

# Prévention blessures par Renforcements - RUNNING

## **Renforcement musculaire en course à pied : 13 exercices**

L'objectif de ce programme est de vous permettre de travailler l'ensemble du corps. Vous allez ainsi pouvoir renforcer les cuisses, les fessiers, les mollets, le dos, les abdos...

Vous avez simplement besoin d'un tapis de sol et de d'une chaise ou un tabouret solide, éventuellement d'un coussin mou d'équilibre et d'une bande élastique (optionnel).

Au préalable, vous pouvez effectuer un échauffement articulaire et musculaire de quelques minutes. Voir page 203.

Enfin, je vous conseille de réaliser les exercices de musculation pieds nus ou en chaussettes.

### **Quels renforcements musculaires pour la course à pied ?**

En course à pied, le renforcement musculaire doit faire travailler les muscles les plus sollicités durant la course :

- Les fessiers.
- Les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers).
- Les mollets.
- La sangle abdominale.
- Le dos.

Un programme de renforcement, comprenant des exercices de résistance de faible à haute intensité et des exercices de pliométrie, effectués 2 à 3 fois par semaine, pendant 8 à 12 semaines, peut vous permettre d'améliorer vos performances et de prévenir les blessures.

Il est préférable de commencer par des exercices de renforcement musculaire à poids de corps, sans ajout de poids.

Ces exercices doivent être progressifs et peuvent évoluer, après plusieurs semaines de pratique, vers des exercices de musculation en salle avec charge importante.

### **Quand faire du renforcement musculaire ?**

Le renforcement musculaire peut être pratiqué 2 à 3 fois par semaine, sur des séances de 20 à 30 minutes. Idéalement, ne faites pas de renforcement musculaire tous les jours, mais plutôt tous les 2 ou 3 jours.

Ainsi, il est possible de réaliser un tour de circuit de renforcement (1 fois chaque exercice) avant votre entraînement running, en échauffement.

Par contre, il est préférable d'éviter de faire de la musculation avant une séance intense ou longue, car elle peut vous fatiguer musculairement.

Attention toutefois, si vous faites du renforcement musculaire les jours de repos, ce n'est plus du repos total. Il faut donc s'adapter à la planification de vos entraînements, à votre volume et vos objectifs.

## Exercice 1 : gainage antérieur

Avoir une sangle abdominale solide et un bassin stable sont indispensables à la pratique du sport, de la course à pied et du trail.

Le meilleur moyen de renforcer ses abdos et son dos sera de pratiquer du gainage. Il constitue un excellent renforcement musculaire des muscles squelettiques profonds, indispensables au maintien d'une bonne posture et d'une bonne foulée à la course. Le gainage doit être varié, en associant gainage statique et dynamique, et en variant les positions ventrales, latérales et dorsales.



### Planche dynamique sur une jambe.

Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 secondes.
- Reposez-le, puis alternez avec l'autre pied, le tout 3 fois.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

## Exercice 2 : gainage latéral



### Gainage latéral ciseaux.

Consignes :

- Commencez par tenir 20 à 30 secondes sur les 2 jambes.
- Ensuite, levez la jambe vers le plafond pendant 10 secondes.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Le ballon est en option, vous pouvez faire l'exercice directement au sol.

## Exercice 3 : gainage dorsal



### Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

#### Exercice 4 : squats sur une jambe

En musculation pour la course à pied, lorsque l'objectif est de prévenir les blessures, il est préférable de travailler avec le poids du corps.

De plus, je vous conseille de privilégier les exercices sur une jambe. Ils ont l'avantage de contrer les éventuels déséquilibres, mais aussi de travailler la proprioception.

Les principaux muscles renforcés : les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), les fessiers (petit, moyen et grand fessier).



#### Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

- Réalisez un squat sur une jambe, jusqu'où vous pouvez, l'essentiel étant de contrôler le mouvement sans rebondir en bas pour se relever.
- Contrôlez la descente en freinant le mouvement sans vous laissez tomber et en gardant les fesses en arrière puis remontez de manière tonique.
- Si vous débutez, ne descendez pas trop bas au début puis augmentez la descente progressivement par la suite.
- Faites 8 à 12 mouvements sur chaque jambe.

#### Exercice 5 : les fentes avant.

Dans cet exercice, vous renforcez vos cuisses et vos fessiers.



#### Exercice en fente avant.

Avec ce mouvement, vous allez renforcer les muscles de votre cuisse et les fessiers.

Consignes :

- Placez un pied posé sur un tabouret en arrière et l'autre pied au sol loin devant, en fente.
- Alternez les descentes lentes contrôlées, puis des montées "explosives".
- Répétez le mouvement 8 à 10 fois sur chaque jambe.

## Exercice 6 : les montées de chaise.

Ici, l'objectif est de cibler le travail des fessiers, un muscle qui doit être fort pour être performant en course à pied.



### Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, poussez sur la chaise en avançant votre buste puis en amenant le genou vers le haut.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

*NB : Lorsque le psoas est trop douloureux, il n'est pas utile de ramener le genou vers soi en fin de mouvement.*

*Progressivement, ces exercices doivent évoluer vers du gainage dynamique, des exercices de stabilité, et de pliométrie.*



Si les "fentes avant" vous font mal,  
faites des "fentes arrière" !!!



