



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Réathlétisation et / ou Réhabilitation post-confinement

PATRICE GERGES - Directeur Technique National



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 désadaption 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

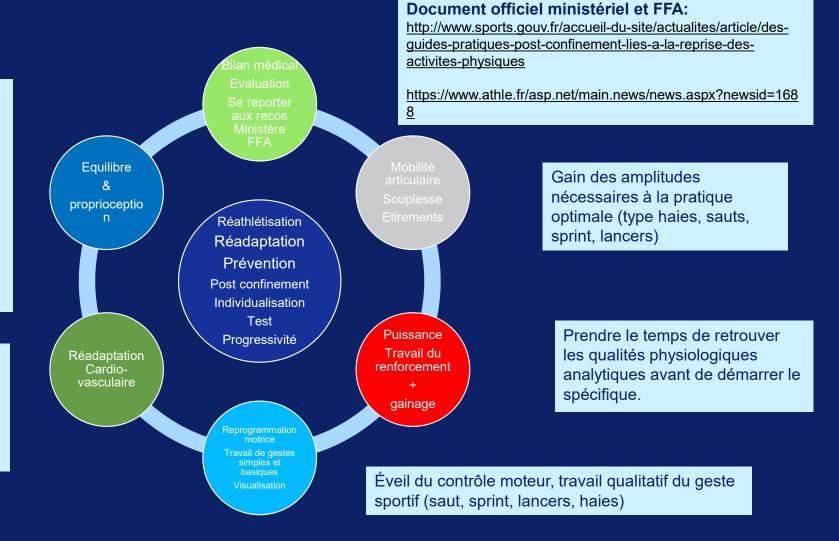
Axes de réathlétisation post COVID 19

Passer de situations stables à instables.

- 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++



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

- 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'entrainement et à quel rythme
- Sur ses objectifs 2020 et son envie de reprendre la compétition entre juillet et octobre

Informer l'athlète

Questionne

- · Sur les règles sanitaires
 - Sur les gestes barrières
 - Sur l'adaptation de l'entrainement : 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 cardiopulmonaire par la pratique régulière des activités aérobie.
- (ré)habituation sans impacts rebondissant au sol, à l'enchainement 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

Equilibre proprioception Réathlétisation Réadaptation Prévention Post confinement Individualisation Test Progressivité Puissance Réadaptation Travail du Cardiorenforcement vasculaire Reprogrammation Travail de gestes simples et basiques Visualisation

Faire un 1er 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.voutube.com/watc h?v=d8hmZN4tBWs&feature=v outu.be

https://youtu.be/lpl6oJ2Qcp8

Reprise de la musculation en circuits trainings charge très réduite ou barre à vide. https://www.youtube.com/playli st?list=PLPRF963eWe9FSrYB miHHbc862qmcVBR-C

Diagnostic technique, Privilégier les situations pédagogiques sans élan et avec élan à faible intensité. Varier les situations pédagogiques.

gainage

https://www.youtube.com/playlist?list=PLPRF963eWe9FSr YBmiHHbc862qmcVBR-C

Mises en pratique - LANCERS

Information Évaluation Progressivité **Prudence** 1er cycle sur 3 semaines en augmentant progressivement les Mesures sanitaires Médicale Observation charges (nombre de séances, volume et intensité) Passer progressivement Niveau physique des lancers généraux (questionnement, tests de terrain avec intensité aux lancers spécifiques avec élan réduit/sans Saison décalée Signes de fatigue sub maximale) élan/élan complet à faible intensité Faire des exercices spécifiques(gammes) Essoufflements Objectifs avec engins et situations variés

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 aérobie : 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. <u>https://youtu.be/WkQ71170JiO</u>
- 2. https://youtu.be/O3ViwlF6hcg
- 3. https://youtu.be/lm5JBVssJ8g
- 4. https://youtu.be/e3U0RoM0lt0

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 medecine-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 chaines postérieures corps entier (attention aux ischios, aux épaules et à la région lombaire)

Spécifique

- Hors aires de lancer
 - Gammes de lancer medecin ball, balles lestés, 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.

