



ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Réathlétisation et / ou Réhabilitation post-confinement

PATRICE GERGES – Directeur Technique National



PARTENAIRES PRINCIPAUX

Introduction

Le confinement de ces 8 dernières semaines lié au COVID-19 a conduit les organismes sportifs ou non à de fortes désadaptations et au désentraînement.

L'ensemble des fonctions cardio-respiratoires, musculaires, sensorielles et psychologiques nécessite un retour progressif, adapté, individualisé pour retrouver les ressources précédant le confinement.

Il est primordial de réadapter les corps aux intensités et volumes nécessaires et spécifiques des disciplines athlétiques aussi bien sur le plan cardiovasculaire que musculo-articulaire tout en tenant compte des catégories d'âge

Il est important de préciser qu'il ne s'agit pas d'une simple reprise de début de saison mais que c'est une véritable (ré)adaptation à l'effort en lien étroit avec les kinésithérapeutes, médecins, nutritionnistes et préparateurs mentaux...

Qu'est-ce que la réathlétisation / Réhabilitation post-confinement?

Définition:

« La réathlétisation est une rééducation au sport, qui vise à ré-entraîner individuellement le sportif qui a subi les effets du désentraînement. Elle est une préparation à l'entraînement et a pour but d'apprendre à supporter des charges d'entraînement de plus en plus importantes ».

Suite au confinement l'objectif est de retrouver l'ensemble des ressources physiques et mentales pour préparer l'athlète physiquement et mentalement à un retour à la compétition.

Accompagnement médical et technique / 1

Comment l'entraîneur doit-il se positionner face au retour à l'entraînement des athlètes ?

Vérifier que l'athlète a bien réalisé les examens médicaux recommandés dans le guide sanitaire et qu'ils concluent à l'absence de contre indication à la reprise de l'activité physique, avant de reprendre l'entraînement.

Adapter ses séances d'entraînement afin de veiller à l'application des gestes barrières et au respect des règles sanitaires pour lui et les athlètes.

→ <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

→ <https://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=16887>

- Questionner l'athlète sur le travail physique réalisé pendant le confinement :

- Lieu de pratique et de confinement , temps et fréquence, type d'effort, quantité, etc...

- Faire face à une désadaptation psycho-physique

- Appréciation cardio vasculaire et pulmonaire

- Ostéoarticulaire

- Suivi régulier pour contrôler la tolérance de la charge d'entraînement

- Contrôler son hydratation, son alimentation, son poids (masse grasse/masse maigre)

Nécessité d'un travail de proximité entre le médical et le technique



Accompagnement médical et technique / 2

La reprise d'activité en période printanière voire estivale est un cas unique et pourra générer des risques supplémentaires à la pratique. Il sera nécessaire :

D'adapter sa pratique de reprise en fonction des individus et en tenant compte d'indicateurs tels que :

- Fonte musculaire
- Prise de masse grasse et/ou perte de masse maigre
- Perte de tonicité
- Baisse de son Vo2

De faire de ce moment de reprise un temps privilégié prophylactique pour prévenir les blessures. (ex: ischios en sprint et sauts; épaule pour le lanceur de javelot,...)

De réajuster ses objectifs pour la saison 2020

De connaître ses limites et les limites à ne pas franchir

- Être patient, compter au moins 6 à 8 semaines avant un retour à des intensités spécifiques aux disciplines
- Évaluer les diverses qualités physiques (tests spécifiques de terrain)
- Contrôler sa fréquence cardiaque et sa température
- Être vigilant sur les aspects psychologiques

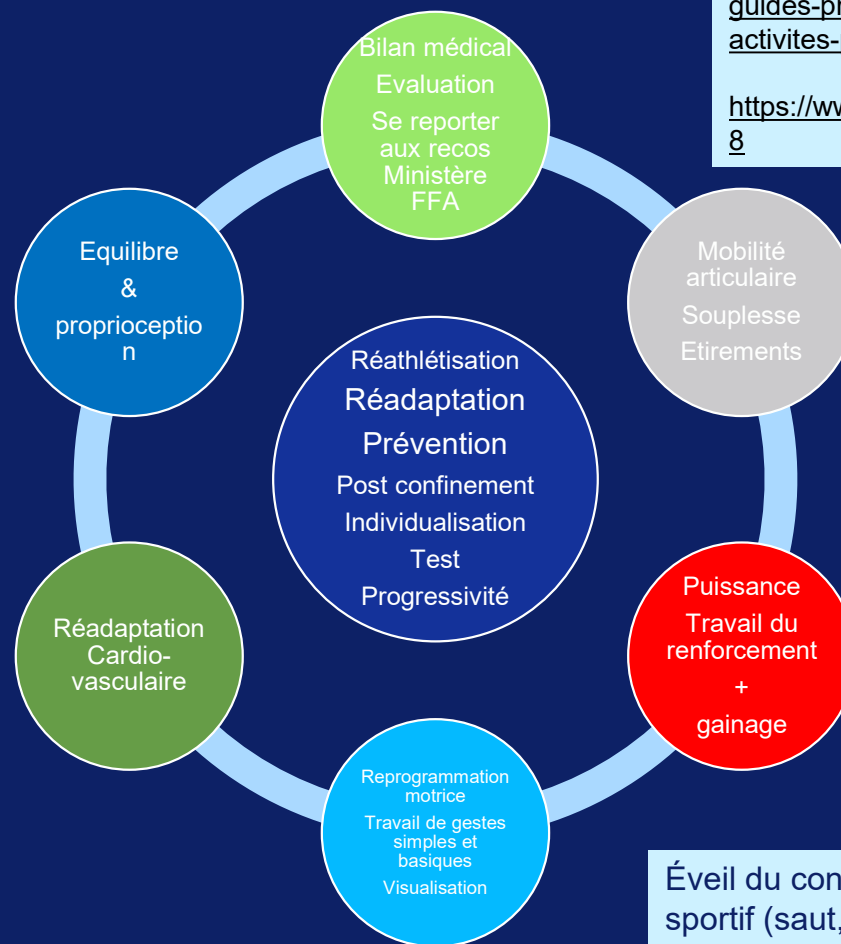
Axes de réathlétisation post COVID 19

Passer de situations stables à instables.

1. support stable + yeux ouverts
2. Support stable + yeux fermés
3. Support instable + yeux ouverts
4. Support instable + yeux fermés

Utiliser les divers sens Visuels, Auditifs, Kinesthésiques (VAK)

Développement progressif de la VMA nécessaire par discipline, du ½ fond au fond et des disciplines techniques à adapter par catégorie d'âge, contrôle de la Fc++



Document officiel ministériel et FFA:

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

<https://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=1688>

Gain des amplitudes nécessaires à la pratique optimale (type haies, sauts, sprint, lancers)

Prendre le temps de retrouver les qualités physiologiques analytiques avant de démarrer le spécifique.

Éveil du contrôle moteur, travail qualitatif du geste sportif (saut, sprint, lancers, haies)

Recommandations et mises en pratique

Progressivité : Reprise progressive de l'entraînement, planifier de courtes sessions d'entraînement, 45' à 1 h, remise en route du système cardio-pulmonaire (contrôler régulièrement sa Fc)

Régularité : Activité régulière, programmer 4 à 5 séances de 45'-1h plutôt que 2 séances de 2h et plus

Attention : Insister dans cette phase de reprise sur la correction des gestes, attitudes et postures

Précision : la qualité du geste et sa précision seront privilégiées à l'intensité

Visualisation : Travailler sur les sensations (reprogrammation motrice), visualisation

Equilibre : Insister sur des exercices de proprioception et d'équilibre

Renforcement : Renforcer et tonifier le système musculo-tendineux (Pilates, Yoga,), travailler sur les muscles posturaux, travail neuromusculaire avec charges inférieures à 60% de 1 RM, (4 x 10 ou 12 répétitions par exercices, circuit de 8 à 12 exos)

Mobilisation: Etirements et assouplissements pour retrouver la mobilité et l'amplitude articulaire

Patience: Éviter de chausser les pointes trop rapidement, attendre 3 à 4 semaines et opter pour des terrains souples et aérés (absorption de chocs)

Rappels et mises en pratique

Questionner l'athlète

- Sur sa santé (a-t-il eu ou non le COVID, de la fièvre, tests médicaux (accord du médical), etc...)
- Sur le travail physique réalisé pendant le confinement
- Sur son lieu de pratique et de confinement, temps et fréquence, type d'effort, quantité, matériels utilisés etc...
- Sur sa motivation et son envie de reprendre l'entraînement et à quel rythme
- Sur ses objectifs 2020 et son envie de reprendre la compétition entre juillet et octobre

Informar l'athlète

- Sur les règles sanitaires
 - Sur les gestes barrières
- Sur l'adaptation de l'entraînement : nouvelle organisation, gestion individuelle...
- En fonction du matériel (matériel de lancer, haies, petit matériel)
- Des lieux de pratique
 - En salle : musculation, gymnase...
 - En extérieur : stade d'athlétisme, aires de lancer, nature...

