COACHING PRÉPA PHYSIQUE
RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS
PROTÉGEZ VOS ÉPAULES

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/RELOAD PROD.

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

Ça y est, le thermomètre affiche des températures plus douces et les beaux jours sont de retour ! Les plus vaillants d'entre vous ont navigué tout l'hiver et se sont bien entendu organisés quelques séances de préparation physique pour garder la forme. Pour ceux qui attaquent la saison, il n'est jamais trop tard pour améliorer votre condition physique.
Je vous propose de renforcer vos épaules pour les protéger. Ces dernières sont souvent sollicitées dans la pratique du kitesurf, notamment lorsque vous réalisez des figures déhookées. C'est une articulation complexe et vulnérable, une prévention des blessures de l'épaule est donc indispensable. C'est un dossier complet puisqu'au delà des exercices que l'on vous propose, nous avons également établi un comparatif de plusieurs élastiques de résistance adaptés au renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs, muscles essentiels dans la protection de nos épaules.

FAQ QU'EST-CE QUE LA COIFFE DES ROTATEURS?

La coiffe des rotateurs est un complexe musculo-tendineux* qui a pour fonction principale de stabiliser l'épaule durant ses mouvements. Composé de quatre muscles profonds, la coiffe des rotateurs maintient activement l'épaule et assure des rôles fonctionnels tels que la rotation et l'abduction du bras (élévation latérale du bras).

* voir LEXIQUE

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

L'objectif est de mettre l'accent sur **les muscles profonds de la coiffe des rotateurs**, muscles impliqués dans la **stabilité de l'épaule**. Grâce à un **renforcement musculaire** de ces derniers, le but est de doter l'articulation d'une meilleure tonicité et d'une meilleure endurance musculaire. Ainsi, vos épaules seront plus fortes et plus résistante à la fatigue. Elles seront donc mieux préparées à réaliser les figures déhookées ou à encaisser les chutes en navigation.
Le renforcement musculaire va être réalisé **à l'aide d'élastiques de résistances** avec des mouvements dissociés, c'est-à-dire que l'on travaille un bras après l'autre. Les élastiques sont un moyen simple pour réaliser les différents exercices qui permettent de renforcer la coiffe des rotateurs. Fixé à un support, ce matériel est facile d'utilisation et transportable partout.

LA SÉANCE TYPE

Choisissez le régime de contraction musculaire :
Il est intéressant de travailler au moins deux régimes de contractions musculaires : régime de **contraction concentrique*** et régime de **contraction excentrique***. En effet, ce sont principalement ces deux régimes de contractions musculaires que les épaules rencontrent lors des manœuvres en kitesurf. Vous aurez donc à choisir pour votre séance d'entraînement le régime de contraction musculaire dans lequel vous souhaitez travailler. L'idée est de varier les régimes de **contractions musculaires** d'une séance à l'autre.

Mettez l'accent sur les rotateurs externes :
Pour cibler les muscles profonds de la coiffe des rotateurs, il suffit d'effectuer des exercices impliquant **une rotation du bras**. L'intérêt est de travailler davantage les muscles responsables de la rotation externe du bras car ils sont minoritaires face aux muscles responsables de la rotation interne. Ainsi vous favoriserez un **équilibre musculaire** autour de l'épaule. Par exemple, effectuez une séance composée de 3 exercices : 2 exercices avec des rotations externes du bras et 1 exercice avec des rotations internes.

Variez l'angle de travail :
Au cours d'une manœuvre en kitesurf votre bras peut se retrouver dans différentes orientations, il sera donc intéressant d'effectuer un renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs avec votre bras positionné sous différents angles. Ainsi, variez les exercices avec le **bras à l'horizontale**, le **bras à la verticale** ou le **bras dans le dos**.

Travaillez en endurance de force :
Le travail en endurance de force est un travail à base d'exercices de renforcement musculaire où les **répétitions sont nombreuses**.
On attend de ce type de travail une meilleure résistance à la fatigue des muscles et des effets bénéfiques sur les systèmes ostéoarticulaire et ligamentaire*. Pour cela, vous devez réaliser des séries (4 à 6) de **15 répétitions minimum** par exercice avec une récupération ne dépassant pas 1 min entre chaque série.