PPG

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

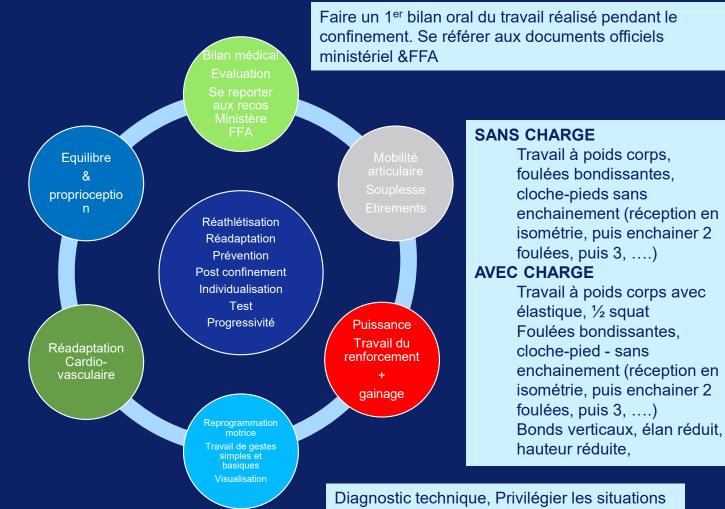
- Exercices spécifiques à chaque spécialité de gainage avec ou sans charge
 - En mouvement avec ou sans charge

Reccomandations - 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)habituation aux impacts rebondissant au sol, à l'enchainement de séances.
Travail d'amélioration de la récupération



pédagogiques sur élan réduit

Mises en pratique - SAUTS

Information

Évaluation

Progressivité

Prudence

Mesures sanitaires

Médicale

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

Observation

Saison décalée

Niveau physique (questionnement, tests de terrain avec intensité sub maximale) Passer progressivement de bondissements horizontaux aux verticaux

Signes de fatigue

Objectifs

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

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'élan



Travailler la liaison course/appel

- 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 enchainer 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 enchainer 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 chaines 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 chaines 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

PPG

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)habituation aux impacts rebondissant au sol, à l'enchainement de séances. Travail d'amélioration de la récupération

&FFA Equilibre proprioception Réathlétisation Réadaptation Prévention Post confinement Individualisation Test Progressivité Puissance Travail du Réadaptation renforcement Cardiovasculaire gainage motrice Travail de gestes simples et basiques Visualisation

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. Pullover 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

Information

Évaluation

Progressivité

1er cycle sur 3 semaines en augmentant

progressivement les charges (durée et nombre de séances, volume et intensité) Prudence

Mesures sanitaires

Médicale

Observation

Saison décalée

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

Passer progressivement de bondissements horizontaux aux verticaux

Signes de fatigue

Objectifs

Faire des exercices spécifiques hors sautoir, statique contre le mur, butoir mobile, bondissements hop 2-3-4 Essoufflements

 ${\sf FFA-DTN-Commed}$

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/appel

- 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

- 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 enchainer 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
 - $5 \grave{a} 7 \times 20 \text{ plots}$

Spécifique

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

PPG

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

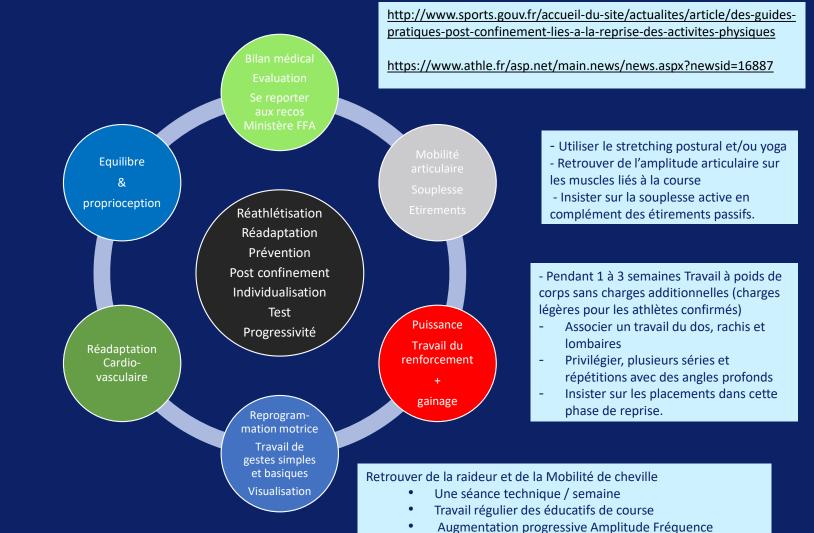
Recommandations - DEMI FOND ET HORS STADE