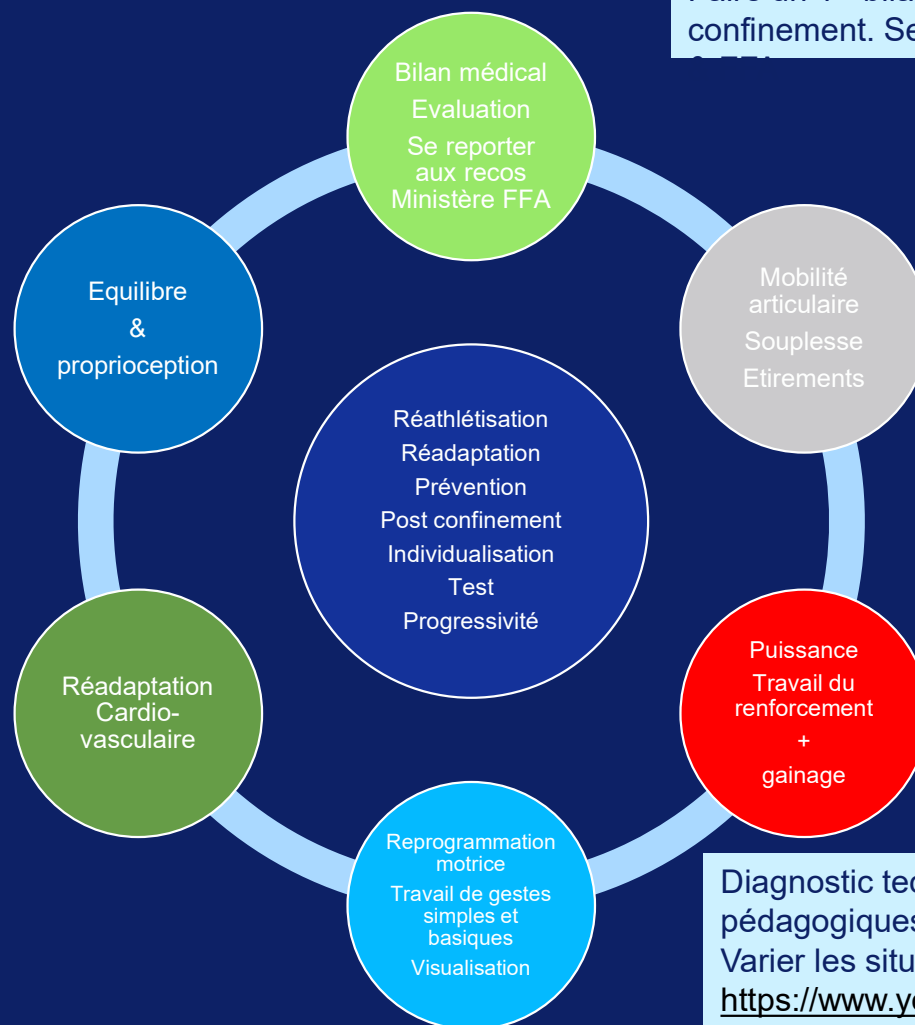
Entraîner l'athlète

- En progressivité
- Avec une nouvelle planification, programmation et objectifs
- En le rassurant

Recommandations - LANCERS

Utilisation du matériel de proprioception : Bosu, plateau proprio, haies...varier la qualité du sol, varié les informations cognitives (yeux fermés).

- Retrouver le potentiel cardio-pulmonaire par la pratique régulière des activités aérobie.
- (ré)habituatation sans impacts rebondissant au sol, à l'enchaînement de séances, vélo, rameur, natation ou marche sur une durée de 2 à 3 semaines à Intensité faible, 3 à 4 x semaine.
- Amélioration de la récupération sur supports portés



Faire un 1^{er} bilan oral du travail réalisé pendant le confinement. Se référer aux documents officiels ministériel

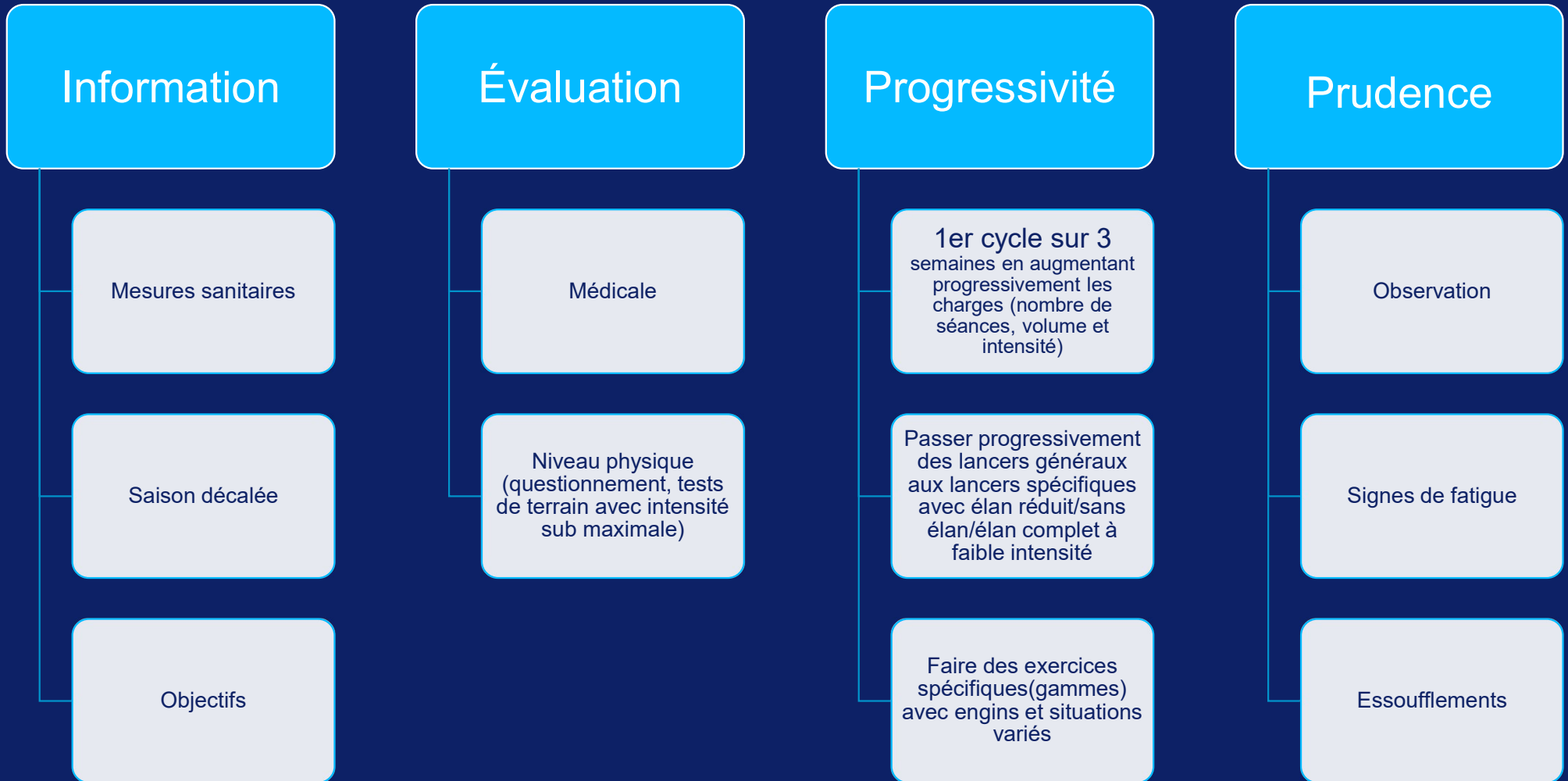
Travail de déplacement sur plot, haies sans intensité. Privilégié les étirements doux, sans effort et court.
<https://www.youtube.com/watch?v=d8hmZN4tBW&feature=youtu.be>

<https://youtu.be/lpl6oJ2Qcp8>

Reprise de la musculation en circuits trainings charge très réduite ou barre à vide.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPRF963eWe9FSrYBmiHHbc862qmcVBR-C>

Diagnostic technique, Privilégier les situations pédagogiques sans élan et avec élan à faible intensité. Varier les situations pédagogiques.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPRF963eWe9FSrYBmiHHbc862qmcVBR-C>

Mises en pratique - LANCERS



Organisation générale

Renforcement - PPG –

Privilégier sur ce 1^{er} cycle, un travail par circuit training pour ces séances.

Technique

Privilégier un travail sur des exercices hors plateau, puis sur des situations pédagogiques sur élan réduit ou sans élan ou à faible intensité

LANCERS



Se renforcer

- Sans charge
- Avec charge



Reprendre les lancers

- Généraux medecin ball
gueuses
- Sans élan/avec élan
 - Medecine-ball/balle
- Spécifique
 - Avec engin
 - Rythme faible intensité



Travailler la liaison lancer avec élan

- Sur élan réduit
- Travail facilitant (utilisation
des gammes de lancer)
- Varier les situations
pédagogiques et les engins



Récupérer

- Augmenter légèrement les
temps de récupération
-

RENFORCER : (ré)habituer le pied et le corps aux impacts sur terrain « souple »

Le renforcement pourra se faire simultanément avec les activités aérobies : mise en place de petits circuits training de type extensif sur des exercices à moyenne intensité sollicitant l'ensemble des groupes musculaires.

