

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

▶ Quésaco ?

- ▶ Le terme « Renforcement Musculaire » fait référence à la force, mais il serait réducteur de limiter son utilité à la simple augmentation de cette dernière. En effet, le Renforcement Musculaire est bénéfique et poursuit différents objectifs : la prise de masse musculaire, l'endurance musculaire, la puissance, l'explosivité. Son rôle est de permettre au muscle d'être plus résistant aux sollicitations.
- ▶ En course à pied, le Renforcement Musculaire va permettre à l'athlète de préserver sa foulée sur des distances plus longues et/ou à intensité plus élevée. Le risque de blessure est diminuée et la performance est souvent améliorée.

▶ T'es gentil coach, mais je comprends pas trop à quoi ça va me servir ?

- ▶ Globalement, il faut retenir que le renforcement musculaire doit être orienté vers le sport pratiqué. Naturellement, lors de la pratique sportive, le muscle va s'adapter à l'effort et se renforcer pour être plus performant, plus efficace ! Le but du Renforcement Musculaire est donc d'aider le muscle à s'adapter de manière plus rapide, plus ciblée.

▶ Ok, c'est plus clair mais comment je fais cela ?

- ▶ Il existe plusieurs façons de le pratiquer : en salle de musculation, à la maison, en milieu naturel... L'idée est de proposer un circuit de renforcement musculaire à pratiquer à la maison en autonomie. Les exercices sont simples à mettre en œuvre et ne nécessitent pas ou peu de matériel.

▶ Et toi Coach, tu en fais du renforcement musculaire ?

- ▶ Oui, je le pratique en moyenne une fois par semaine en salle de musculation. J'ai deux objectifs en tête pour moi personnel : prendre de la puissance, et surtout éviter les blessures !
- ▶ La réalisation d'un circuit de renforcement musculaire 1 fois par semaine tout au long de l'année est déjà un bon équilibre entre l'objectif sportif et la vie personnelle !



1. Circuit de renforcement musculaire 1/4

Consignes générales :

- Circuit training de renforcement musculaire basé sur 14 exercices enchainés
- Une récupération de 30s est préconisée entre chaque exercice
- Chaque exercice est détaillé avec les consignes de réalisation (temps, répétitions, technique)
- Le circuit training dure environ 20min
- Il est à réaliser 2 fois avec une récupération de 3 minutes entre chaque tour (pour les débutants, on commencera par 1 tour)
- Penser à avoir une boisson à proximité
- Ne pas augmenter le nombre de répétitions brusquement (le maître mot reste la progressivité)
- Aucune douleur autre que musculaire liée à l'exercice ne doit apparaître
- Si certains exercices sont trop difficiles pour votre niveau, les laisser de côté

Exercice 1 : Gainage planche



Consignes :

- Tenir 10s sur les 2 jambes.
- Dos à l'horizontal
- Lever une jambe pendant 10 secondes
- Lever l'autre jambe pendant 10 secondes
- Contracter volontairement fessiers
- Serrer le ventre (continuez à respirer).
- **Ballon en option**

Exercice 2 : Gainage latéral



Consignes :

- Tenir 20 secondes sur les 2 jambes.
- Lever la jambe vers le plafond pendant 10 secondes.
- Contracter volontairement fessiers
- Serrer le ventre (continuez à respirer).
- **Ballon en option**

Exercice 3 : Gainage dorsal



Consignes :

- Garder le bassin à l'horizontal et les fesses hautes (corps rectiligne du pied aux épaules)
- Contracter les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (Continuer à respirer).
- Tenir 20 à 30 secondes sur chaque jambe (sans reposer les fesses au sol au changement de jambe)

2. Circuit de renforcement musculaire 2/4

Exercice 4 : Chaise 1 jambe



Consignes :

- Contre un mur, se mettre en position chaise, sur une jambe.
- Pieds à distance du mur (50cm environ)
- Dos contre le mur, l'autre jambe tendue vers l'avant
- Tenir sans bouger, inspirez et soufflez durant tout l'exercice (30s).
- Commencer par 45° de flexion de genou les premières séances, puis descendre progressivement jusqu'à 90° (angle droit).
- **2 à 3 séries de 30 secondes, sur chaque jambe.**

