COACHING PRÉPA PHYSIQUE

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

LA VITESSE

POUR ÊTRE TOUJOURS PLUS RAPIDE !

Linares R. Préparation physique de la vitesse en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;89:78–81.

La reprise de la saison 2014 est toujours marquée par l'événement du Mondial du Vent à Leucate. C'est l'occasion d'accueillir la seule étape française de freestyle du circuit PKRA. Mais le MDV organise aussi une compétition de speed qui rassemble les kitesurfers et windsurfers les plus rapides de la planète sur le même run. Le principe est simple : aller le plus vite possible sur 500 m.

La vitesse reste une discipline difficile, physiquement exigeante. Il faut être technique, concentré pendant presque 50 secondes, secoué par un vent fort et irrégulier. Une compétition de vitesse requiert aussi une très bonne endurance. Les runs de speed s'enchaînent sur plusieurs manches d'au moins 1 h 30. Par conséquent, la navigation se compose de remontées au vent pour rejoindre le départ du couloir de vitesse, puis de runs gourmands en énergie. Être performant et conserver une intensité d'effort importante durant toute la compétition nécessite une bonne préparation physique. Au-delà de votre condition générale qui doit être irrépr ochable, il faut entreprendre un entraînement spécifique à la vitesse. Vous souhaitez être plus rapide ? Suivez mes conseils !

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

TRAVAILLER D'ABORD SA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Avant d'entamer vos entraînements physiques adaptés à la vitesse, il est nécessaire de parfaire votre condition physique. Pour cela, il est indispensable d'effectuer une préparation physique générale. Cette dernière vous mettra dans les meilleures dispositions pour débuter votre préparation physique spécifique au speed. Vous pouvez ainsi mettre en application les exercices proposés dans le Kitesurf Magazine n° 85. Ces différents exercices répondent parfaitement à l'amélioration de votre condition physique générale.

AMÉLIORER SON ENDURANCE POUR LE SPEED

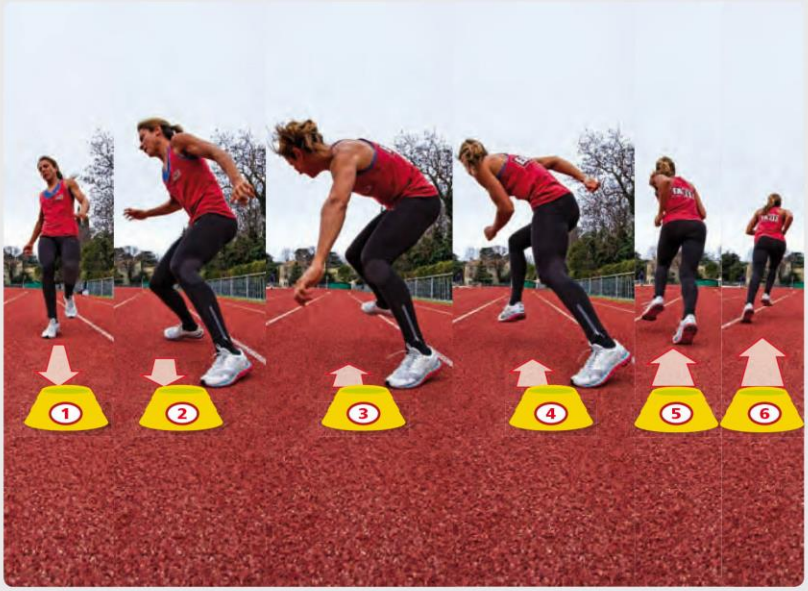
Rappelons-le, l'endurance est la faculté d'effectuer pendant une durée prolongée une activité d'intensité donnée sans baisse d'effi cacité (Zatsiorky). Même dans la discipline du speed, où la performance est évaluée sur 500 m, cette qualité physique est primordiale. En effet, le format de compétition n'est rien d'autre qu'une épreuve de longue durée avec des manches très longues : au moins 1 h 30. C'est durant toute cette période qu'il faut être en capacité

SÉANCE DE COURSE EN NAVETTE :
efforts intermittents de courte durée.