- Nécessité de travailler en mobilité et renforcement musculaire progressif tout en retrouvant les amplitudes des leviers.
- Durée : 30 mn échauffement compris
- Intensité : Moyenne
- Fréquence : 2 à 3 x par semaine

1. <https://youtu.be/WkQ7117OJi0>
2. <https://youtu.be/O3ViwlF6hcg>
3. <https://youtu.be/Im5JBVssJ8g>
4. <https://youtu.be/e3UORoM0lt0>

- SANS CHARGE

- Travail au poids corps squat Egger, sissy squat, sauts de grenouilles (5 à 6x6), pompes (5 à 6x6), tractions avec élastique de soulagement (4 à 6x7)
- Squat Jump (5 à 6x5), squat une jambe (5 à 6x5)
- Bonds horizontaux sol souple, un bond, triple bonds, penta bonds, foulées bondissantes 40% à 50% du travail fait habituellement.

- AVEC CHARGE

- Travail barre à vide ou en dessous de 50% (5 à 6x6): Tirage d'Arraché et d'Épaulé, Arraché, Épaulé, développés couché, squat Egger, squats devant et derrière, ½ squat, squat une jambe..(privilégier les squats devant)
- Lancers variés médecine-ball, gueuses, balles lestées.

TECHNIQUE

Retrouver la gestuelle spécifique du lanceur (attention aux fortes envies de lancer loin), (ré)habituer le corps aux tensions-renvois, renforcer spécifiquement les chaînes postérieures corps entier (attention aux ischios, aux épaules et à la région lombaire)

Spécifique

- Hors aires de lancer
 - Gammes de lancer médecin ball, balles lestées, varier les situations pédagogiques.
 - Travail de déplacement avec Barre à vide, bâton....
- Sur aires de lancer
 - Travail sur élan réduit, sans élan, en « roberston »...
 - Travail avec élan sans intensité mais en rythme.

PRIVILÉGIER LE TRAVAIL EN CIRCUIT TRAINING (ré)habituer le pied et le corps aux impacts

GAMMES ATHLETIQUES

- École du lanceur, gammes, medecine-ball, balles, gueuses,

TRAVAIL DE MOBILITÉ ARTICULAIRE et DU PIED

- Renforcement spécifique du pied en mouvement, circuit de déplacements variés, déplacement sur plots, sur haies, sur lattes, avec barre à vide, bâton..

GAINAGE : les séances de renforcement des ceintures en confinement ont souvent été les plus nombreuses

- Exercices spécifiques à chaque spécialité de gainage avec ou sans charge
 - En isométrie
 - En mouvement

ABDOMINAUX-DORSAUX: les séances d'abdominaux et dorsaux en confinement ont souvent été plus fréquentes qu'habituellement

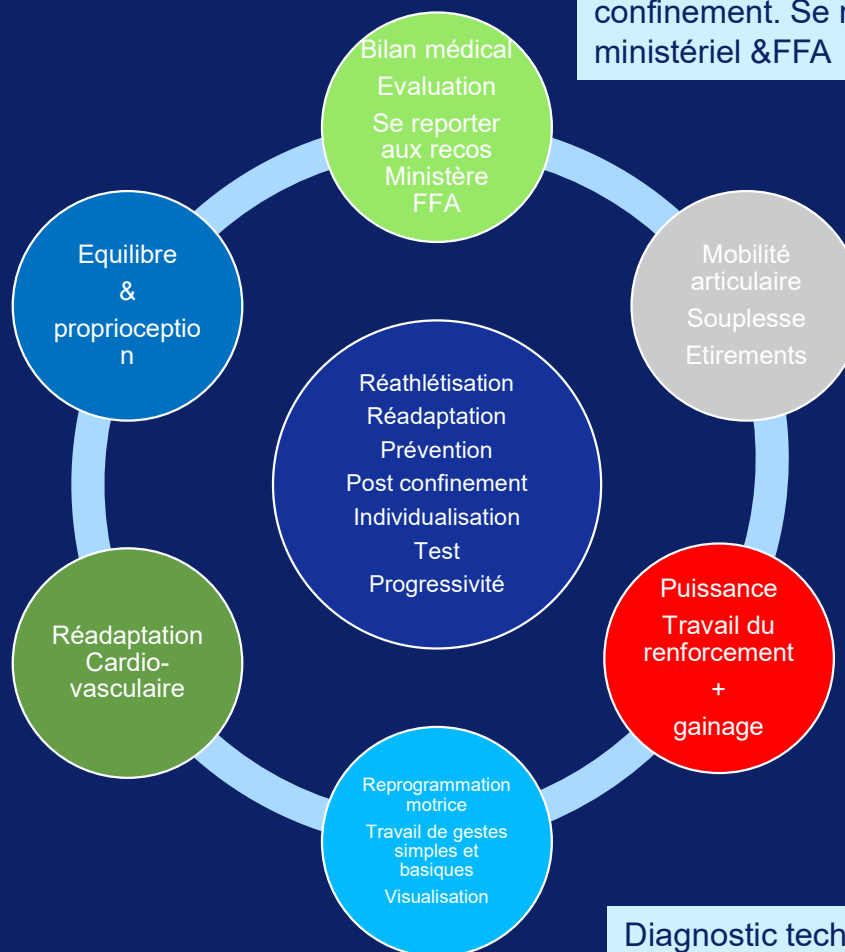
- Exercices spécifiques à chaque spécialité de gainage avec ou sans charge
 - En mouvement avec ou sans charge

Recommandations - SAUTS

Sur une surface plus ou moins instable (sol, tapis, matelas, coussin), rester en équilibre sur un seul pied. Possibilité d'effectuer un mouvement de balancier avec l'autre jambe pour travailler de manière plus dynamique.

Utiliser les divers sens Visuels, Auditifs, Kinesthésiques (VAK)

Travail de (ré)habituatation aux impacts rebondissant au sol, à l'enchaînement de séances.
Travail d'amélioration de la récupération



Faire un 1^{er} bilan oral du travail réalisé pendant le confinement. Se référer aux documents officiels ministériel & FFA

SANS CHARGE

Travail à poids corps, foulées bondissantes, cloche-pieds sans enchaînement (réception en isométrie, puis enchaîner 2 foulées, puis 3,)

AVEC CHARGE

Travail à poids corps avec élastique, 1/2 squat
Foulées bondissantes, cloche-pied - sans enchaînement (réception en isométrie, puis enchaîner 2 foulées, puis 3,)
Bonds verticaux, élan réduit, hauteur réduite,

Diagnostic technique, Privilégier les situations pédagogiques sur élan réduit

Mises en pratique - SAUTS

Information

Mesures sanitaires

Saison décalée

Objectifs

Évaluation

Médicale

Niveau physique
(questionnement,
tests de terrain
avec intensité sub
maximale)

Progressivité

1er cycle sur 3 semaines
en augmentant
progressivement les
charges (nombre de
séances, volume et
intensité)

Passer
progressivement de
bondissements
horizontaux aux
verticaux

Faire des exercices
spécifiques hors
sautoir (exemple
HOP 2, 3, 4)

Prudence

Observation

Signes de fatigue

Essoufflements

Organisation générale

Renforcement
- PPG –
Course

Privilégier sur ce 1^{er}
cycle, un travail par
circuit training pour
ces séances.

