COACHING PRÉPA PHYSIQUE

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/RELOAD PROD.

SUSPENSION TRAINING*

BIEN SANGLÉ !

* voir LEXIQUE

Linares R. Suspension training en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;91:88–92.

Très en vogue ces derniers temps, l'entraînement par suspension a séduit un large public de sportif. Même si cette popularité est sûrement due au marketing sans faille de la marque américaine TRX®, ce matériel s'avère être très intéressant. En effet, les sangles de suspensions permettent de s'entraîner avec comme seule résistance le poids de corps. Ainsi, en plus de travailler la zone musculaire ciblée, c'est l'ensemble du corps qui va participer à la réalisation de l'exercice. C'est pourquoi, en mélangeant renforcement musculaire, équilibre et travail postural, le suspension training se révèle être un entraînement complet ! Cette méthode permet aussi une prise de conscience proprioceptive* de son corps dans l'espace qui est une qualité fondamentale en kite surf. De plus, c'est peu encombrant et facile à installer. Glissées dans votre boardbag, vos sangles de suspensions pourront vous suivre partout en trip et votre séance de prépa physique ne manquera pas d'originalité !

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. **D'OÙ VIENT CETTE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT ?**
On doit l'invention du "suspension training" aux forces spéciales américaines qui ont eu l'idée de continuer leurs entraînements physiques pendant leurs missions à l'aide de sangles de parachutes accrochées aux arbres. Ainsi, les militaires pouvaient s'entraîner toute l'année, quel que soit le lieu, car ils n'avaient pas forcément accès à une salle de musculation.

UNE INSTALLATION SIMPLE ET PRATIQUE

Une part du succès des sangles de suspension vient de son système de fixation. Il existe différents modèles sur le marché et tous proposent un système d'attache simple et résistant. La plupart du temps, un manuel d'installation vous expliquant comment fixer vos sangles accompagne votre matériel. Vous pouvez même les attacher à une porte au moyen d'un bloqueur prévu à cet effet qui est présent sur tous les modèles. De ce fait, il vous est possible d'effectuer votre entraînement partout, tant les possibilités de fixations sont nombreuses.

Choisissez une porte robuste pour fixer vos sangles

AJUSTEZ L'INTENSITÉ PAR VOTRE POSITION

Rappelons-le, le principe de l'entraînement en suspension est de travailler avec la résistance du poids de son corps. L'intensité de vos exercices va donc dépendre de la position dans laquelle vous êtes suspendu aux sangles. En effet, plus votre corps sera proche de la position verticale, moins vous aurez de poids de corps en résistance. Par conséquent, l'intensité de l'exercice sera faible. A l'inverse, plus votre corps sera à l'horizontal avec davantage de poids de corps à soulever, plus l'intensité de l'exercice sera importante.

Vous allez aussi pouvoir complexifier l'exercice par la position et le nombre d'appuis au sol. Avec des appuis écartés et nombreux, vous aurez plus de stabilité, ainsi votre exercice ne sera pas perturbé. Alors que si vous réduisez votre équilibre en rapprochant vos appuis ou même en enlevant un appui, vous complexifierez la tâche et donc augmenterez l'intensité de l'exercice.

Linares R. Suspension training en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;91:88–92.

CALIBRER VOTRE INTENSITÉ DE TRAVAIL

C'est le nombre de répétitions maximales (RM) que vous êtes en mesure de réaliser au cours d'une série de mouvements qui va déterminer la qualité musculaire que vous travaillez. À chaque fin de série, vous devez arriver à l'ultime répétition. Une série avec beaucoup de répétitions travaillera votre endurance de force* alors qu'une série avec peu de répétitions améliorera vos qualités de force*.

Objectif	Endurance de force	Volume musculaire	Force
Répétitions	⩾ 15	≈ 10	⩽ 5
Nombre de séries	6 à 8	6	⩽ 5
Récupération entre les séries	⩽ 1 min	1 min 30	⩾ 3 min

WORKOUT

Quel que soit l'exercice réalisé avec les sangles de suspension, il doit toujours être effectué avec un bon alignement postural (épaules, bassin et chevilles alignés) et un gainage abdominal* tonique. Je vous propose une sélection d'exercices adaptés au kite surf qui améliorera votre condition musculaire.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES JAMBES :

L'implication des jambes en kite surf est importante avec des risques traumatologiques qui résident autour des genoux.

• Renforcement des quadriceps*

Principe : travail des quadriceps en squat (extension des jambes) guidé par les sangles.
Consignes : pour les squats, écartez les pieds à la largeur du bassin en maintenant les sangles tendues devant vous. 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. Inspirez sur la flexion des jambes et expirez sur l'extension.
Evolution : vous pouvez complexifier l'exercice en effectuant les squats à une jambe.

Squat guidé

Squat à une jambe

• Renforcement des ischio-jambiers*

Principe : travail des ischio-jambiers en leg curl (flexion des jambes) guidé par les sangles.
Consignes : dos au sol, positionnez vos talons dans les sangles en ayant les jambes tendues, écartez vos pieds à la largeur du bassin, gardez comme seul appui les épaules. Effectuez une flexion puis une extension des jambes sur un maximum d'amplitude.

Leg curl

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS :

• Renforcer son dos

Principe : renforcement musculaire du dos en tirage horizontal.
Consignes : incliné en arrière en maintenant les sangles en tension face à vous, effectuez des flexions des bras avec un maximum d'amplitude.