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 aérobie <u>progressives</u> 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 nontraumatisantes (natation, vélo, aquajogging)



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'entrainement

Rajouter régulièrement des exercices de stretching et/ou souplesse

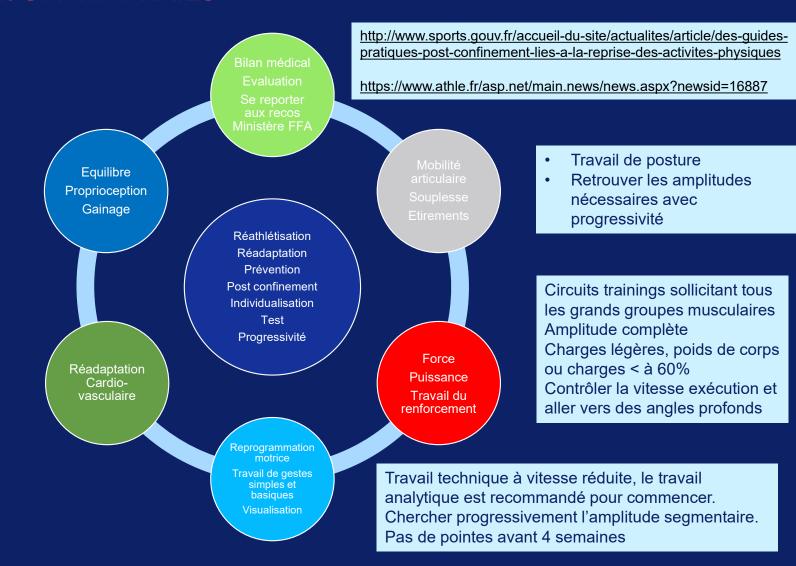
Recommandations SPRTINT HAIES

Nombreuses situations à retrouver en ligne et à complexifier

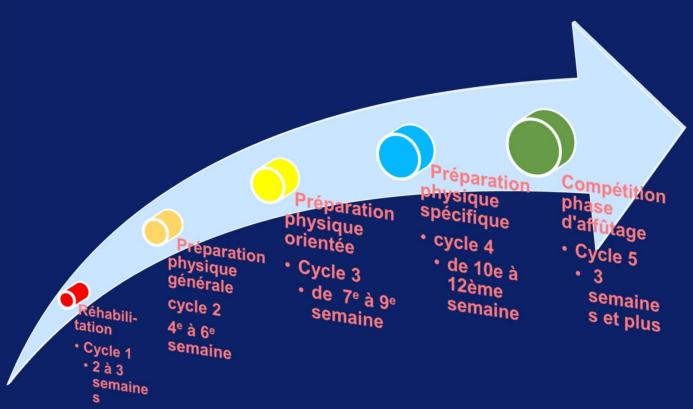
- 1. support stable + yeux ouverts
- 2. Support stable + yeux fermés
- 3. Support instable + yeux ouverts
- 4. Support instable + yeux fermés

https://youtu.be/6eq3xuL962snombreuses

Travail aérobie 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 ..)



Réactivation des qualités physiques SPRINT HAIES





https://www.youtube.com/watch?v=K1SQLPCB0 qk&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 MARCHE 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 débuter 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	20 Bascule Ante/Retro version bassin						
2.	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.	5. 3x20 Déhanché coté (Bras D + Jambe D coté murs / BG+JG coté murs							
6.		Déplacement sur 2 tapis par le bassin avc. bras						

- 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



<u>Séan</u>	ce 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





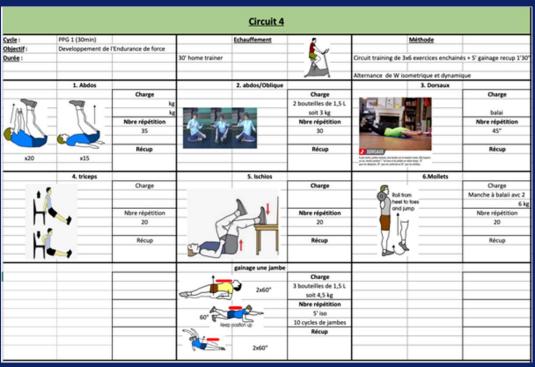
24 etirements pour gain de souplesse du marcheur