Technique

Un travail sur des
exercices hors sautoir,
puis sur des situations
pédagogiques sur
élan réduit

SAUTS : TRIPLE - LONGUEUR - HAUTEUR



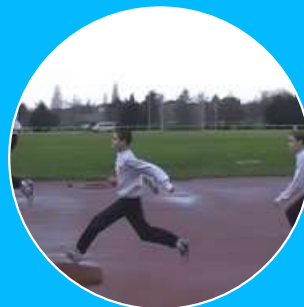
Se renforcer

- Sans charge
- Avec charge



Courir

- Course longue
- Course courte
 - Sprint
 - Travail de rythme
- Travail spécifique
- Course d'élán



Travailler la liaison course/appeł

- Travail sur élan réduit
- Travail facilitant (légère sur élévation de l'appel)



Récupérer

- Augmenter légèrement les temps de récupération
-



RENFORCER: (ré)habituer le pied et le corps aux impacts

SANS CHARGE

- Travail au poids corps squat Egger, sissy squat, sauts de grenouilles (5 à 6x5)
- Squat Jump (5 à 6x5)
- Foulées bondissantes et cloche-pied – sans enchainement (réception en isométrie, puis enchaîner 2 foulées, puis 3,)

AVEC CHARGE

- Travail au poids de corps avec élastique squat Egger, 1/2sq
- Foulées bondissantes et cloche-pied – sans enchainement (réception en isométrie, puis enchaîner 2 foulées, puis 3,)
- Bonds verticaux (de 5 à 7 pieds d'intervalle), hauteur de l'obstacle moindre, (de 50 à 80% du travail fait habituellement)

Courir

Retrouver la gestuelle spécifique de course, se (ré)habituer aux impacts fréquents au sol, renforcer les chaînes postérieures (attention aux ischios)

Footing Sauteur (sans flexion du genou à la pose de l'appui au sol)

- 7mn lent, 5mn vite, 3mn rapide)

Technique de course

- Sur petits obstacles (de 10 à 30cm) course spécifique (en ligne droite, en virage en diminuant les intervalles sur les 4, 6 ou 8 derniers appuis) (80% du travail fait habituellement)

Vitesse – Rythme

- Travail sur obstacles courts (intervalle normal moins 1 à 2 pieds)
 - 5 à 7x 20 plots

Course longue

- Côtes (80% du travail fait habituellement)
- Sur piste de 80 à 200m en variant les intensités et en augmentant légèrement les récupérations

Récupération en fin de séance

- Diagonales (accélération sur les diagonales d'un terrain, footing sauteur sur les largeurs) 12mn

Technique

Retrouver la gestuelle spécifique de saut (attention aux fortes envies de sauter), se (ré)habituer aux impacts fréquents au sol, renforcer spécifiquement les chaînes postérieures (attention aux ischios)

Technique de course - Vitesse – Rythme

- Course d'élan (intervalle normal moins 1 pied, et moins 2 pieds sur les 4, 6 ou 8 derniers appuis) paramétrée
 - 5 à 7 x 20 plots

Spécifique

- Hors sautoir
 - Hop 2, 3, 4 5, 6 (hauteur vers le haut, longueur triple vers l'avant)
- Sur sautoir
 - Travail sur élan réduit lancé (de 2 à 4 foulées (hauteur), de 4 à 8 foulées (longueur triple))
 - Travail du ramené sur fosse sable (arrêté)

PRIVILÉGIER LE TRAVAIL EN CIRCUIT TRAINING **(ré)habituer le pied et le corps aux impacts**

GAMMES ATHLETIQUES

- École du coureur

TRAVAIL DU PIED

- Renforcement spécifique du pied en mouvement

GAINAGE: les séances de renforcement des ceintures en confinement ont souvent été les plus nombreuses

- Exercices spécifiques à chaque spécialité de gainage avec ou sans charge
 - En isométrie
 - En mouvement

ABDOMINAUX-DORSAUX: les séances d'abdominaux et dorsaux en confinement ont souvent été plus fréquentes qu'habituellement

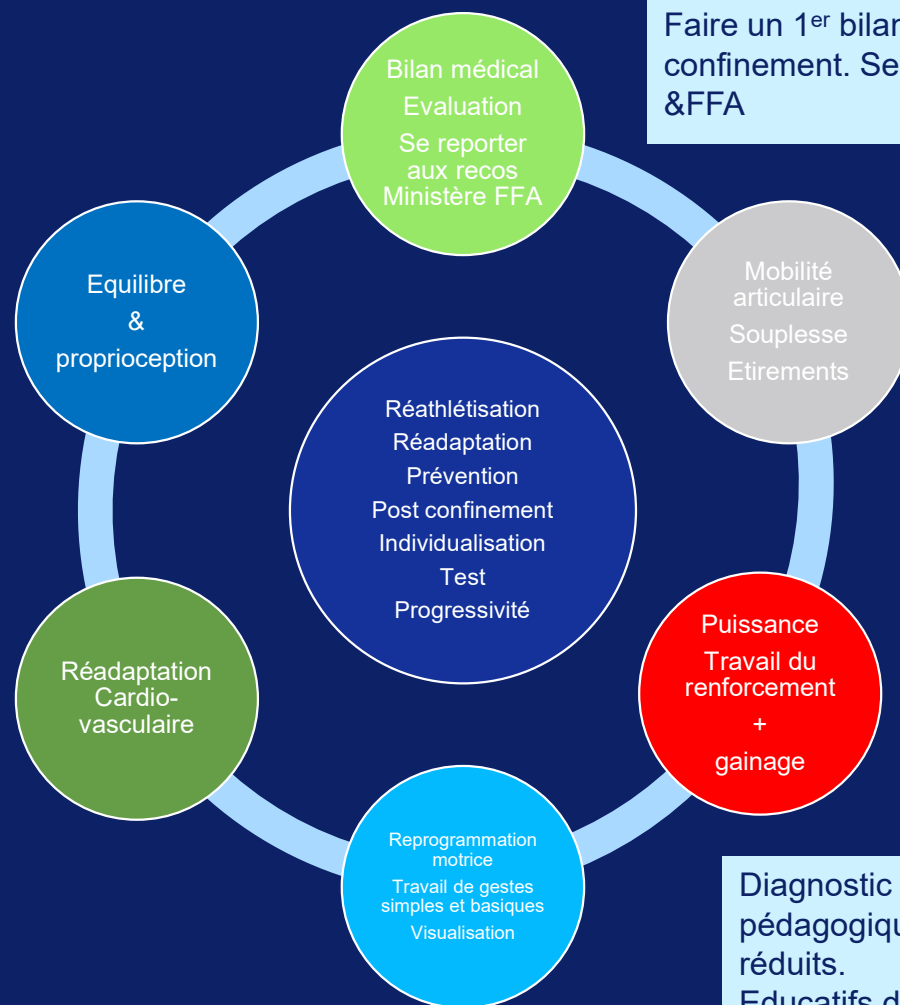
- Exercices spécifiques à chaque spécialité de gainage avec ou sans charge
 - En mouvement avec ou sans charge

Recommandations perche

Sur une surface plus ou moins instable (sol, tapis, matelas, coussin), rester en équilibre sur un seul pied. Possibilité d'effectuer un mouvement de balancier avec l'autre jambe pour travailler de manière plus dynamique.

Utiliser les divers sens Visuels, Auditifs, Kinesthésiques (VAK)

Travail de (ré)habitation aux impacts rebondissant au sol, à l'enchaînement de séances.
Travail d'amélioration de la récupération

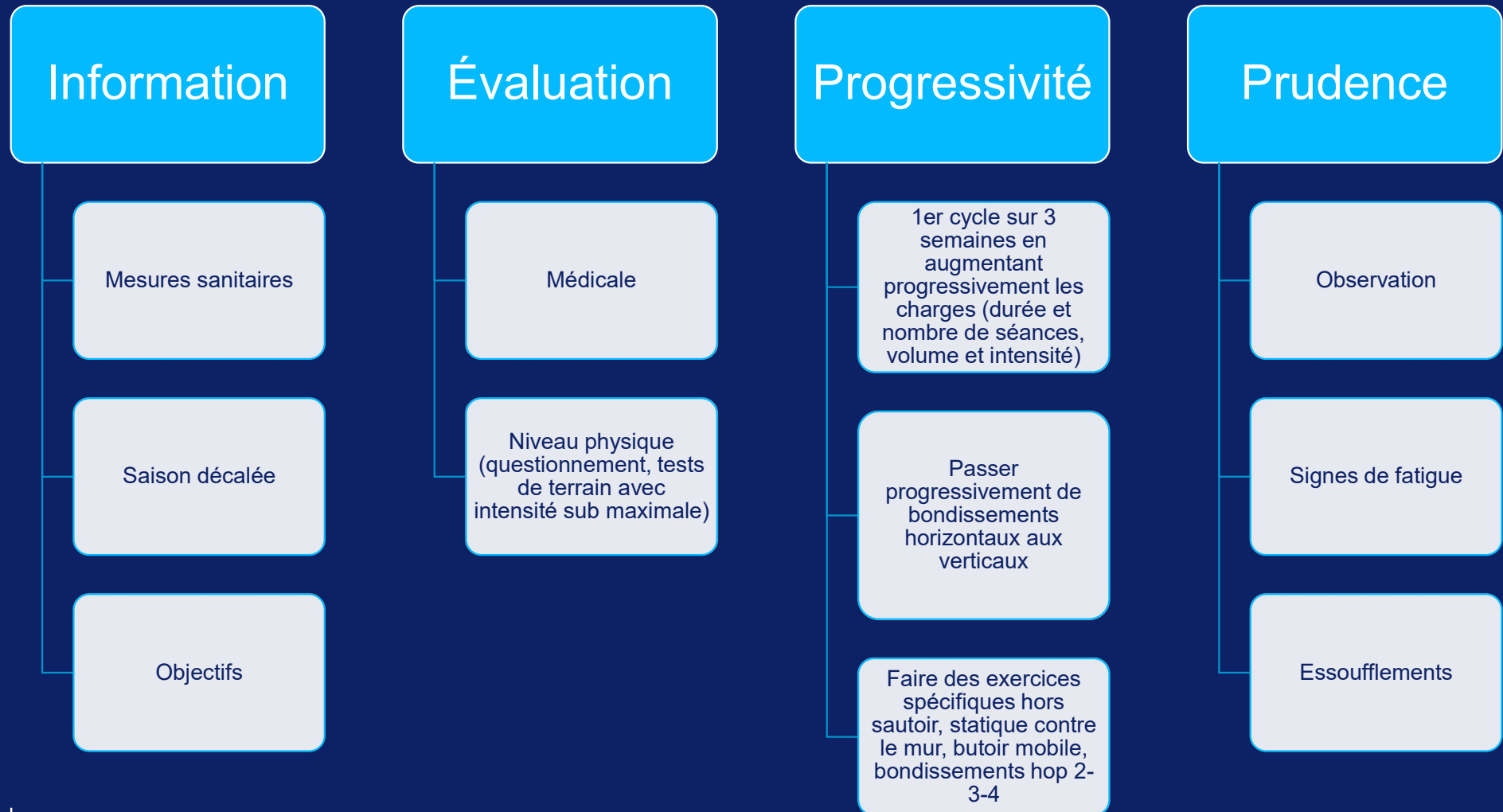


Faire un 1^{er} bilan oral du travail réalisé pendant le confinement. Se référer aux documents officiels ministériel & FFA