Principe: courses en navette sur une distance de 20 m. L'intérêt est d'alterner les efforts intenses et les récupérations actives.

Échauffement: l'intensité d'effort va être maximale. La sollicitation musculaire sera donc importante. Afi n de prévenir tout risque de blessure, effectuez un échauffement complet : commencez par un footing léger. Enchaînez avec des gammes athlétiques (montées de genoux, talons-fesses, pas chassés). Terminez l'échauffement par deux courses de 100 m en accélérant progressivement.
Récupération: 10 min. Vous êtes prêt pour la séance.
Distance d'effort : 2 x 20 m en sprint.
Distance de récupération : 10 x 20 m en trottinant.
Répétitions: 15.

Organisation: de préférence en forêt, sur un terrain plat ou sur une piste d'athlétisme. Privilégiez de bonnes chaussures de jogging.



Linares R. Préparation physique de la vitesse en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;89:78–81.

d'enchaîner les passages dans le couloir de vitesse à la recherche du meilleur run. Sans une bonne endurance, vous ne pourrez pas enchaîner les runs et vous raterez probablement les passages les plus ventés. De plus, une fatigue précoce lors de la compétition vous expose à une baisse de votre lucidité et à un risque de blessure. La moindre erreur peut conduire à la chute.

La séance d'endurance : efforts intermittents
Les efforts intermittents, appelés également intervall-training, sont caractérisés par des séries d'efforts intenses entrecoupées de périodes de récupération active, c'est-à-dire une récupération qui s'effectue au moins en marchant si l'on travaille sur un exercice de course. On vise par cette méthode d'entraînement une amélioration des fonctions cardiaque, circulatoire et respiratoire dans un régime d'effort intense.
En effet, insérer des récupérations actives dans la séance d'entraînement permet de fournir une intensité d'effort importante, que l'on ne pourrait pas maintenir en continu. À la fin de l'exercice, on arrive à atteindre une fréquence cardiaque moyenne supérieure à celle d'une séance classique où l'effort est continu.
De plus, cette méthode se rapproche des exigences physiques de la discipline de vitesse en kitesurf où le format de compétition demande une forte dépense d'énergie pendant le run de 500 m, et une navigation moins soutenue durant la remontée au vent pour rejoindre le départ du couloir de vitesse.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

