

## 1 - Introduction

Trop souvent négligés, les exercices de PPG et de PPS méritent pourtant toute l'attention du coureur. Leur pratique régulière est indispensable à l'obtention de progrès à moyen et long termes. Ils participent pleinement à rendre la foulée du coureur plus efficace.

Ces exercices de renforcement musculaire peuvent être classés en deux catégories:

- les exercices de PPG (Préparation Physique Générale)
- les exercices de PPS (Préparation Physique Spécifique)

Dorénavant les bénéfices de ces exercices sont facilement mesurables grâce à un nouvel appareil révolutionnaire: [leMyotest](#)

## 2 - La préparation physique générale (PPG)

La PPG précède la PPS.

L'objectif de PPG est de renforcer de façon équilibré et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques à la course (éviter les blessures)

La PPG s'adresse à tous les groupes musculaires (haut et bas du corps).

### Les différentes formes de travail

- travail de renforcement de la ceinture abdominale : abdominaux, dorsaux,..
- travail de gainage: il s'agit de postures à maintenir 3 à 4 x 30" et plus, selon le niveau du coureur.
- travail avec médecine-ball: surtout utilisé pour le renforcement de la ceinture abdominale et du haut du corps.
- travail de musculation classique avec ou sans charge (squatt, demi squatt, développé couchés,...)

## 3 - A quel moment programmer la PPG

Les exercices de PPG peuvent être pratiqués tout au long de l'année, mais leur présence est primordiale lors de la période de travail de développement fondamentale

Ils sont à programmer en dehors des séances de qualité en course à pied et des footings de récupération. Ils doivent être précédés d'un footing cool d'échauffement de 20' environ.

Il est plus efficace de faire quelques exercices au quotidien ( 10'-15' ) que de consacrer une séance complète et difficile par semaine.

Attention à ne pas faire trop de "muscle". Tous les kilos supplémentaires seront ensuite à "promener" sur les routes ou sur les pistes.

## 4 - La préparation physique spécifique (PPS)

Cette préparation est qualifiée de spécifique car elle utilise des formes de travail proche du geste du coureur. Elle ne doit être abordée qu'après un travail de préparation physique générale conséquent.

Si bien mené, ce travail de PPS contribue pleinement à rendre la foulée du coureur plus efficace. Ce travail de PPS doit être effectué sur un sol souple: pelouse, piste en cendrée ou synthétique, terrain stabilisé...Eviter à tout prix les sols cimentés, goudronnés.....

Il est d'abord important de se focaliser sur l'apprentissage du geste juste, avant d'enchaîner les répétitions et les gammes d'exercices. Ce n'est que quand la technique de réalisation est acquise que l'entraîneur peut augmenter la quantité de travail. Ceci afin d'éviter les risques de blessures.

## 5 - Les différentes formes de travail en PPS

Les listes d'exemples donnés ci-dessous sont non exhaustives

a - Exercices éducatifs: foulées bondissantes, montées de genoux, talon-fesses, en courant en arrière,...

### *Exemple 1*

Mettre en place des ateliers éducatifs (avec plots, lattes, cerceaux, haies basses....) que le coureur doit parcourir en foulées bondissantes, montées de genoux,....

Le coureur effectue un certain nombre de répétitions de chaque atelier selon son niveau. La récupération se fait soit en marchant, soit en trottinant

### *Exemple 2*

Sur un stade (piste, terrain de football...) enchaîner 50m de montées de genoux, 50m de footing cool, 50m de talon-fesses, 50m de footing, 50m de foulées bondissantes, 50m de footing.....Les combinaisons sont multiples.

Le coureur alterne les périodes de travail et de récupération. Par exemple 4x5' de PPS avec 3' de récup cool footing entre chaque série. La distance de travail peut varier aussi. Certains coureurs de niveau international effectuent des séries de 200m en foulées bondissantes.....

b - Montées de marches

Utiliser les gradins d'un stade, les marches d'un long escalier en ville, d'un parc public....

Il s'agit alors d'enchaîner des montées et descentes de marches en imposant différentes contraintes au coureur: à cloche-pied, pieds joints, jambes tendues, en montant les genoux, en réduisant au maximum le temps de contact du pied au sol,...

La consigne donnée peut varier d'une répétition à l'autre. Le coureur enchaîne ainsi un certain nombre de séries (de 3'-4') entrecoupées de périodes de récupération en footing lent (3' à 4').

Il est important de permettre au coureur de récupérer entre chaque série afin de garder une bonne coordination au niveau du geste.

#### c - Travail en côtes

##### *Exemple 1*

Choisir une cote de 150-200m avec une pourcentage permettant de garder une foulée dynamique. La foulée doit rester proche de la normale. Il est essentiel de bien se "placer" et de rechercher une poussée efficace sur la jambe arrière.

Après 20' à 30' de footing d'échauffement, le coureur peut effectuer 8 à 20 répétitions en seule fois ou en plusieurs séries. La récupération s'effectue par un retour en footing cool vers le bas de la côte. Ce type de travail peut remplacer, de façon périodique, la séance de VMA courte.

##### *Exemple 2*

Choisir un parcours avec 10 à 12 côtes différentes. Prévoir une période de récupération de 2' à 3' en footing cool entre chacune d'elles. Comme pour l'exemple 1, le pourcentage de la plupart des côtes doit rester raisonnable afin de garder une certaine vélocité au niveau de la foulée.

Faire 20' de footing d'échauffement, puis le circuit des 10-12 côtes (30' environ) et finir par 15' de footing cool. Ce type de travail peut aussi s'apparenter à un travail de fartlek

#### d - Circuits "tout terrain"

En faisant fonctionner son imagination, il est possible d'utiliser la configuration des lieux d'entraînement pour proposer au coureur des circuits proposant différents types:

- de sols (pelouse, stabilisé, piste, sable (reception longueur).....
- d'obstacles à franchir (pas trop haut): mini haies, tapis de saut en hauteur....
- de marches ou petites buttes à franchir
- de virages plus ou moins serrés l'obligeant à relancer.....

La durée les circuits peut être comprise entre 3'-4'

Reste au coureur à enchaîner 3,4,5 ...fois le circuit proposé en fonction du temps nécessaire pour le parcourir et de son niveau. Entre chaque répétition, le coureur prend 2' à 3' de récupération à allure de footing lent.

Ce type de travail peut être très profitable aux crossmen.

## 6 - Volume de la séance

Le volume varie selon la période où est proposée la séance et selon le niveau du coureur ( de 10' à 20') Il faut cependant garder une certaine fraîcheur physique afin que le geste soit de qualité (bon placement du bassin, appuis dynamiques, ..). Il est donc nécessaire d'adapter le volume de la séance en fonction du coureur et du niveau de difficultés proposées.

Ici aussi la notion de [progressivité](#) est reine

## 7 - A quel moment?

Le travail de PPS doit intervenir après quelques séances de PPG.

Ensuite, il est tout à fait possible de commencer les séances de préparations physiques par des exercices de PPG (surtout au niveau du haut: la ceinture abdominale et les bras) puis enchaîner par des exercices de ;PPS.

Tout comme la PPG, la période appropriée pour le travail de PPS se situe lors de la période de travail de développement fondamental.

Mais un travail de PPS doit continuer d'être proposé au coureur tout au long de la saison afin d'entretenir les qualités acquises lors de la phase de développement. Le volume total de travail en PPS devient moins important lors de la période de travail spécifique.