Renforcement de la ceinture abdominale spécifique (mobilisation membres inférieurs +++)
Renforcement spécifique d'épaule avec élastique, dans diverses directions (abduction, antépulsion, ...)
Renforcement à la barre fixe (regroupés, renversés départ à l'arrêt puis avec une mise en tension préalable (étirement), Gainage travail de fermeture. Pull-over avec medecine-ball ou barre de musculation.

Diagnostic technique, Privilégier les situations pédagogiques statiques, marchées et avec élans réduits.
Educatifs de perche contre un mur., butoir mobile.;
Course sur plots (faible écart, alignement, allongement..)

Mises en pratique - PERCHE



Organisation générale

Renforcement - PPG - Course

Privilégier sur ce 1^{er} cycle, un travail par circuit training pour ces séances.

Exercices de gainage avec et sans perche sur haies hautes en augmentant l'intensité tout au long du cycle.

Technique

Privilégier un travail sur des exercices hors sautoir, puis sur des situations pédagogiques sur élan réduit

PERCHE



Renforcer

- Sans charge
- Avec charge



Courir

- Course longue
- Course courte
 - Sprint
 - Travail de rythme
- Spécifique
 - Course d'élan



Travailler la liaison course/apel

- Travail sur élan réduit
- Travail facilitant (légère sur élévation de l'appel)



Récupérer

- Augmenter légèrement les temps de récupération
-



(Ré)habituer le pied et le corps aux impacts

SANS CHARGE

- Bondissements de type hop (hop 2-3-4 / environ 60-80 bonds sur la première séance)
- Travail de réactivité du pied sur place (corde à sauter, mobilité rapide des pieds sur des échelles de rythme). Exercice de passage sur l'appui
- Séance d'impulsion « type saut en longueur » avec peu de foulées d'élan (4-6-8).
- Foulées bondissantes et cloche-pied – sans enchainement (réception en isométrie, puis enchaîner 2 foulées, puis 3,)
- Travail de corde ou barre fixe à poids de corps (varier la prise de mains style tractions – simultané – renversé)

AVEC CHARGE

- Puissance sous maximale 50% – 60% de 1RM; 5 x 8 répétitions; récupération 2' (Environ 3 semaines)
- Puissance maximale 60%-50%-40% ; 2 x (4-5-6) répétitions; récupération 1' 30 à 2'

Courir

Retrouver la gestuelle spécifique de course, retrouver la qualité d'appui

Amélioration de la condition physique générale (course longue)

- 2x8 diagonales sur terrain souple (récupération en marchant sur la largeur, 5' entre les 2 séries)
- 10x80m à 85% sur la piste (récupération 4')
- 8x60m en pousser-relâcher-rythmer (20m-20m-20m)
- 6x60m à 95% (récupération 5')

Technique de course

- Éducatifs de course sur pelouse
- Impulsions « type saut en longueur » sur élan réduit (4-6-8)
- Séance de placement sur des haies (passage en marchant, en trottinant / de face, de profil)
- Sur sautoir travail sur élan réduit arrêté ou lancé ou sans marque (adaptation).

Vitesse – Rythme

- Course sur plots (écart peu important, recherche de grandissement)
 - 5 à 7 x 20 plots

Puissance de course

- Courses en côtes à 85% (recherche de poussée, de grandissement)
- Courses sur plots (amplitude progressivement allongée jusqu'à la longueur optimale de foulée)
- Courses avec un chariot à 90-95% sur 40m (charge faible au début puis un peu plus importante)
- Courses avec perche ou poids sur un intervalle de plots (écart adapté pour **favoriser la poussée**)

Technique

Retrouver la gestuelle spécifique de saut

Technique de course - Vitesse - Rythme

- Course d'élan
 - 5 à 7 x 20 plots

Spécifique

- Hors sautoir
 - Course avec perche
 - Avec butoir mobile
- Sur sautoir
 - Travail sur élan réduit lancé

PRIVILÉGIER LE TRAVAIL EN CIRCUIT TRAINING (Ré)habituer le pied et le corps aux impacts

GAMMES ATHLETIQUES

- École du coureur

TRAVAIL DE PIED

- Renforcement spécifique du pied en mouvement

GAINAGE: les séances de renforcement des ceintures en confinement ont souvent été les plus nombreuses

- Exercices spécifiques à chaque spécialité de gainage avec ou sans charge
 - En isométrie
 - En mouvement

ABDOMINAUX-DORSAUX: les séances d'abdominaux et dorsaux en confinement ont souvent été plus fréquentes qu'habituellement

- Exercices de gainage avec ou sans charge
 - En mouvement avec ou sans charges

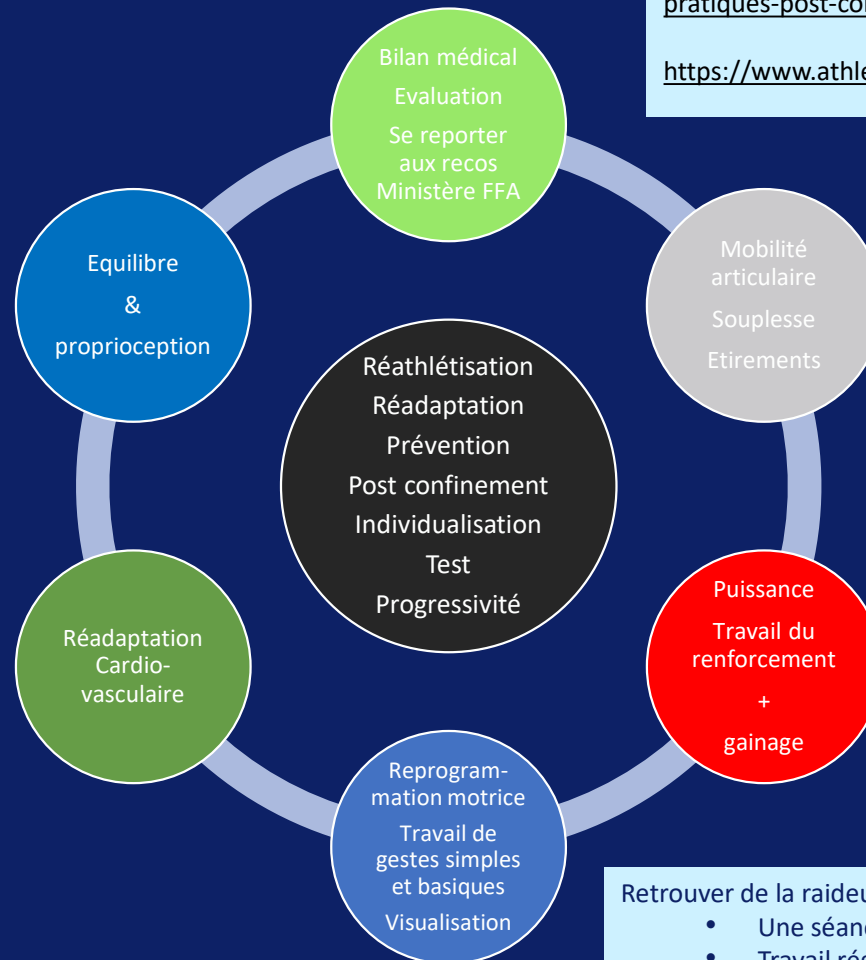
Recommandations – DEMI FOND ET HORS STADE

Réveiller les différents capteurs des muscles, ligaments et tendons.

- Exercices simples de proprioception, pieds nus, varier les surfaces (sable, herbe, bosu...)
- Yeux ouverts puis fermés

Développer la VMA et la VO2 max par le biais de sessions aérobies progressives en intensité et en quantité, en adaptant les contenus en fonction du niveau et de l'âge.