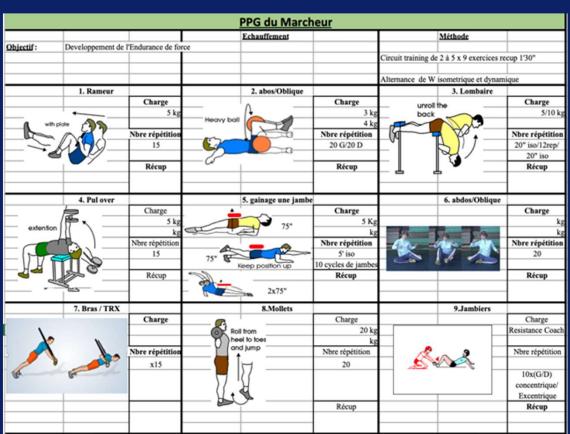


Séances 1 et 2 : Maintenir l'etirement 2x20" recup 10" en alternant G/D
Séances suivantes : Maintenir l'etirement 2x30" recup 5" en alternant G/D

Séances suivantes : Maintenir l'etirement 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'etirement	17. Tenseur Facia Lateral (TFL)		accentuer l'etirement 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 redescender fesses sur les pieds.			
3. Bras	1	Dos droit, bassin retroversion et reculer jusqu'à la mise sous tension pour sentir l'etirement, des que ca relache reculer encore	11. Abducteurs		Dos droit, bassin en retroversion	19. Dos		garder epaule opposée au sol			
4. Jambiers		Lever genoux pour augmenter le chemin d'etirement	12. Psoas		Variante avec jambe arriere au sol, main sur genoux avant	20. Dos + chaine Posterieure	Back on the floor	Interdit pour les athlètes avec hyperlordose			
5. Mollets	1/6	Descendre progressivement jusqu'à sentir la tension, maintenir et descendre des que ca relache	13. Psoas		Maintenir genoux sur poitrine, bassin retroversion et travailler 3x(3sec contracté / 7sec relaché)	21. Chaine posterieure	23.4	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 epaule tête à l'opposée	22. Chaine Posterieure		Partir jambes pliées avec mains au sol et mainteuir 30" des que les jambes sont tendues 1. Pieds largeur épaules 2. Pieds joints 3. Pieds croisés G/D			
7. Ischio		variante : postion passage de haies	15. Fessiers		Bassin retroversion et ramener genoux poitrine	23. Chaine posterieur		30" Jambe Gauche sur encadrement porte 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)		du piriforme	24. chaine posterieure		Coller bas dos contre mur jambes tendues et maintenir 3 minutes			
	RIVA Eddy - CTN Athlétisme - Centre National de Spécialité Marche - 03/2020										

Recommandations MARCHE ATHLÉTIQUE Travail de renforcement





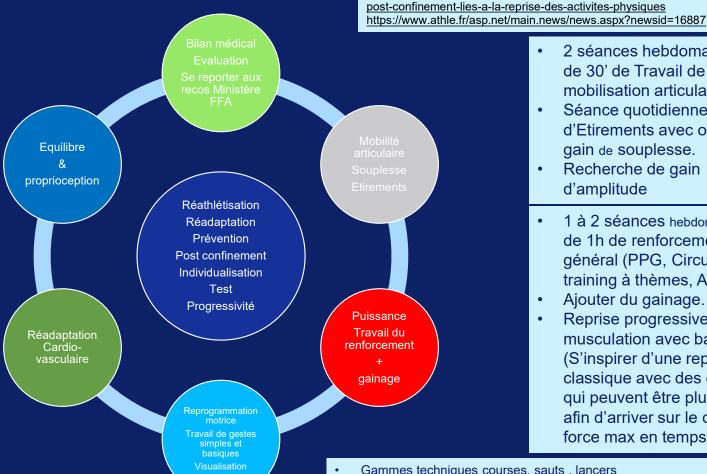


2 diagonales Tirage chariot Marche ... placé/gainé recup largeur



Recommandations EPREUVES COMBINÉES

- 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.
 - Aérobie 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 aérobie spécifique dans la semaine.



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

mobilisation articulaire.

Recherche de gain d'amplitude

http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-

- 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 ...)

Courir

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 foncière 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.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

PATRICE GERGES - DTN