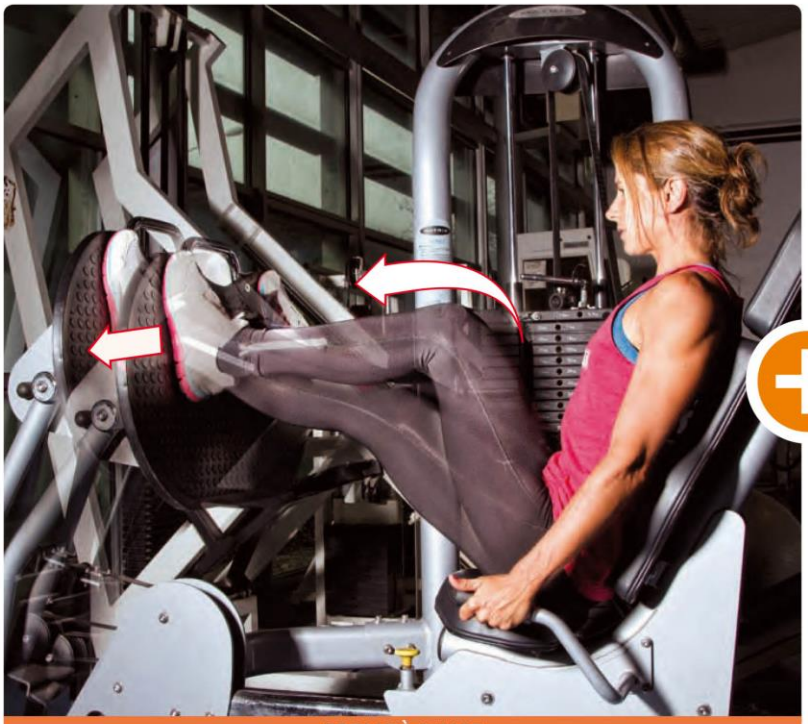
* voir LEXIQUE

TRAVAIL DES JAMBES : EFFORTS SOUS-MAXIMAUX

Le travail des efforts sous-maximaux en musculation va vous permettre d'améliorer votre force. Par défi nition, la force est la faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer grâce à la contraction musculaire (Pradet).
Lorsqu'on essaie d'atteindre la plus grande vitesse sur un run, on se retrouve dans ce cas de fi gure : une forte résistance au niveau des jambes, imposée par la prise de carre de la planche dans l'eau.
De plus, le type d'effort musculaire que l'on retrouve pendant le run de 500 m est une contraction de type isométrique*.
Ainsi, intégrer ce type d'effort dans les exercices sera intéressant pour se préparer à l'effort.

Principe : travail des quadriceps* à la presse à cuisse*, puis maintien d'une contraction musculaire isométrique.
Échauffement : les efforts maximaux s'effectuent avec une charge importante. Avant d'effectuer votre première série à 80 % de votre charge maximale, il est nécessaire d'échauffer vos muscles. Effectuez deux séries à 50 % de votre charge maximale.
Effort : cinq répétitions en dynamique à 80 % de votre charge maximale (flexion/extension des jambes), suivies de 30 s en statique (chaise lestée).
Nombre de séries : 5.
Durée de récupération : 3 min entre chaque série.

Consignes : pour la presse, positionnez vos pieds sur la plateforme avec un écartement des pieds égal à la largeur de votre bassin. Verrouillez le bas du dos dans le dossier. Effectuez une extension des jambes puis enchaînez sur la flexion qui doit arriver jusqu'à un angle de 60° au niveau de vos genoux. Gardez vos talons ancrés dans la plateforme, conservez vos genoux alignés avec vos pointes de pieds. Effectuez le mouvement avec une intention de vitesse maximale.
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.



PRESSE À CUISSE

CHAISE LESTÉE

Linares R. Préparation physique de la vitesse en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;89:78–81.

TRAVAIL DE LA SANGLE ABDOMINALE *:

La sangle abdominale forme une véritable ceinture musculaire autour de l'abdomen. Grâce à sa position centrale, elle assure la liaison entre le haut du corps et les jambes. Une bonne tonicité de la sangle abdominale est primordiale en vitesse pour exploiter et restituer toute l'énergie emmagasinée par votre aile des airs vers vos jambes, et donc votre planche dans l'eau.

OBLIQUES

Principe : travail des obliques* et du grand droit de l'abdomen*, puis maintien d'une contraction musculaire isométrique.

Effort : 15 répétitions en dynamique (de chaque côté) + 30 s en statique (gainage latéral de chaque côté).

Nombre de séries : 6 à 8.
Durée de récupération : 1 min entre chaque série.

Consignes : au sol, fléchissez et basculez les genoux sur le côté.
Orientez vos épaules vers le ciel puis effectuez des relevés de buste en expirant à chaque effort. Le principe est d'amener vos mains le plus haut possible à la verticale.
Une fois que vous avez travaillé les obliques des deux côtés, mettez-vous de profil 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.

Évolution : vous pouvez complexifier votre gainage latéral en dynamique en vous lestant d'une charge posée sur votre hanche.

GAINAGE LATÉRAL

GAINAGE LATÉRAL LESTÉ (ÉVOLUTION)

LA NAVIGATION :

Concernant les navigations d'entraînement qui vont précéder l'épreuve de vitesse, optez pour des longs bords de remontée au vent vous imposant de longues durées d'effort sur l'eau, puis enchaînez avec des bords plus abattus à pleine vitesse.

Ainsi, vous habituerez votre organisme à affronter les exigences imposées par un tel modèle de compétition.

LEXIQUE

Contraction isométrique : c'est une contraction musculaire où l'on n'observe pas de déplacement des leviers osseux où s'insèrent les muscles. On parle alors d'effort statique.

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.

Presse à cuisse : la presse à cuisse est un appareil de musculation guidé qui permet de travailler les muscles des cuisses et des fessiers.

Quadriceps : ensemble des quatre muscles situé devant notre 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.

Linares R. Préparation physique de la vitesse en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;89:78–81.