- Fartlek (jeu avec les allures) où l'objectif premier sera la recherche d'équilibre respiratoire
- Endurance active pour retrouver du confort respiratoire
- Après quelques semaines possibilité de proposer des séances de seuil (athlètes non débutants)
- Profiter de cette période pour croiser l'entraînement avec des activités non-traumatisantes (natation, vélo, aqua-jogging)



<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

<https://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=16887>

- Utiliser le stretching postural et/ou yoga
- Retrouver de l'amplitude articulaire sur les muscles liés à la course
- Insister sur la souplesse active en complément des étirements passifs.

- Pendant 1 à 3 semaines Travail à poids de corps sans charges additionnelles (charges légères pour les athlètes confirmés)
- Associer un travail du dos, rachis et lombaires
- Privilégier, plusieurs séries et répétitions avec des angles profonds
- Insister sur les placements dans cette phase de reprise.

Retrouver de la raideur et de la Mobilité de cheville

- Une séance technique / semaine
- Travail régulier des éducatifs de course
- Augmentation progressive Amplitude Fréquence

DEMI FOND ET HORS STADE



Gagner en puissance Se renforcer

- **Sans charge** à poids de corps
- Développer de manière harmonieuse haut et bas du corps
- 4 à 5 séries de 12 -15 répétitions, veiller au placement et à travailler sur les angles profonds
- Avec charge (athlètes confirmés)
- Associer au travail de renforcement une session de course en côte (progressive en quantité et intensité)



Courir

- Fartlek
- Endurance active
- Séance de seuil avec progressivité (athlètes non débutants)
- Croiser les séances de course avec de la natation, du vélo, ou de l'aqua-jogging



Reprogrammation motrice, gestes simples

- Travail de la raideur cheville
- Augmentation amplitude/fréquence
- *Terminer chaque séance technique par quelques lignes droites en souplesse*



Récupérer

Augmenter légèrement les temps de récupération

Croiser l'entraînement

Rajouter régulièrement des exercices de stretching et/ou souplesse

Recommandations SPRTINT HAIES

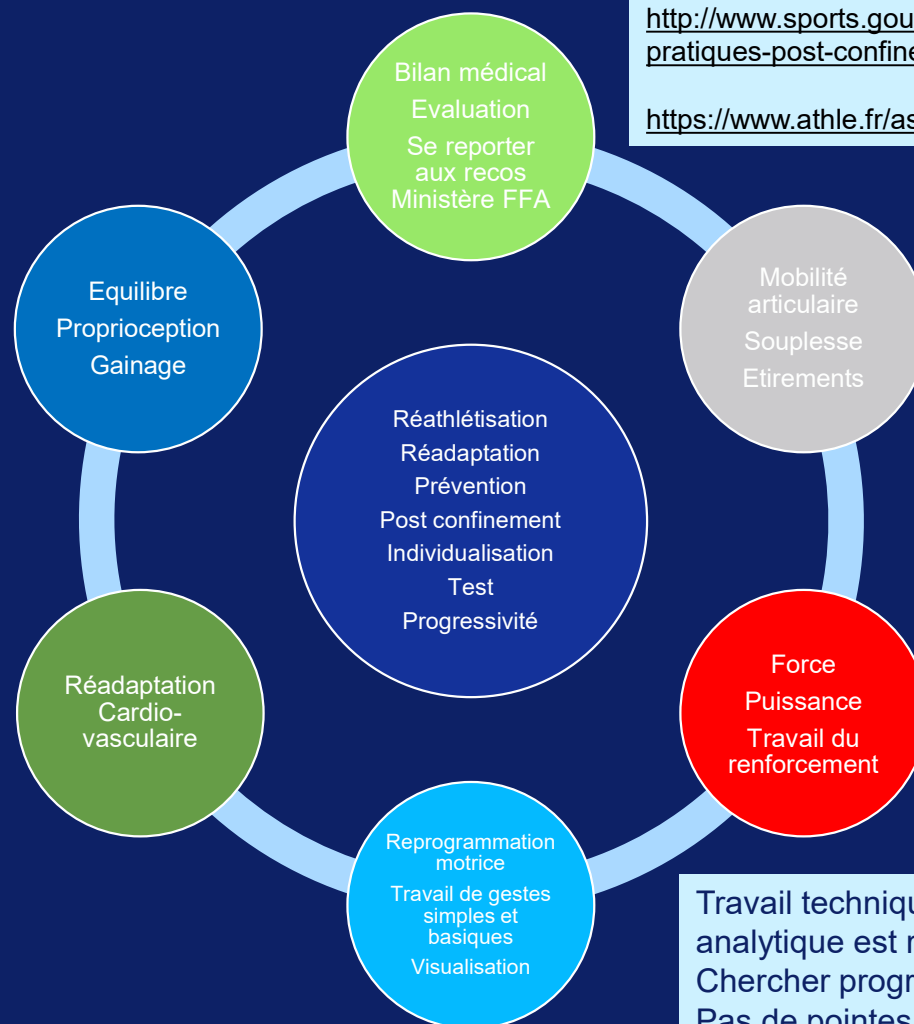
Nombreuses situations à retrouver en ligne et à complexifier

1. support stable + yeux ouverts
2. Support stable + yeux fermés
3. Support instable + yeux ouverts
4. Support instable + yeux fermés

<https://youtu.be/6eq3xuL962sno>
mbreuses

Travail aérobic depuis un effort continu en aisance respiratoire (max 30') vers un travail intermittent en augmentant progressivement les intensités
Privilégier des sols souples (pelouse, chemin terre ..)

FFA-DTN-Commed



<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

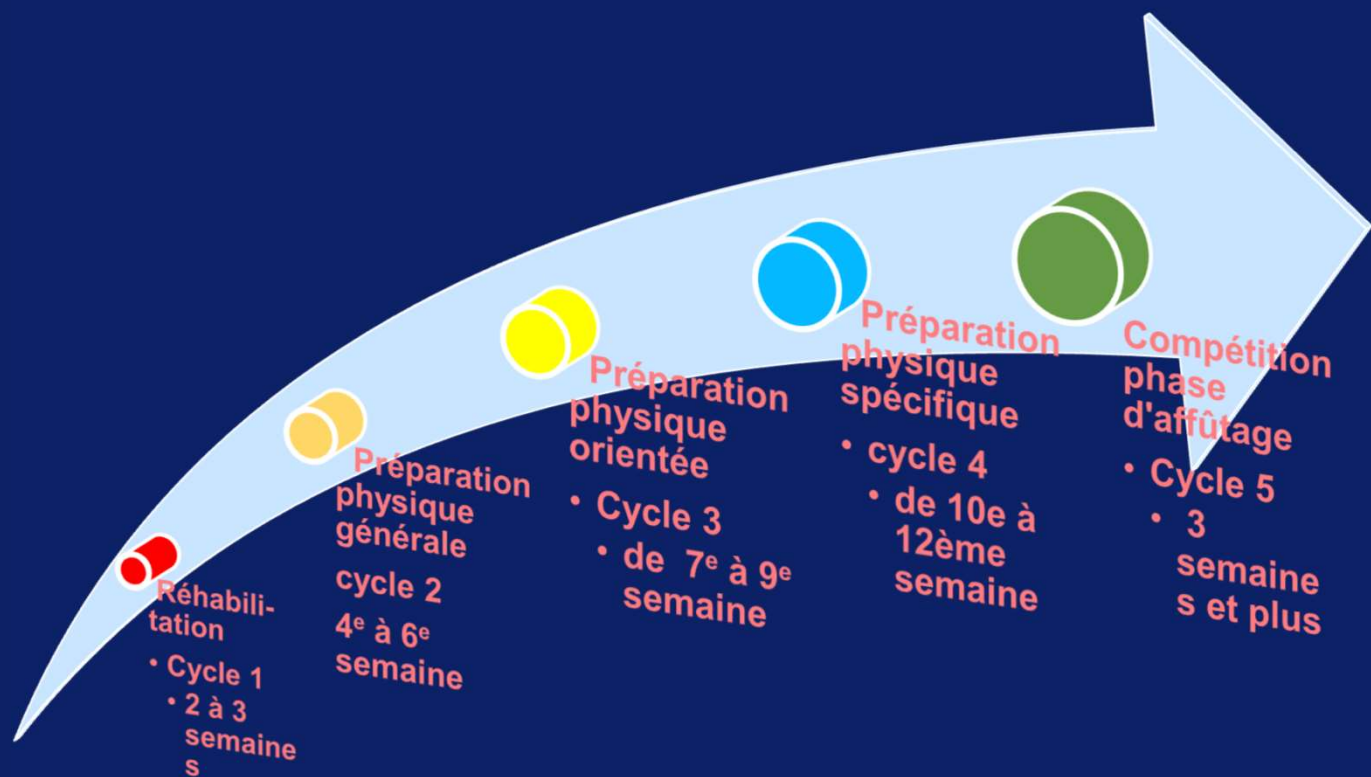
<https://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=16887>

