

PREP NEWS

Dans cette newsletter, je voulais aborder avec toi le sujet de «la planification du travail de pliométrie». En effet, bien que beaucoup de coureurs(ses) et triathlètes intègrent ce type d'effort dans leurs séances de renforcement, ce dernier peut être optimisé en respectant le principe de progressivité.



PLIOMETRIE

Pour rappel, la pliométrie correspond à un type de contraction musculaire basé sur un enchaînement très rapide des phases d'étirement puis de contraction du muscle. Par exemple, lorsque tu fais de la corde à sauter, tu réalises « normalement » de la pliométrie car tes mollets s'étirent puis se contractent rapidement afin d'avoir un temps de rebond très court. Je précise «normalement» puisqu'il est possible que certaines personnes ne parviennent pas à rebondir sur cet exercice (par manque de force, d'élasticité musculaire et/ou surpoids).

DEUX CONDITIONS



Il faut donc que tu gardes en tête que ce travail a pour objectif principal d'avoir un enchaînement très rapide entre ces deux phases (étirement-contraction). Les exercices que tu réalises doivent donc te permettre de respecter cet objectif (**CONDITION 1**).

De cette manière, tu amélioreras tes capacités d'élasticité musculaire qui se transféreront sur ton économie et vitesse en course à pied.

Garde aussi à l'esprit que la pliométrie engendre beaucoup de traumatismes au niveau des tendons

notamment, car ce sont principalement eux (avec les muscles) qui génèrent cette énergie élastique en emmagasinant puis restituant l'énergie. La contrainte qu'ils subissent doit donc être optimale pour qu'ils se renforcent (**CONDITION 2**).

Moralité, en t'orientant trop rapidement vers des exercices physiquement difficiles, d'une part tu ne parviendras pas à rebondir rapidement, et d'autre part tu prendras le risque de te blesser.

En découle donc la notion de progressivité du travail de pliométrie;



PROGRESSIVITE DU TRAVAIL DE PLIOMETRIE

- 1 Dans un 1er temps, oriente toi vers des exercices peu contraignants qui te permettront d'avoir un rebond (cycle étirement-contraction) très rapide sur le groupe musculaire visé.
- 2 Focalise toi durant plusieurs semaines sur ces exercices en augmentant progressivement le volume de répétitions afin de renforcer tes tendons et muscles, condition pour gagner en élasticité.
- 3 Fais ensuite évoluer très progressivement l'intensité de travail en ciblant des exercices plus difficiles (indicateur : rebond rapide !). A nouveau, augmente le volume de séance en séance pour renforcer tes structures musculo-tendineuses à ces nouvelles contraintes.



NOTE

S'il n'y a pas de courbatures le (sur)lendemain de séance, cela signifie que les exercices ne sont pas assez contraignants pour les tendons, ce qui ne favorisera pas leur renforcement (=> choisir un exercice plus contraignant).

CYCLE DE DEVELOPPEMENT

Pour illustrer mes propos, je te propose un cycle de développement de pliométrie de 4 semaines focalisé sur les mollets. De cette manière tu comprendras davantage les principes évoqués.

Semaine 1 (phase 1) :

Séance 1 : 8 séries de 10 **banded pogo jump** - 1' de récupération

Séance 2 : 9 séries de 10 **banded pogo jump** - 1' de récupération

Semaine 2 (phase 1) :

Séance 1 : 10 séries de 10 **banded pogo jump** - 1' de récupération

Séance 2 : 8 séries de 10 **banded pogo jump** - 1' de récupération

(volume moindre = séance de récupération)

Semaine 3 (phase 2) :

Séance 1 : 8 séries de 8 **pogo jump** - 1' de récupération

Séance 2 : 9 séries de 8 **pogo jump** - 1' de récupération

Semaine 4 (phase 2) :

Séance 1 : 10 séries de 8 **pogo jump** - 1' de récupération

Séance 2 : 8 séries de 8 **pogo jump** - 1' de récupération

Ce cycle n'est qu'un exemple et ne doit pas être reproduit à la lettre. Selon tes capacités physiques, les exercices et le volume de répétitions devront être adaptés pour te permettre de rebondir rapidement, et de renforcer progressivement tes structures musculo-tendineuses.



PROGRAMME RENFORCEMENT COURSE A PIED (trail/route)

Sans engagement

En savoir plus

22.50€/mois

Tu souhaites suivre un programme de renforcement musculaire spécifique à la course à pied et complémentaire à ton plan d'entraînement ? Alors cette formule est faite pour toi !

Un programme constitué de 2 séances de 30'/sem à faire chez soi, à base de petits matériels.

ATTENTION : ce programme n'est pas adapté aux athlètes blessés.

J'applique constamment cette logique de planification du travail de pliométrie dans **mon PROGRAMME RENFORCEMENT COURSE À PIED**. Je te propose différents niveaux d'exercices pour que tu puisses t'exprimer au mieux sans te blesser ! Ce programme t'apportera une préparation physique structurée, complète et spécifique dans l'optique d'améliorer tes **performances** et de **prévention les blessures**.

