longue durée.
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 45 minutes. Séance après séance, allongez la durée d'effort pour dépasser une heure.
Organisation : De préférence en forêt pour le vélo et la course à pied, sur un terrain vallonné. Privilégiez de bonnes chaussures de jogging pour la course à pied.

ENDURANCE DE FORCE

C'est un travail complémentaire à base d'exercices de renforcement musculaire où les charges sont légères et le nombre de répétitions importantes.
On attend de ce type d'entraînement une meilleure résistance de nos muscles à la fatigue et des effets bénéfiques sur les systèmes ostéo-articulaire et ligamentaire. L'effort musculaire que l'on retrouve le plus pendant les longs bords de kitesurf est une contraction de type isométrique*. Intégrer ce type d'effort dans les exercices sera intéressant pour se préparer à la longue distance.

* voir LEXIQUE

ENDURANCE DE FORCE DES JAMBES

Principe : Travail des quadriceps* en squat (flexion/extension des jambes) puis maintien d'une contraction musculaire isométrique.
Effort : 15 répétitions en dynamique (squat) + 30 s en statique (chaise).
Nombre de séries : 6 à 8.
Récupération : 1 min entre chaque série.
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. Effectuez le mouvement avec une vitesse d'exécution lente. Inspirez sur la flexion des jambes et expirez sur l'extension.
Pour la chaise, maintenez une flexion des jambes à 90°, dos au mur, en gardant les cuisses parallèles au sol, écartement des pieds à la largeur du bassin. Le bas du dos ne doit jamais s'arrondir. Posez les mains le long du mur.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice de la chaise en vous lestant avec une charge.

SQUATS À POIDS DE CORPS

CHAISE

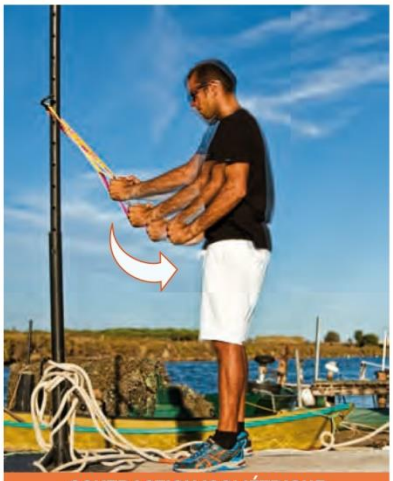
CHAISE LESTÉE

Linares R. Préparation physique de la longue distance en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;88:78–81.

ENDURANCE DE FORCE DU DOS

Principe : Travail du grand dorsal* et de la face postérieure de l'épaule en "ski de fond" (rétropulsion du bras) à l'aide d'un élastique, puis maintien d'une contraction musculaire isométrique.
Effort : 15 répétitions en dynamique (ski de fond) + 30 s en statique.
Nombre de séries : 6 à 8.
Récupération : 1 min entre chaque série.
Consignes : Accrochez l'élastique à un point fixe situé en hauteur puis mettez-le en tension en reculant. Tout en gardant les bras tendus, ramenez l'élastique à deux mains vers votre bassin. Conservez un gainage tonique, seule l'articulation de l'épaule doit être en mouvement et le bas du dos ne doit jamais s'arrondir. Inspirez sur la descente des mains et expirez sur la montée.

"SKI DE FOND"


CONTRACTION ISOMÉTRIQUE

ENDURANCE DE FORCE DE LA SANGLE ABDOMINALE*

Principe : Travail des obliques puis maintien d'une contraction musculaire isométrique.
Effort : 15 répétitions en dynamique (de chaque côté) + 30 s en statique (gainage de chaque côté).
Nombre de séries : 6 à 8.
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 les tempes, effectuez des relevés de buste en expirant à chaque effort. Le principe est d'amener votre coude vers le genou opposé pour effectuer une torsion de votre tronc. Une fois que vous avez travaillé les obliques des deux côtés, mettez-vous de côté par rapport au sol, en appui sur un coude et un pied, et maintenez une position statique en alignant les épaules, le bassin et les genoux.

* voir LEXIQUE

OBLIQUES

GAINAGE LATÉRAL

LA NAVIGATION

Concernant vos navigations d'entraînement qui vont précéder l'épreuve de longue distance, optez pour de longs bords vous imposant de longues durées d'effort sur l'eau sous la même amure. Ainsi, vous habituerez l'organisme à affronter les exigences imposées par un tel modèle de course.

LEXIQUE

Contraction isométrique : Contraction musculaire où l'on n'observe pas de changement dans la longueur du muscle. On parle alors d'effort statique.

Ergocycle : Machines qui permettent de pratiquer des efforts globaux pour améliorer son endurance générale (rameur, elliptique, vélo, tapis de course, etc.).

Carré des lombes : Muscle situé en bas du dos, responsable de l'inclinaison du tronc et de la stabilisation du bassin.

Grand dorsal : Muscle du dos responsable de l'adduction et de la rétropulsion du bras.

Grand droit de l'abdomen : Muscle de l'abdomen responsable de la flexion du tronc.

Grand oblique : Muscle de l'abdomen responsable de l'inclinaison et de la rotation du tronc.

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

Sangle abdominale : Bande de muscles de l'abdomen composée du grand droit de l'abdomen et des obliques.

Système ostéo-articulaire et ligamentaire : Ensemble des organes qui contribuent au fonctionnement de nos articulations.

Linares R. Préparation physique de la longue distance en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;88:78–81.