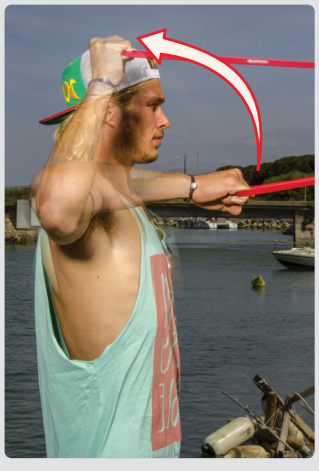
* voir LEXIQUE

LES DIFFÉRENTS EXERCICES :

Les exercices avec **rotation externe** du bras

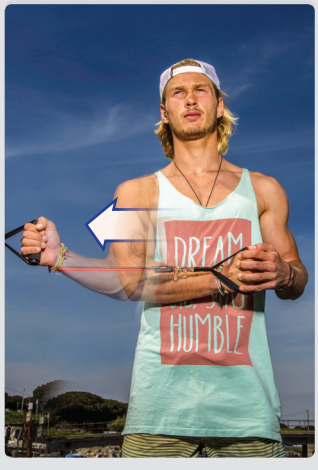
Contraction concentrique

Placé de côté par rapport à l'élastique, saisissez-le fermement en conservant un angle de 90° au niveau du coude. Ce dernier doit rester collé au corps. Effectuez vos rotations du bras vers l'extérieur sans décoller le coude.



Placé face à l'élastique, saisissez-le en conservant un angle de 90° au niveau du coude. Bras à l'horizontale, effectuez une rotation externe de ce dernier.

Contraction excentrique



Placé de côté à l'élastique, saisissez-le à deux mains pour démarrer le mouvement en tension. Conservez un angle de 90° au niveau du coude. Ce dernier collé au corps, résistez à la traction de l'élastique sur la rotation externe du bras. L'effort doit durer au moins 4 s.

Placé dos à l'élastique, saisissez-le à deux mains pour démarrer le mouvement en tension. Conservez un angle de 90° au niveau du coude. Bras à l'horizontale, résistez à la traction de l'élastique sur la rotation externe. L'effort doit durer au moins 4 s.

Les exercices avec **rotation interne** du bras

Contraction concentrique

Placé de côté par rapport à l'élastique fixé à mi-hauteur, saisissez-le en conservant un angle de 90° au niveau du coude. Ce dernier collé au corps, effectuez une rotation interne du bras.

Placé dos à l'élastique fixé en hauteur, saisissez-le en conservant un angle de 90° au niveau du coude. Bras à l'horizontale, effectuez une rotation interne de ce dernier.

Contraction excentrique

Placé de côté par rapport à l'élastique fixé à mi-hauteur, saisissez-le à deux mains pour démarrer le mouvement en tension. Conservez un angle de 90° au niveau du coude. Ce dernier collé au corps, résistez à la traction de l'élastique sur la rotation interne du bras. L'effort doit durer au moins 4 s.

Placé face à l'élastique fixé en hauteur, saisissez-le à deux mains pour démarrer le mouvement en tension. Conservez un angle de 90° au niveau du coude. Bras à l'horizontale, résistez à la traction de l'élastique sur la rotation interne. L'effort doit durer au moins 4 s.

Exercice bras dans le dos

Placé dos à l'élastique fixé à mi-hauteur, ramenez-le en contact avec le bas du dos. Cet exercice renforce spécifiquement le moment où la barre de kitesurf se retrouve dans le dos lors d'une manœuvre ou d'une réception, position où l'épaule est très vulnérable.

Les différents modèles d'élastiques

Voici quatre modèles d'élastiques adaptés au renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs. Ils ont été testés durant les séances de préparation physique avec les riders de l'équipe de France de kitesurf.

Powerband 4Trainer

Caractéristiques : Bandes élastiques en latex d'une grande longueur, simple d'utilisation.
Prix Extra Light rouge (4-8 kg) : 12,90 €
Prix Light noir (5-13 kg) : 17,90 €
Où les trouver ? www.4trainer.fr

Kit de résistance 4Trainer

Caractéristiques : Pack composé de 5 latex tubulaires de forces et de couleurs différentes avec 1 sac de rangement comportant 2 poignées, 2 attaches chevilles et 1 attache porte. Malgré un prix élevé, ce kit de résistance est très complet.
Prix : 49 €
Où le trouver : www.4trainer.fr

Elastiband

Caractéristiques : Bande en tissu très robuste et lavable. Elles sont composées de 8 poignées pour une multitude de possibilité.
Prix Elastiband jaune (10 kg) : 12,95 €
Prix Elastiband rose (15 kg) : 14,14 €
Prix Elastiband bleu (20 kg) : 24,95 €
Où les trouver : www.matsport.com

Code promo KITEMAG pour avoir 10 % sur le site avec ce code

Rubberfit

Caractéristiques : 4 bandes en latex reliées par un anneau, permet un large panel d'exercice.
Prix : 19,99 €
Où les trouver : www.matsport.com

Code promo KITEMAG pour avoir 10 % sur le site avec ce code

LEXIQUE

Complexe musculo-tendineux : association fonctionnelle des muscles et des tendons musculaires concourant à un effet commun.

Contraction concentrique : régime de contraction musculaire qui se réalise lorsque les extrémités du muscle se rapprochent l'une de l'autre. On parle alors d'action effectrice du geste.

Contraction excentrique : Régime de contraction musculaire qui se réalise lorsque les extrémités du muscle s'éloignent l'une de l'autre. On parle alors d'action frénatrice.

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