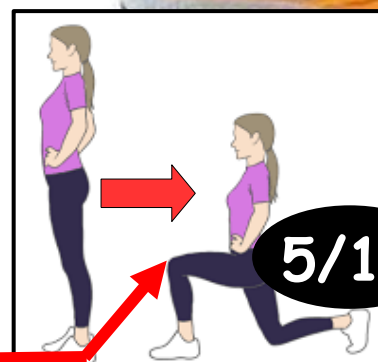
**À éviter : Leg extension**  
**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contre poids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



**Veillez à ce que la pointe du genou ne se déplace pas vers l'avant du pied mais toujours vers l'arrière !!!**



## Exercice 7 : les sauts avant / arrière.

C'est un exercice de pliométrie très efficace pour renforcer vos muscles et vos tendons, ainsi qu'habituer votre corps aux chocs répétés. C'est un excellent moyen de prévenir les blessures. Tous les muscles du pied, des mollets, des cuisses, des fesses et de la sangle abdominale sont sollicités.



### Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts vers l'avant puis vers l'arrière, sans vous retourner.
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.
- Pour faire varier l'exercice, vous pouvez augmenter la distance entre chaque saut. Par exemple, alternez des sauts de 30cm de long (donc très dynamique) jusqu'à 1m50 (plus lents) à la série suivante.

## Exercice 8 : les sauts latéraux.



### Sauts latéraux (droite / gauche).

#### Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts latéraux (droite/gauche).
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.



## Exercice 9 : les montées latérales de chaise.

Il s'agit d'un excellent exercice pour faire travailler les muscles stabilisateurs de vos hanches, notamment l'ensemble de vos fessiers et vos adducteurs.



### Les montées de chaise sur le côté.

Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, venez pousser sur la chaise en décalant votre buste au-dessus de la chaise.
- En fin de mouvement, venez ramener le genou de l'autre jambe en direction de votre poitrine.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

## Exercice 10 : renforcement des ischio-jambiers.

Les muscles ischio-jambiers, situés à l'arrière des cuisses, sont très sollicités en course à pied. Ils sont souvent le lieu de douleurs et blessures du coureur.

Pour ces raisons, il est intéressant de travailler un exercice spécifique pour renforcer ces muscles



### Pont dynamique fessiers et ischio-jambiers.

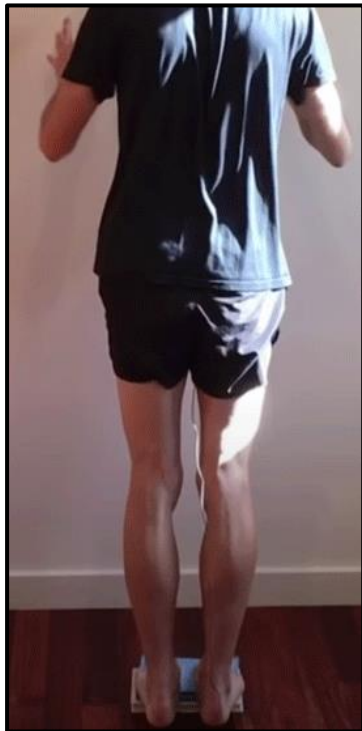
Consignes :

- Placez-vous en position de gainage pont sur une jambe.
- Sans bouger la jambe tendue vers l'avant, descendez le bassin vers le sol, en le gardant horizontal.
- Lorsque les fesses effleurent légèrement le sol, poussez fort pour remonter le bassin le plus haut possible.
- Recommencez le mouvement 8 fois, avant de changer de jambes.

## Exercice 11 : renforcement des mollets.

Les mollets et les tendons d'Achille sont eux aussi souvent atteints par des douleurs et des blessures spécifiques du coureur à pied.

En pratiquant cet exercice simple, vous pourrez à la fois renforcer vos mollets, soulager les douleurs et les raideurs, et prévenir les tendinites d'Achille.



### Renforcement des mollets.

Consignes :

- Commencez par vous mettre sur la pointe des pieds, avec les deux jambes.
- Ensuite, placez-vous sur une seule jambe, toujours sur la pointe des pieds.
- Retenez le mouvement de descente du talon, jusqu'au plus bas. La descente doit durer 3 secondes.
- Reposez l'autre pied sur la marche puis montez à nouveau sur la pointe des pieds avec les 2 jambes.
- À faire 8 fois sur chaque jambe.

## Exercice 12 : les pompes.

Même si le haut du corps n'est pas toujours la priorité du coureur à pied, il faut garder un équilibre musculaire global. Pour cela, il est conseillé de faire un minimum de renforcement musculaire du haut du corps.

Il est préférable de travailler des mouvements poly articulaires, avec poids du corps. Cela vous aidera à prendre de la force, être plus tonique, sans pour autant prendre de la masse musculaire.

Les principaux muscles travaillés sont : les pectoraux, les triceps (*arrière des bras*) et la ceinture abdominale.



