



# LES 6 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION POUR COURREURS (ET MARCHEURS !) POUR

4. SEPTEMBRE 2019

**L'importance de la force musculaire pour la performance de course, mais aussi pour la prévention des blessures et des sollicitations excessives, est régulièrement sous-estimée. Bien qu'il existe à ce jour plusieurs études ayant clairement démontré l'effet positif de la musculation.**

Cet article est présenté par « Medical Running »

De nombreux troubles musculaires, que ce soit au niveau de la plante des pieds, du tendon d'Achille, du mollet, du genou ou du bassin, ont un dénominateur commun, à savoir une force musculaire trop faible. En y réfléchissant, c'est presque logique : un muscle faible s'épuise plus vite. Si un muscle fatigué est tout de même sollicité, il a tendance à se crisper, ce qui, tôt ou tard, se fera nettement ressentir. La solution réside dans la combinaison intelligente de la détente et d'un renforcement musculaire ciblé.

## UN PROGRAMME DE MUSCULATION EQUILIBRE

Il existe un nombre quasi illimité de programmes de musculation. Nous vous recommandons le concept suivant :

- Des exercices sur deux jambes et sur une jambe, comme les squats et les fentes, pour développer la force des jambes et la coordination en équilibre sur une jambe.
- Des exercices pour mobiliser et stabiliser le tronc, les abdominaux et le dos, par exemple sous forme de flexions du buste ou de pompes.
- Des exercices de traction et de propulsion pour le haut du corps en faisant par exemple des tractions et des pompes.

L'intensité est décisive pour le développement de la force. Si elle est trop faible, vous ne gagnerez pas en force, et si elle est trop élevée, vous risquez de vous blesser. La limite entre une sollicitation insuffisante et excessive est étroite. En musculation, ce sont souvent juste quelques répétitions en plus ou en moins qui font pencher la balance vers la réussite ou l'échec. Autrement dit, c'est quand ça devient dur que c'est de la musculation.

## C'EST LE DOSAGE QUI COMPTE

Il est recommandé de faire les 6 exercices suivants au moins une fois par semaine. Alternative : faire quatre exercices le même jour, et le reste un autre jour. Le nombre idéal de répétitions par série est de l'ordre de 12 à 14 pour le haut du corps et de 14 à 16 pour le bassin et les jambes. Prévoir 2 à 3 séries.

## LES 6 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION

### 1. GRANDES FENTES SUR UNE MARCHE



**Fonctionnement** : la jambe droite est sur la marche, la jambe gauche posée au sol. Fléchir la jambe gauche vers l'avant, jusqu'à ce que le genou soit au niveau de la hanche, respectivement le pied au niveau du genou droit. Ensuite, retour en position de départ.

**Concentration** : alignement stable de l'axe de la jambe au sol et du bassin.

**Dosage** : 14 à 16 répétitions, alterner côté droit et gauche. 2 à 3 séries.

## 2. SQUAT JUMPS



**Fonctionnement** : fléchir les genoux, puis sauter le plus haut possible. Un peu comme un sauteur à ski. Enchaînement rapide des sauts, en veillant à ce qu'ils soient contrôlés. Le dernier saut aussi, doit aller le plus haut possible !

**Concentration** : surveiller l'axe des jambes. Au moment de la propulsion et de l'atterrissage, veiller à ce que les jambes soient bien dans l'axe et que les genoux ne dévient pas vers l'intérieur ou l'extérieur.

**Dosage** : 3 séries, 10 à 15 répétitions avec une pause d'env. 1 min. entre les séries.

## 3. EXERCICE DE 8 MINUTES A 360 °

**Fonctionnement** : cet exercice dure 8 minutes et comprend huit positions. Il s'agit de paires de positions. À chaque fois, l'une est simple et l'autre difficile. L'exercice individuel est effectué jusqu'à ce que la qualité ne puisse plus être maintenue. Ensuite, le passage à la version facile et vice versa a lieu.

