

# PREP NEWS

Encore beaucoup de coureurs(SES) et triathlètes ont des croyances qui les freinent à intégrer le renforcement musculaire dans leur plan d'entraînement et, c'est tout à fait normal. A force d'entendre des amis, des sportifs, des entraîneurs ou même des médecins revendiquer les limites ou dangers à pratiquer

du renforcement musculaire, tu finis aussi par les croire...

C'est pourquoi, j'ai souhaité « casser » ces différentes croyances dans cette Newsletter, tout simplement car je trouve dommage que tu ne profites pas de ces nombreux bénéfices apportés par ce domaine de l'entraînement.

## CROYANCE N°1 :

### “JE VAIS PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE SI JE FAIS DU RENFORCEMENT”

**FAUX** Je t'arrête tout de suite, ce n'est pas 1 à 2 séances par semaine de renforcement qui généreront un gain de masse musculaire « important ».

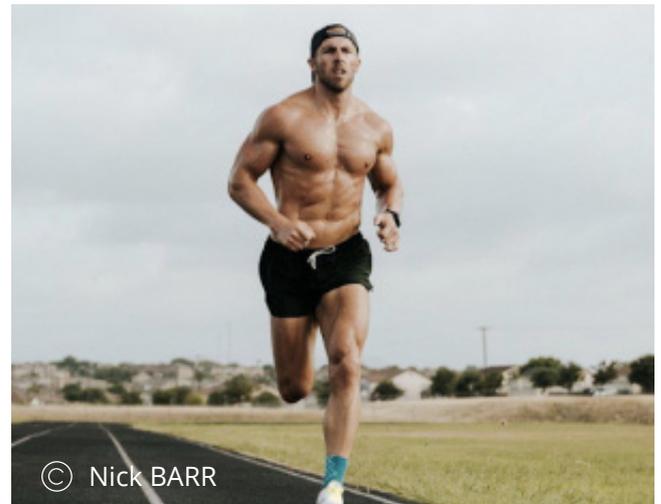
D'une part, parce que la dose d'entraînement aérobie (cardio) en course à pied et triathlon est largement supérieure au temps passé à faire du renforcement, ce qui freine les mécanismes de prise de masse musculaire.

D'autre part, parce qu'en préparation physique, nous ciblons davantage des qualités de force, puissance et endurance musculaire qui n'impliquent pas ou peu de prise de masse musculaire.

En plus de ça, la dépense calorique importante qu'impliquent les entraînements en course à pied et triathlon n'est souvent pas compensée par l'alimentation, ce qui ne participe pas également à gagner en masse musculaire.

Et, dans le cas où tu gagnerais 1kg de masse musculaire en une saison, les gains de puissance et de force associés seraient au profit d'une amélioration de tes performances et d'une diminution du risque de blessures (plus robuste).

Enfin, pour te rassurer, il existe des coureurs(SES) très performants en endurance dont le poids de corps est au-dessus de la norme. C'est le cas de Nick BARR, un coureur américain de 90kg avec un record au marathon en 2h39.



## CROYANCE N°2 :

### “JE N'AI PAS LE TEMPS POUR FAIRE DU RENFORCEMENT, COURIR SUFFIT”

**FAUX** Comme beaucoup d'athlètes, tu as peut-être déjà des difficultés à trouver du temps pour caser tes séances de course à pied ou triathlon, il n'y a alors souvent

plus de créneaux pour celles du renforcement musculaire, et je comprends totalement.

Je voudrais revenir sur « courir suffit ». Pour aller plus loin, je pense qu'il faudrait plutôt dire « courir suffit jusqu'à ce que l'on se blesse ».

Les sports cycliques (mécanique répétée) comme la course à pied ou le triathlon impliquent une sollicitation importante des mêmes groupes musculaires à l'origine d'inflammations si la capacité de tolérance des tissus tendineux et/ou musculaires est dépassée. Des tendons et muscles plus renforcés éviteraient alors cette situation.

De plus, chaque athlète a des préférences motrices mises en place au fil du temps par son organisme. Autrement dit, le sportif active et sollicite plus facilement certains muscles afin d'être efficace et économique dans son activité. Par conséquent, cela crée des déséquilibres musculaires et certains tissus sont surchargés de contraintes à l'origine une nouvelle fois d'inflammations.

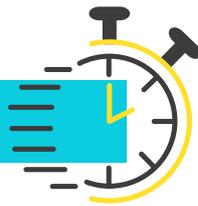
Par exemple, en course à pied, il est fréquent qu'un manque d'activation ou un déficit de force du fessier implique une surcharge sur l'ischio-jambier amenant une inflammation de ce dernier. Le renforcement musculaire permettrait alors de renforcer les muscles en déficit de force et de mieux les activer.



*Réduis de 30 minutes une à deux séances hebdomadaires de course à pied, vélo ou natation au profit du renforcement musculaire. L'entraînement est un jeu de curseurs. Il est parfois préférable d'abaisser certains curseurs (certains types d'effort) pour en augmenter d'autres afin d'optimiser sa progression.*

**CONSEIL**

## CROYANCE N°3 :



### “DES SÉANCES COURTES DE RENFORCEMENT N'APPORTENT PAS OU PEU DE RÉSULTATS”

**FAUX**

J'imagine que cette croyance est liée aux habitudes d'entraînements des sportifs(ves) en salle de musculation.

Puisque ces derniers réalisent des sessions d'1 à 2 heures (voir plus) plusieurs fois par semaine, tu as normalisé le fait qu'une séance de renforcement musculaire efficace devait respecter ces durées d'entraînement. Mais il faut remettre les choses dans leur contexte. Ces sportifs ont fait de la musculation leur sport à part entière tandis que toi c'est la course à pied ou le triathlon. Par conséquent, le renforcement musculaire intervient comme un complément à ta pratique sportive et va logiquement impliquer des séances plus courtes, moins fréquentes et différentes.

La plupart des sportifs qui pratiquent la musculation comme sport visent très souvent un but esthétique et vont alors cibler des efforts favorisant la prise de masse musculaire. Dans ton

cas, le renforcement musculaire a pour but de développer des qualités physiques telles que la force, la puissance, l'endurance musculaire au service de ta performance sportive, ou de réduire des déséquilibres musculaires grâce au renforcement des muscles déficitaires.

Ces qualités impliquent alors (mise à part l'endurance musculaire) de se focaliser davantage sur l'intensité de l'entraînement plutôt que le volume pour maximiser les résultats. Des séances courtes mais répétées sont donc à privilégier (2x/semaine suffisent). Quant à l'endurance musculaire, il est tout à fait possible d'opter pour des formats de circuits training plus courts mais avec une densité de répétitions plus élevée afin d'obtenir des résultats tout aussi importants.

Maintenant que tu as compris que ces croyances n'étaient pas fondées, il est temps que tu intègres le renforcement musculaire dans ton plan d'entraînement !

Aussi, pour t'accompagner au mieux, je t'invite à débiter mon programme renforcement course à pied ! Il t'apportera une structure efficace, complète et adaptée à tes contraintes et capacités.

Grâce à ce programme, tu amélioreras tes performances en course à pied ou triathlon, et tu réduiras le risque de blessures.

Pour plus d'infos, check mon site internet : <https://www.prepathlete.fr/>



### PROGRAMME RENFORCEMENT COURSE A PIED (trail/route)

Sans engagement

En savoir plus

22,50€/mois