Exercice 5 : Pompes



Consignes :

- **Faire 5 à 10 répétitions, en fonction de ton niveau.**

Exercice 6 : Squats



Consignes :

- Contrôlez la descente en freinant le mouvement
- Remontez en poussant fort et avec dynamisme
- Descendez le plus bas possible (mettre une planche sous les talons pour descendre plus bas)
- **Faire 10 mouvements sur chaque jambe**

Exercice 7 : Mollets



Consignes :

- Se placer sur une marche (escalier, livres empilés...)
- Avant du pied posé, le reste du pied dans le vide.
- Monter sur la pointe du pied le plus haut possible
- Descendre ensuite le talon vers le sol, tenir 2 secondes
- Remontez à nouveau
- **15 répétitions sur chaque jambe**
- Possibilité de se charger avec un sac à dos de 10-15kg

Exercice 8 : Relevés de buste



Consignes :

- Au sol, les 2 jambes tendues
- Se relever uniquement à l'aide des abdominaux
- Les jambes restent au sol
- Aller toucher les pieds
- Retenir la descente
- **10 répétitions**

3. Circuit de renforcement musculaire 3/4

Exercice 9 : Squats surélevés



Consignes :

- Se placer sur une chaise, sur une seule jambe, le long d'un mur (pour maintenir l'équilibre si besoin).
- Descendre sur la jambe, jusqu'à ce que l'autre pied effleure le sol
- Pousser fort pour remonter complètement
- Au début, descendre au maximum, le plus bas possible.
- **10 répétitions sur chaque jambe.**

Exercice 10 : Psoas



Consignes :

- Bien droit, bassin à l'horizontal
- ramener le genou vers l'abdomen
- Ne pas s'affaisser sur la hanche
- Mettre un élastique autour des pieds
- Aller le plus haut possible
- Tenir l'équilibre
- Garder le genou dans l'alignement
- Tenir la position 2 secondes
- Reposer le pied au sol
- Changer de jambe
- Essayer d'aller aussi haut des 2 côtés
- **10 mouvements au total (5 par jambe)**

Exercice 11 : Fentes avant



Consignes :

- 1 pied posé sur une chaise en arrière
- 1 pied posé au sol loin devant, en fente
- Descendre lentement en contrôlant
- Remonter de manière tonique
- **10 répétitions sur chaque jambe**

4. Circuit de renforcement musculaire 4/4

Exercice 12 : Sauts avant / arrière



Consignes :

- Sauts vers l'avant puis vers l'arrière, sur 1 jambe
- Amortir avec l'avant du pied (légèreté et tonicité)
- **10 sauts par jambe**

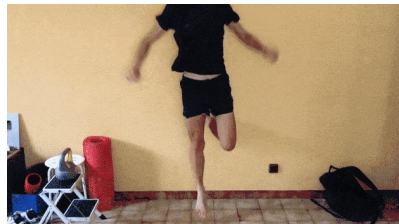
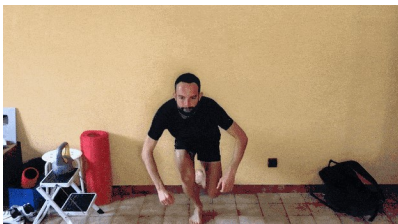
Exercice 13 : Sauts latéraux



Consignes :

- Enchaînez les sauts latéraux (droite/gauche) sur 1 pied
- Amortir avec l'avant du pied (légèreté et tonicité)
- **Faites 10 répétitions sur chaque jambe.**

Exercice 14 : Squats jump 1 jambe



Consignes :

- Descendre en position demi squat sur une seule jambe
- Pousser fort pour sauter et décollez du sol.
- S'aider des bras pour prendre de l'élan.
- Amortir le retour au sol avec l'avant de votre pied et les genoux pliés
- Ne pas taper le sol avec les talons en premier
- Pas de genoux raides
- Si trop difficile, réceptionner au sol avec les 2 jambes
- **10 sauts par jambe.**