### Les pompes.

Consignes :

- Placez vos mains dans le prolongement des épaules, contrôlez bien la descente en la freinant jusqu'à ce que votre poitrine effleure le sol et remontez en poussant fort sur vos mains.
- Contractez la sangle abdominale et les fessiers, pour garder le tronc et le dos les plus stables possibles durant le mouvement.
- Faites 5 à 15 répétitions, en fonction de votre niveau.

Vous pouvez faire varier les exercices de pompe en faisant varier la position de vos mains d'un tour à l'autre : prise large, prise serrée, jambes sur-élevées de 10cm, mains sur-élevées de 10 cm.



### Exercice 13 : Le tirage horizontal avec élastique.

C'est un exercice bonus car il nécessite l'utilisation d'un élastique.

Pour maintenir une bonne posture du tronc, vous devez avoir des muscles du dos suffisamment costauds. Les rhomboïdes et les rotateurs externes des épaules sont là pour cela.













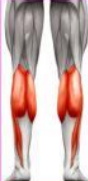













### Travail des muscles postérieurs avec un élastique.

Consignes :



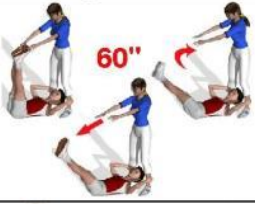










- Avec un élastique, tirez pour ramener les épaules vers l'arrière et les mains vers les côtés, de manière à ouvrir la cage thoracique et resserrer les omoplates.
- Bloquez la position pendant 5 secondes puis relâchez.
- Faites 15 mouvements.

# Circuit-training pour améliorer votre musculature de coureur 1 !

N°	EXOS	CIRCUIT RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE 	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10
2	PONT 	 <b>OU</b>  Ne pas reposer les fesses au sol		20 12 6
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	SQUAT Saut 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 8 4
6	FLEXION Pointe de pieds 	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
7	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		20 12 6
8	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	CLIMBERS 	 <b>OU</b>	<b>OU</b> 	30 20 10
10	FENTES 	 <b>OU</b> Fentes croisées <b>OU</b>	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5



# Circuit-training pour améliorer votre musculature de coureur 2 !

N°	EXOS	CIRCUIT RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>	 <b>OU</b> Faire 2 ou 3 tours de la cour à moyenne allure.	Montées de genoux 	40 30 20
2	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>	 <b>En progressant</b>	Moins Fléchir	16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 12 6
6	SQUAT Sauts Écartés 	 <b>Pieds joints puis écartés en progressant</b>	Des minis Sauts	16 8 4
7	PONT 	 <b>Lever alternativement une jambe</b> <b>OU</b>  <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>		20 12 6
8	Pas Chassés <b>CARDIO</b>	 <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>		3 2 1
9	FENTES 	 <b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b> <b>OU</b> 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5
10	CLIMBERS 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10



# Circuit-training pour améliorer votre explosivité de coureur !

N°	EXOS	CIRCUIT EXPLOSIVITE	VARIANTE	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.	300
2	SAUT Sur Muret	 Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).	Très dur 	16 8 2
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée	 OU 	Jambes & bras très écartés 	20 12 2
4	SQUATS & FENTES Sautées	 + 	En progressant, saut très haut et flexion très basse.	20 12 2
5	DOS	 Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.		12 6 2
6	Impulsion alternée Sur Muret	 En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		8 6 2
7	POMPES Inclinées ou claquées	 OU 	Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	12 6 2
8	FENTES	 1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide. La descente, jambe angle droit, pas davantage !		16 8 2
9	Triceps Sur DIPS	 1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète en retenant la descente + Extension rapide. La descente, bras angle droit, pas davantage !		16 8 2
10+	Flexion à Sprint	 1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre =  3. Sprint sur 10 mètres.		20 10 2



# Circuit-training Spécial Cardio / Explosivité.

N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	TPS/REP	
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p><b>1 4 7</b></p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p><b>JUMPING-JACK</b></p> <p>1 7 14</p>		1'	
	<p><b>GENOUX POITRINE</b></p> <p>2 8 15</p>		1'	
	<p><b>TALONS FESSES</b></p> <p>3 9 16</p>		1'	
	<p><b>BOXING STEPPING</b></p> <p>De face ou vers le haut</p> <p>4 10 17</p>	<p><b>OU</b></p> <p>Mvts rapides Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p>  	1'	
<p><b>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</b></p>	<p><b>2 BURPEES</b></p> <p>5</p> <p>COMPLET</p>		20 12 6	
	<p><b>3 COURIR</b></p> <p>6</p>		10'	
	<p><b>5 POMPES</b></p> <p>11</p>	<p><b>OU</b></p>  	20 12 6	
	<p><b>Triceps sur DIPS</b></p> <p>12</p>		<p><b>Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</b></p>	20 12 6
	<p><b>6 COURIR</b></p> <p>13</p>		10'	
	<p><b>8 CLIMBERS</b></p> <p>18</p>		20 12 6	
<p><b>9 BURPEES</b></p> <p>19</p> <p>COMPLET</p>		20 12 6		
<p><b>9 COURIR</b></p> <p>20</p>		10'		

13/13