## PLANCHE LATÉRALE À DROITE + ALLONGE SUR LE CÔTÉ DROIT



Planche latérale à droite : prendre appui sur le coude droit et le côté extérieur du pied droit. Soulever la jambe gauche et placer la main gauche au niveau de la taille. Le tronc est droit et le corps forme une ligne droite du talon jusqu'à la tête. Quand la fatigue devient insoutenable, s'allonger sur le côté.



Allongé sur le côté droit: s'allonger sur le côté droit en soulevant les jambes, les bras et, si possible, les épaules. Quand la fatigue se fait ressentir, repasser à la planche latérale.

## PLANCHE + ALLONGE SUR LE VENTRE



Planche : se mettre en position comme pour faire des pompes. Contracter les muscles du bassin, les abdominaux et les fessiers. De la tête aux pieds, le corps est droit et raide comme une planche. Quand le tronc commence à trembler et que le maintien dans la position de départ n'est plus possible, s'allonger sur le ventre.



Allongé sur le ventre : tendre les bras vers l'avant, les pouces orientés vers le haut. Soulever également les jambes et mettre les pieds en dorsiflexion en poussant le talon vers l'arrière. Lever et baisser rapidement les jambes et les bras de manière croisée, comme pour «nager». Quand la fatigue se fait ressentir, repasser à la planche.

## PLANCHE INVERSEE + POSITION ASSISE, JAMBE TENDUES VERS LE CIEL



Planche inversée : le tronc est à nouveau droit et raide comme une planche. La tête est inclinée en biais vers l'avant. Les épaules sont bien écartées et stables. Elles ne montent pas vers les oreilles. Quand le dos, les bras, les poignets ou les épaules fatiguent, passer en position assise, jambes tendues vers le ciel.



Position assise, jambes tendues vers le ciel : le dos, surtout le bas, est le plus droit possible. Quand la fatigue se fait ressentir, ou que le dos ne peut plus être maintenu en position droite, repasser à la planche inversée.

## PLANCHE LATÉRALE À GAUCHE + ALLONGE SUR LE CÔTÉ GAUCHE



Planche latérale à gauche : voir ci-dessus



Allongé sur le côté gauche : voir ci-dessus

**Concentration** : propriété du mouvement et transition fluide d'une position/d'un exercice à l'autre.

**Dosage** : au total, ces huit positions renforcent le tronc du côté droit, gauche, sur l'avant et l'arrière pendant 4 fois 2 minutes.

#### 4. EXERCICE AVEC BATON



**Fonctionnement** : les pieds légèrement écartés et les bras posés sur un long bâton (plus tard une barre de musculation de 10 kg), tourner le haut du corps vers la gauche et la droite.

**Concentration** : bouger dans toutes les directions.

**Dosage** : démarrer en douceur et de manière contrôlée avant de faire des mouvements en diagonale plus amples. Ensuite, 2 à 3 séries de chacune 12 mouvements en diagonale.

**Attention** : l'exercice n'est pas recommandé si la mobilité des épaules et du haut de corps est limitée. Exercice à proscrire en cas de problèmes au niveau des disques intervertébraux de la colonne lombaire.

## 5. POMPES



**Fonctionnement** : toucher le sol avec le nez. Veiller à ce que l'ensemble du corps soit activé, en particulier les jambes. Ensuite, se hisser en position pour faire des pompes. Les débutants peuvent placer les genoux au sol.

**Concentration** : les coudes restent collés au corps, la tension du tronc est élevée. Ne pas cambrer le dos !

**Dosage** : pour commencer, faire un bilan en effectuant le plus de pompes possible. Ensuite, faire 2 à 3 séries en allant jusqu'aux deux tiers de votre performance maximale, puis renouveler le test après 3 à 4 semaines.

## 6. TRACTION



**Fonctionnement** : à l'aide d'une barre ou d'un autre instrument adapté, faites des tractions pour soulever votre corps le plus haut possible.

**Concentration** : étirer la nuque

**Dosage** : 2 à 3 séries en allant jusqu'aux deux tiers de votre performance maximale.

Septembre 2019