- Travail de posture
- Retrouver les amplitudes nécessaires avec progressivité

Circuits trainings sollicitant tous les grands groupes musculaires
Amplitude complète
Charges légères, poids de corps ou charges < à 60%
Contrôler la vitesse exécution et aller vers des angles profonds

Travail technique à vitesse réduite, le travail analytique est recommandé pour commencer.
Chercher progressivement l'amplitude segmentaire.
Pas de pointes avant 4 semaines

Réactivation des qualités physiques SPRINT HAIES



<https://www.youtube.com/watch?v=K1SQLPCB0qk&t=11s>

MODALITES PROPRIOCEPTIVES

- Yeux : ouverts / fermés ... 1 ou 2 en même temps ... suivi oculaire
- Oreilles : normale ou bouchées (bouchon d'oreille ou casque anti-bruit)
- Position de la tête : fixe ou active / travail sur tous les axes
- Combinaisons

MODALITES EQUILIBRE

- Stabilité des appuis
- Instabilité haut du corps
- Instabilité bas du corps
- Instabilité des appuis
- Mouvement symétriques, asymétriques, globaux, latéraux, contro latéraux
- Combinaisons

MODALITES DES POSITIONS

- Allongé
- Assis
- A genoux
- Debout sur les 2 pieds
- Fente sur les 2 pieds, statique puis en se déplaçant
- Déplacement en marchant ou courant
- Sur une jambe



MOBILITE ARTICULAIRE DYNAMIQUE

<https://youtu.be/QZ7sOdZh7AM>

MOUVEMENTS

- Squat
- Fentes
- Bipédie
- Quadrupédie
- Tronc

ACTIONS

- Flexions
- Extensions
- Rotations (externes, internes, latérales...)



MOBILITE ARTICULAIRE SOUPLESSE

Rouleau de massage 10
allers retours

Etirements de la zone 30
sec

4 à 6 mouvements de
mobilité

Exemple
psoas



10 mouvements en cherchant le psoas



Marcher entre chaque mouvement

Exemple
ischio



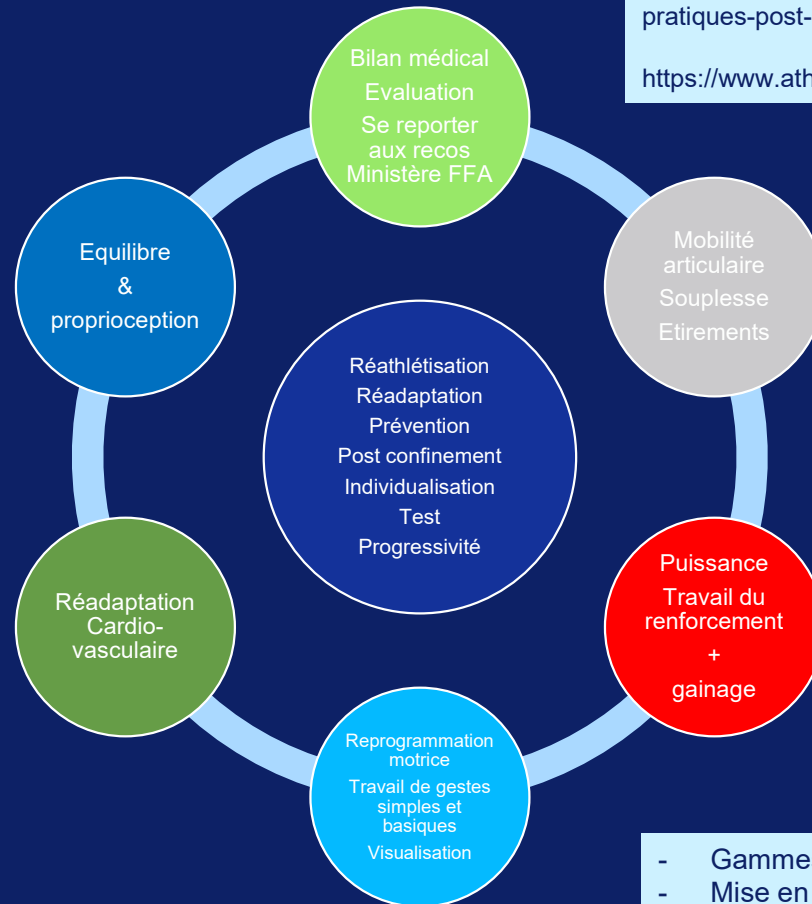
10 mouvements sur les ischios



Recommandations MARCHÉ ATHLÉTIQUE

- Travail de proprioception sur BOSU, poutre, dans sable,...
- Travail d'équilibre/Coordination à proposer à l'échauffement avant Gammes techniques ou PPG

- Cycle de reprise (2/3 semaines):
 - uniquement par de l'aérobie lente contrôlée par la FC, maxi 1h15
 - Entraînement croisé (vélo/Footing/Marche)
 - Augmentation progressive du kilométrage
- Cycle de développement :
 - Commencer un travail de VMA courte (20/20,30/30, 45/45...) de 8 à 20' de travail 1 à 2 x sem.
 - Conserver le travail foncier
- Attendre 5/6 semaines avant de débiter le travail à allure spécifique



<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

<https://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=16887>

- 2 séances hebdomadaire de 30' de Travail de mobilisation bassin (Ante/Retro version) pour faciliter le travail du déhanché du marcheur (Annexe 1)
- 5 à 10 min avant chaque début de sortie d'endurance
- Séance quotidienne d'Etirements avec objectif de gain de souplesse (Annexe 2)
- Recherche de gain d'amplitude

- 1 à 2 séances hebdomadaire de 1h de PPG + Gainage (Annexe 3)
- Gainage pour maintien des postures (bassin en retro version)
- Attention particulière sur un cycle d'excentrique en ischio
- Renforcement du Jambier antérieur

- Gammes techniques (Attaque talons, déroulé de pieds,...)
- Mise en place des intentions techniques (fixer les épaules, buste droit, engagement du bassin vers l'avant, jambes verrouillées,...)
- Retour vidéo avec athlètes

Recommandations MARCHE ATHLÉTIQUE

Séance Mobilisation Bassin

Séance 1 à 3 :

1. 3x20 Bascule Ante/Retro version bassin
2. 3x20 Rotation Bassin (10 sens horaire/10 sens anti horaire)
3. 3x20 Balancier (Droit + Gauche) dans l'axe puis du coté
4. 3x20 W du hurdler appui contre mur (D + G)
5. 3x20 Déhanché coté (Bras D + Jambe D coté murs / BG+JG coté murs)
6. Déplacement sur 2 tapis par le bassin ~~avec~~ bras
7. 10 haies centrées sur ligne avec pose pieds dans l'axe.
 - 2x2 Coté G dynamique
 - 2x2 Coté D dynamique
 - 2x2 Jambe G + 30 m marche accéléré progressif
 - 2x2 Jambe D + 30 m marche accéléré progressif
 - 2x2 Enchainé + 30 m marche accéléré progressif



Séance 4 à 6 :

1. 3x25 Bascule Ante/Retro version bassin sur BOSU + MB 3kg
2. 3x25 Rotation Bassin (10 sens horaire/10 sens anti horaire) sur BOSU + MB 3kg
3. 3x25 Balancier (Droit + Gauche + Coté) dans l'axe puis du coté
4. 3x25 W du Hurdler (Droit + Gauche) en équilibre
5. 3x25 Déhanché coté (Bras D + Jambe D coté murs / BG+JG coté murs)
6. 3x25 Etirement mobilisation bassin/Hanche au sol
7. 3x25 Mobilisation bassin sur ventre ~~avec~~ W de renforcement
8. 10 haies centrées sur ligne avec pose pieds dans l'axe.
 - 2x2 Coté G dynamique
 - 2x2 Coté D dynamique
 - 2x2 Jambe G + 30 m marche accéléré progressif
 - 2x2 Jambe D + 30 m marche accéléré progressif
 - 2x2 Enchainé + 30 m marche accéléré progressif



24 étirements pour gain de souplesse du marcheur

Séances 1 et 2 : Maintenir l'étirement 2x20" recup 10" en alternant G/D

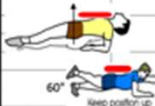
Séances suivantes : Maintenir l'étirement 2x30" recup 5" en alternant G/D