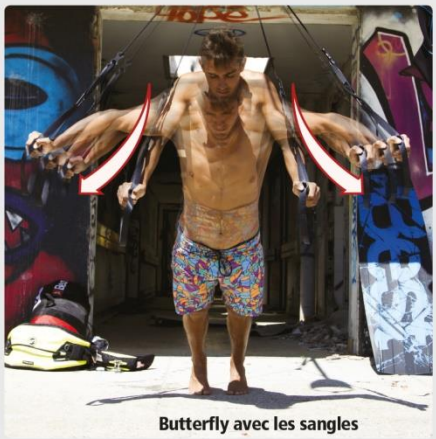
Tirage horizontal

Linares R. Suspension training en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;91:88–92.

• **Renforcer son thorax**

Principe : renforcement musculaire du thorax avec les sangles.
Consignes : incliné en avant en maintenant les sangles en tension devant vous, effectuez des extensions des bras avec un maximum d'amplitude.
Évolution : dans une même séance, vous pouvez rajouter l'exercice du "Butterfly" qui viendra compléter votre renforcement musculaire du thorax. Effectuez des ouvertures de cage thoracique en gardant le même angle au niveau des coudes. Cet exercice améliorera aussi votre souplesse. Attention, ne pas intégrer le "Butterfly" dans un entraînement de force.

Pompes avec les sangles


Butterfly avec les sangles

RENFORCEMENT DE LA SANGLE ABDOMINALE* :
• **Gainage face au sol**

Principe : renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de l'abdomen.
Consignes : face au sol, en appuis sur les mains avec les bras tendus, les pieds glissés dans les sangles, maintenez une position statique.
Évolution : vous pouvez complexifier l'exercice dans un premier temps en rajoutant des flexions de bassin, puis dans un second temps en rajoutant des torsions.

Gainage statique

Gainage dynamique

Gainage torsion

• **Gainage latéral**

Principe : renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de l'abdomen en sollicitant principalement le grand oblique.
Consignes : adoptez une position costale, en appui sur le coude et les pieds glissés dans les sangles, maintenez une position statique.

Gainage latéral avec les sangles

• **Kneel Roll Out**

Principe : extension du corps les bras tendus pour améliorer vos "Railey" en renforçant l'ensemble des muscles de l'abdomen.
Consignes : à genoux au sol en maintenant les sangles en tension, effectuez un basculement avant en gardant les bras tendus.

Kneel Roll Out avec les sangles

Linares R. Suspension training en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;91:88–92.

LES SANGLES DE SUSPENSIONS

Nous avons testé 5 modèles différents et passé au crible toutes les sangles de suspension en séance de préparation physique avec les coureurs des Equipes de France de kite surf.

TRX

Le plus : des sangles avec une belle finition, sans superflu et pratique à utiliser. Le bloqueur de porte est revêtu d'une matière non abrasive. Le service commercial est complet avec un DVD et un livret qui va guider vos entraînements. **Le moins :** le prix ! Exorbitant pour des sangles mais vous payez la marque et le service commercial. **Poids :** 1 kg **Prix :** 219 € **Où les trouver :** www.planet-fitness.fr www.fitnessboutique.fr

DOMYOS STRAP TRAINING

Le plus : un système de graduation pratique pour régler la taille des sangles. **Le moins :** aucun guide ou support d'entraînement. Pas de pivot entre les sangles gauche et droite. Des poignées différentes pour les pieds et les mains. Un bloqueur de porte rudimentaire. Une résistance qui n'est plus garantie au-delà de 110 kg. **Poids :** 0,9 kg **Prix** : 49,95 € **Où les trouver :** Magasins Décathlon www.decathlon.fr

JUNGLE GYM XT

Le plus : une finition et un design travaillés. Un concept de sangles séparées pour différencier les efforts sur un grand angle. Des poignées ergonomiques. Le service commercial est complet avec un DVD et un livret qui va guider vos entraînements. **Le moins :** pas de pivot entre les sangles gauche et droite malgré l'attache universelle qui joint les deux sangles. Le prix. **Poids :** 1 kg **Prix :** 116,49 € **Où les trouver :** www.eurothemix.fr

XT SUSPENSION TRAINER

Le plus : la poulie qui fait pivot entre les sangles gauche et droite permet un plus grand choix d'exercice. Conception simple et très efficace pour régler la taille des sangles. **Le moins :** aucune notice d'utilisation. Le prix. **Poids :** 1,1 kg **Prix :** 120,30 € **Où les trouver :** www.leaderfit-equipement.com

FITNESS-MAD

Le plus : un super rapport qualité/prix. Un système d'attache rapide. Une résistance garantie jusqu'à une charge de 450 kg. **Le moins :** un système de réglage peu efficace. Pas de pivot entre les sangles gauche et droite. Livré avec une notice d'entraînement peu fournie. **Poids :** 1,1 kg **Prix :** 59 € **Où les trouver :** www.stelvoren.com/fitness-mad

LEXIQUE

Conscience proprioceptive : c'est la perception consciente de son corps dans l'espace. Elle est renseignée par différents capteurs situés partout dans le corps qui informent en permanence sur la position des différentes segments du corps, les uns par rapport aux autres et surtout de la moindre variation de ces informations.

Endurance de force : on attend de ce type de travail une meilleure résistance à la fatigue de nos muscles et des effets bénéfiques sur les organes qui contribuent au fonctionnement de nos articulations.

Force : ce n'est pas celle des Jedi dont on parle mais bien de la faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer grâce à la contraction musculaire (Pradet).

Gainage abdominal : c'est la tonicité musculaire autour de l'abdomen. Elle est essentielle dans la plupart de nos mouvements et dans le maintien de notre posture.

Ischio-jambiers : ensemble des trois muscles situé à l'arrière de notre cuisse. Il réalise la flexion de la jambe.

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

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

Suspension training : entraînement en suspension.

Linares R. Suspension training en kitesurf. Kitesurf Magazine 2014;91:88–92.