

PRÉPA' HIVERNALE

ET SI ON CHANGEAIT TOUT ?

Alors que la saison 2015 vient à peine de se terminer en nous offrant une course hawaïenne des plus haletantes, la plupart d'entre nous commence à rentrer dans sa "fameuse coupure hivernale", afin de recharger les batteries et de repartir sur une nouvelle saison. Mais quelle durée doit avoir cette coupure ? Que faire pendant ? Quel calendrier respecter ?

Par Michael Lecuirevire FIT-TRI et Pierre Miklic - Photos : YM Quémener et ML



Les distances sous label IRONMAN® demandant de s'inscrire un an à l'avance, le calendrier de l'année suivante s'écrit presque «tout seul» pour les «hommes de fer». Afin de ne pas enchaîner deux saisons identiques, au risque de tomber dans une routine qui ruinerait tous vos espoirs de progrès, voici une proposition de méthode pour tout chambouler dans vos habitudes, et ainsi repartir «motivé comme un cadet» à la vue des résultats. Notre méthode est axée sur une Préparation Physique Générale (PPG) à base de mouvements sans charge (avec votre poids de corps, ou un simple manche à balai), et l'optimisation de l'utilisation de votre électro-stimulateur Compex, que vous n'utilisez plus que pour la récupération, après vos grosses séances. L'utilisation de votre poids de corps est optimale pour stimuler vos muscles de manière très efficace, et vous protéger des blessures dues aux charges trop importantes et/ou à une technique imparfaite.

Il apparaît évident que les pratiquants occasionnels sur distance M et les triathlètes férus de LD ne suivront pas le même calendrier, mais dans les grandes lignes justement, la logique peut être respectée par tout le monde, quelle que soit votre distance de prédilection.

Puisque la tendance est au CrossFit et autres méthodes dérivées, relevant tout simplement d'une présentation «ludique» de la PPG, voici un calendrier à suivre pendant et après votre coupure hivernale.

PREMIERES SEMAINES DE VOTRE COUPURE (S1 ET S2):

Indispensable : Eloignez-vous de vos indispensables gadgets électroniques, et profitez de ces moments pour vous oxygéner un maximum en découvrant d'autres pratiques que vos 3 disciplines préférées. Faites un tour de VTT, ou (re)découvrez le trail en sortant des sentiers battus, sans votre cardio, et sans capteur de puissance. Redécouvrez le bonheur du travail technique sur votre vélo ou dans vos baskets, mais sans notion d'effort. Profitez des couleurs et des beautés que vous offre la nature. Loin de toutes vos activités habituelles quoi ! Vous constaterez rapidement que le manque crée rapidement l'envie. Idéalement, consacrez plus de temps à vous occuper de vous : faites des saunas et/ou faites vous masser si vous en avez le temps/la possibilité. Mais surtout, pensez à réaliser des séances de stretching de 20 à 45 minutes, toujours en douceur, jamais dans la douleur. Voici quelques mouvements que vous pourriez avoir retiré de votre routine de stretching, et qu'il vous faut absolument intégrer à nouveau :

QUELLE SÉANCE COMPEX POUR ASSOULIR VOS CUISSSES ?

Une séance "massage relaxant" à des énergies de stimulations évolutives sur votre COMPEX.

Posture du corps : position allongée, jambes relevées à plus de 15°

NB : cette séance est réalisable également sur vos mollets, dans ce cas nous vous recommandons de ne pas élever autant l'intensité ; vos jambes doivent être placées en l'air, mollets délestés.

*Princorum
quis jffgh
evellam
repelle
stistist*



S3 ET S4 : REPRISE MAIS...

Lors des deux semaines suivantes, en même temps que votre reprise d'activités traditionnelles (natation/vélo/course à pied), réappropriez vous vos gadgets électroniques, mais pas tous en même temps et surtout, pas tout de suite. Puisque la première période de votre calendrier se doit d'être une bonne base foncière, commencez par faire un vrai bon bloc de PPG: cela vous assurera une saison avec un physique optimal, et surtout en vous étant protégé de toutes les blessures habituelles induites par un manque de progressivité et/ou de système musculaire préparé de manière adéquat.

Voici 2 propositions de séances "évolutives". Tous les mouvements devront être exécutés de manière relativement lente, à la même vitesse à l'aller et au retour, dans une grande amplitude mais sans aller jusqu'à la flexion/extension complète. Comptez de 30 à 40 secondes pour une série de 12 pompes par exemple. Chaque séance sera précédée, immédiatement avant, ou le matin (si vous réalisez la séance le soir) par une séance Compex Force Cycle 1 sur les quadriceps pour la séance 1, ou sur les abdominaux pour la séance 2.

Les exercices sont enchaînés sans repos, par séries de 12 à 15 mouvements en fonction de votre condition du moment, puis à la fin de chaque série, prenez 1' de repos. Réalisez de 2 à 5 séries en fonction de votre temps, énergie et condition. Ne perdez pas de vue le maître mot: PROGRESSIVITE!

SÉANCE 1 : CORE TRAINING ET MEMBRES INFÉRIEURS

- SQUATS
- FENTES
- MONTÉES DE BANC
- GAINAGE PLANCHE
- MOUNTAIN CLIMBERS
- REMONTÉES DE JAMBES

SÉANCE 2 : CORE TRAINING ET MEMBRES SUPÉRIEURS

- POMPES
- DIPS SUR CHAISES
- TRACTION BICEPS /



SEMAINE 5 À 8 : ON ACCÉLÈRE

Pour cette période, votre système musculaire commençant à être en condition, "on accélère" le mouvement ! En effet, après avoir "remis la machine en route", et pour ne pas tomber dans "la prise de masse" tant redoutée, chaque mouvement sera réalisé en séries plus importantes (de 15 à 20 répétitions) et surtout de manière plus dynamique (de 15 à 20 secondes pour une séries de 15 pompes par exemple). Attention toutefois à toujours bien préserver vos tendons et articulations.

Voici donc une séance "de PPG pure", assez courte, mais très dynamique, à faire une à deux fois par semaine, en ayant fait au préalable votre séance COMPEX en mode FORCE (CYCLE 1) sur les QUADRICEPS ou les ABDOS (alternativement), et en progressant toujours de manière rationnelle et progressive sur les énergies de stimulation... (N.B. : Patientez de 6 à 8 semaines avant de passer en cycle 2.). Faites de 3 à 6 circuits, avec 1' de repos entre chaque série... Si vous avez vraiment du temps devant vous, et la

chance d'avoir une météo clémente, vous pouvez même la réaliser juste avant une séance de reprise à dominante foncière dans une des 3 disciplines "natation, vélo / home trainer, ou course à pied".

SEANCE "REPRISE DYNAMIQUE"

- SQUATS JUMP
- POMPE + MOUNTAIN CLIMBER
- GAINAGE ROTATION
- FENTES ALTERNÉES
- ABDOS: RELEVÉS DE BUSTES
- MONTÉE DE GENOUX DEBOUT

Alors qu'en introduction, nous vous posons la question de la durée et de la composition de votre coupure, voici déjà avec un planning établi sur 8 semaines, avec un changement de rythme en permanence, et surtout, voici aux commandes d'un physique prêt à affronter efficacement et sans risque de blessures toutes les séances que vous voulez. www.trimag.fr