Groupe musculaire	Posture	Consignes	Groupe musculaire	Posture	Consignes	Groupe musculaire	Posture	Consignes
1. Bras		Dos droit, tête fixe	9. quadriceps		enfoncer pied dans la main et utiliser bassin en anteversion pour augmenter le chemin d'étirement	17. Tenseur Facia Lateral (TFL)		accentuer l'étirement en descendant la hanche vers le bas
2. Bras			10. quadriceps			18. Dos		Position du chat bras tendus devant, assis sur les pieds. Relever et avancer les mains de 10cm puis redescendre fesses sur les pieds.
3. Bras		Dos droit, bassin retroversion et reculer jusqu'à la mise sous tension pour sentir l'étirement, dès que ça relâche reculer encore...	11. Abducteurs		Dos droit, bassin en retroversion	19. Dos		garder épaule opposée au sol
4. Jambiers		Lever genoux pour augmenter le chemin d'étirement	12. Psoas		Variante avec jambe arrière au sol, main sur genoux avant	20. Dos + chaîne Postérieure		Interdit pour les athlètes avec hyperlordose
5. Mollets		Descendre progressivement jusqu'à sentir la tension, maintenir et descendre des que ça relâche	13. Psoas		Maintenir genoux sur poitrine, bassin retroversion et travailler 3x(3sec contracté / 7sec relâché)	21. Chaîne postérieure		Sur banc si pas de SwissBall Pointe de pied bien relevée
6. Mollets		Variante : en pliant genoux mise en tension du tendon d'achille	14. Fessiers		Dos droit et rotation épaule tête à l'opposée	22. Chaîne Postérieure		Partir jambes pliées avec mains au sol et maintenir 30" dès que les jambes sont tendues 1. Pieds largeur épaules 2. Pieds joints 3. Pieds croisés G/D
7. Ischio		variante : position passage de haies	15. Fessiers		Bassin retroversion et ramener genoux poitrine	23. Chaîne postérieure		1. 30" Jambe Gauche sur encadrement porte 2. 30" Jambe Droite sur encadrement porte
8. Ischio		accentuer l'attaque talon Variante : effectuer rotation pieds Int. Ext. Alterner bassin Ante/Retroversion	16. Pyramidal (Piriforme)		ouvrir l'angle tibia/femur pour augmenter l'étirement du piriforme	24. chaîne postérieure		Coller bas dos contre mur jambes tendues et maintenir 3 minutes

RIVA Eddy - CTN Athlétisme - Centre National de Spécialité Marche - 03/2020

Recommandations MARCHÉ ATHLÉTIQUE

Travail de renforcement

Circuit 4				
Cycle : Objectif : Durée :	PPG 1 (30min) Développement de l'Endurance de force 30' home trainer	Echauffement 	Méthode Circuit training de 3x6 exercices enchaînés + 5' gainage recup 1'30 Alternance de W isométrique et dynamique	
1. Abdos  x20  x15	Charge kg Nbre répétition 35 Récup	2. abdos/Oblique 	Charge 2 bouteilles de 1,5 L soit 3 kg Nbre répétition 30 Récup	3. Dorsaux  2 DORSAUX Le mouvement consiste à lever le bassin en gardant les épaules au sol, les bras tendus vers l'arrière et les pieds au sol. Le mouvement se fait en 2 phases : 1° lever le bassin, 2° lever les bras.
4. triceps 	Charge Nbre répétition 20 Récup	5. Ischios 	Charge Nbre répétition 20 Récup	6. Mollets  Roll from heel to toes and jump
		gainage une jambe  2x60"  60" keep position up  2x60"	Charge 3 bouteilles de 1,5 L soit 4,5 kg Nbre répétition 5' iso 10 cycles de jambes Récup	

PPG du Marcheur			
Objectif :		Echauffement	Méthode
Developpement de l'Endurance de force			Circuit training de 2 à 5 x 9 exercices recup 1'30"
			Alternance de W isometrique et dynamique
1. Rameur	Charge 5 kg Nbre répétition 15 Récup	2. abos/Oblique Heavy ball Charge 3 kg 4 kg Nbre répétition 20 G/20 D Récup	3. Lombarde unroll the back Charge 5/10 kg Nbre répétition 20" iso/12rep/ 20" iso Récup
4. Pul over	Charge 5 kg kg Nbre répétition 15 Récup	5. gainage une jambe 75° 75° Keep position up 10 cycles de jambes Récup 2x75°	6. abdos/Oblique Charge kg kg Nbre répétition 20 Récup
7. Bras / TRX	Charge Nbre répétition x15	8. Mollets Roll from heel to toes and jump Charge 20 kg kg Nbre répétition 20 Récup	9. Jambiers Charge Resistance Coach Nbre répétition 10x(G/D) concentrique/ Excentrique Récup
 2 diagonales Tirage chariot Marche ... placé/gainé recup largeur 			

Recommandations EPREUVES COMBINÉES

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>
<https://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=16887>

- Travail de proprioception sur terrain instable ou avec matériel (BOSU, WAFF..)
- Travail d'équilibre/Coordination
- Commencer par des positions tenues puis évoluer en créant des déséquilibres et enfin augmenter la difficulté en fermant les yeux.

- Aérobic lente et contrôlée par la FC en reprise (vélo, footing)
- Augmentation progressive de l'intensité.
- Ne pas hésiter à faire un footing de 15 min avant la séance si il n'y a pas de séance aérobic spécifique dans la semaine.



- 2 séances hebdomadaires de 30' de Travail de mobilisation articulaire.
- Séance quotidienne d'Etirements avec objectif de gain de souplesse.
- Recherche de gain d'amplitude

- 1 à 2 séances hebdomadaires de 1h de renforcement général (PPG, Circuits training à thèmes, Aérodéca)
- Ajouter du gainage.
- Reprise progressive de la musculation avec barres (S'inspirer d'une reprise classique avec des cycles qui peuvent être plus courts afin d'arriver sur le cycle de force max en temps voulu).

- Gammes techniques courses, sauts, lancers
- Travailler les fondamentaux transférables à chaque discipline (alignement des appuis, utilisation des segments libres ...)
- Profiter de la reprise pour prendre du temps en technique et faire des retours vidéos.

Renforcer

(Ré)habituer le pied et le corps aux impacts

SANS CHARGE

- Bondissements 2 pieds (corde à sauter, gradins, sauts de haies pieds joints)
- Bondissements 1 pied en foulées bondissantes, cloche pieds.
- Bondissements 1 pied de type hop (hop 2-3-4) varier rythme et puissance.
- Séances d'impulsion avec peu de foulées d'élan pour les sauts
- Séances de déplacements lancers
- Renforcement progressif de la ceinture scapulaire avec poids de corps (pompes, tractions...)

AVEC CHARGE

- Reprendre les exercices effectués sans charge et les faire avec un gilet lesté ou avec un chariot.
- Lancers divers de medecine-ball, balles lestées, gueuses
- Reprise de la musculation avec charge (squat, $\frac{1}{2}$ squat, squat 1 jambe, haltérophilie, développés couchés) en séance de type 6x6 ou 5x8 ou encore pyramidale 8 7 6 5 6 7 8)
- Compléter par des circuits de renforcements spécifiques (Pull over, écartés latéraux, développés inclinés, fermeture ...)

Retrouver la spécificité des courses (sprint court, sprint long, haies, course d'élan)

Amélioration de la condition physique générale

- 2x8 diagonales sur terrain souple (récup en marchant footing sur la largeur, 3' entre les 2 séries)
- Gammes sur 60m pelouse retour footing (2 fois 10 min de travail)
- Progressivement aller vers du travail de type 8X100 placé (85%) récupération retour marché

Technique de course, vitesse et haies

- Éducatifs de course vers des revêtements de plus en plus spécifiques avec mise en place de plots, de lattes à intervalles inférieurs à la taille de foulée optimale afin de privilégier la technique et d'éviter les tensions prématurées des ischios.
- Séances de haies en analytique puis reprise progressive des intervalles 2-4-6 en privilégiant les notions de rythme et en retrouvant très progressivement les hauteurs de haies spécifiques.
- Travail de la course d'élan en s'appliquant sur les placements, les appuis et la disponibilité.
- La vitesse peut être travaillée en puissance en reprise : côtes ou avec un chariot
- La vitesse gestuelle est aussi à privilégier (latte, échelle rythme..)

Séances spécifiques sprint long

- Ne pas se presser pour la reprise de ce type de séance qui peut se faire après la période fongère de 4 à 6 semaines. Cela peut se concrétiser chez les filles avec des séances spé 200 de type 4x 150 en vite relâché vite (85%-90%) récupération 4 minutes.
- Ce travail de reprise avant de passer sur des séances « classiques » peut être fait en côtes quand c'est possible.

TECHNIQUE SAUTS ET LANCERS

(vigilance pour les articulations et insertions musculaires)

Sauts

- Hors sautoir
 - Travail de course et d'impulsion spécifique à chaque saut.
 - Course avec perche , butoir mobile
- Sur sautoir en respectant les consignes sanitaires. Retrouver les sensations, les tensions renvois
 - Reprise des exercices techniques
 - Hauteur (saut de face, ciseau, reprise du Fosbury en prenant du temps sur les aspects techniques...)
 - Longueur (travail de la fixation, du ciseau, de l'impulsion..)
 - Perche (travail métallique de présenter, de renverser...vers la flexion sur petit élan)

Lancers

- Hors aires de lancer
 - Gammes de lancer medecine-ball, balles lestées.
 - Travail de déplacement avec Barre à vide, bâton....
- Sur aires de lancer
 - Travail sur élan réduit, sans élan, en « roberston »...
 - Travail avec élan sans intensité mais en rythme, en musique.

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

PATRICE GERGES - DTN