

Un projet de Swiss Athletics avec le soutien de **suvaliv**
« testé par des athlètes, élaboré pour le quotidien et pour le sport »



Répertoire d'exercices du programme de base

Application pratique des résultats du forum de Swiss run+athletics

Les pieds, soutien de la performance

Lorsque l'homme en bonne santé se déplace, il se déplace sur les pieds. Aussi bien et aussi libre de lésions, cela dépend de souliers bien adaptés et de la force musculaire qui soutiennent ce mouvement.

Fondamentalement, nous sous estimons l'importance de la musculature de la jambe et du pied. Notre « société assise » manque de charge de base et ainsi la capacité de charge des pieds est faible. Des muscles du pied et de la jambe bien formés préviennent également les blessures dans la vie quotidienne.

Conseils de prophylaxie, pour le renforcement et la thérapie

En général les règles suivantes sont valables :

- ▶ aussi peu de soutien de la part du soulier que nécessaire
- ▶ autant de mouvement que possible et supporté
- ▶ autant de construction musculaire que désiré

Souliers

Lors de la construction de la musculature aussi peu de souliers que possible : de pieds nus jusqu'à un soulier offrant très peu de tenue.

En compétition, lors d'entraînements durs, lors de sols présentant une structure défavorable et avant tout en montagne, un soulier stable, offrant un bon soutien et partiellement une isolation est important.

Entraînement de la musculature de la jambe et du pied

Pas trop en une seule séance, par contre régulièrement et avec de la variété dans les exercices !

Le répertoire d'exercices est une directive d'entraînement pour marcheur, coureur, sportif peu entraîné et pour les avancés. Il contient 24 exercices, un groupe de 8 exercices pour

- ▶ renforcer les pieds
- ▶ renforcer les pieds en « marchant et en courant »
- ▶ renforcer les pieds en « sautant »

Commencez avec les exercices simples et avec peu de répétitions.

Lorsque l'effet de l'entraînement diminue, augmentez les répétitions et les séries jusqu'aux valeurs indiquées, augmentez la difficulté des exercices et augmentez l'intensité (dans cet ordre) !

Les 3 blocs d'entraînement peuvent être effectués séparément et/ou intégré dans un autre entraînement.

Le programme d'exercices doit être effectué aussi souvent que possible (au minimum 2 – 3 fois par semaine).

On peut également intégrer des exercices de renforcement ciblés dans l'échauffement ou dans la partie de retour au calme ou même durant les temps de pause au travail ou devant la télévision.

Une augmentation de la durée de sollicitation au dessus des valeurs recommandées n'a pas de sens. Il est plus important de pratiquer « régulièrement » et « plusieurs fois par semaine ». Les pieds vous en sont reconnaissants.

La collection des thèmes avec un traitement complet de la thématique peut être retiré auprès de Swiss Athletics !
Format 210x210 mm, 160 pages, allemand. Exposés originaux en français sur demande.
▶ www.swiss-athletics.ch ou +41 (0)32 387 38 00



suvaliv

Vos loisirs en sécurité

<p>1</p>	<p>« Soulever voûte du pied » en position assise, fléchir les doigts de pied, en même temps charger l'arête extérieure du talon et la plante du gros orteil. La voûte plantaire se cambre (le pied devient petit). Important : le genou ne doit pas pencher à l'intérieur. Contraction isométrique maximale, renforcement des muscles courts du pied et des fléchisseurs des doigts de pied. Durée : 5x10", Pause : 20", env. 3' par jour Progression : en position debout sur deux jambes, sur une jambe</p>	
<p>2</p>	<p>« Saisir un linge » En position assise ou debout, tirer vers soi un linge, une corde à sauter ou autre objet semblable. Ne pas lever les talons et ne pas utiliser seulement les doigts de pied mais aussi les muscles de la voûte plantaire. Renforcement des muscles courts du pied et des fléchisseurs des doigts de pied. 2-3 x 10 à 15 mouvements. Progression : se tirer vers l'avant avec les doigts de pied.</p>	
<p>3</p>	<p>« Massage sous le pied » Massage du dessous du pied avec une balle de tennis, balle « hérisson ». Augmentation de la circulation sanguine (exercice de proprioception). Mobilisation des os du milieu du pied, massage du pied 2' - 4' par pied Progression : marcher à pieds nus sur de petits cailloux ronds.</p>	
<p>4</p>	<p>« Équilibre » Équilibre et stabilisation sur différents supports (tapis, cerceaux, linge enroulé, gazon, poutre) : construire la voûte plantaire, « pied petit » et contrôle de l'axe de la jambe, bras dans le dos. Renforcement des stabilisateurs du pied 2-3 x 20"-30" rester en appui tranquille sur une jambe Progression : choisir des supports instables déviation, tenue du corps</p>	
<p>5</p>	<p>« Équilibre en aveugle ». Les exercices ci-dessus, en plus tourner la tête, fermer les yeux, croiser la jambe libre devant ou derrière, légère flexion de la jambe, écrire des nombres ou des lettres dans l'espace. Faute : le genou fléchit vers l'intérieur, la pression sous l'arête extérieure du talon se réduit, la voûte plantaire s'infléchit vers l'intérieur. Renforcement des stabilisateurs du pied. 2-3 x 20"-30" rester en appui sur une jambe Progression : choisir des supports instables, mouvements dynamiques</p>	
<p>6</p>	<p>« Descendre » En appui sur un caisson (max. 30 cm de haut), marche d'escalier, etc., un pas vers le bas, stabilisation comme pour l'exercice précédent pendant environ 10 secondes. Pas en avant avec ou sans 1/4, 1/2 tour, pas sur un support instable, renforcement des stabilisateurs du pied. 5-10 x 10" en changeant de côté, à l'échauffement ou au retour au calme. Progression : combiner avec des exercices de coordination (attraper une balle, lancer..)</p>	
<p>7</p>	<p>« Se dresser sur la pointe des pieds ». En appui sur une jambe sur la planche inclinée, marche d'escalier, etc., lever le talon et l'abaisser sans que le pied se déverse à l'extérieur. D'abord sur deux pieds, puis sur un pied avec appui aux espaliers, une barrière ou un partenaire. Renforcement des extenseurs du pied, genou en extension (muscles jumeaux du mollet), genou fléchi (muscle profond du mollet) 2-3 x 15-20 répétitions Progression : sur une jambe sans appui, bras croisés</p>	
<p>8</p>	<p>« En appui sur les talons ». Penché avec le dos contre une paroi ou un partenaire, prendre appui sur les talons, fléchir l'avant du pied. Important : Tirer l'arête extérieure du pied vers le haut et l'extérieur, le genou reste tranquille et stable. Renforcement des fléchisseurs du pied. 2-3 x 15-20 répétitions Progression : sur une jambe, augmenter la distance entre le corps et les talons.</p>	

Repertoire d'exercices du programme de base : Ex 9 - 16

Renforcer les pieds en marchant et en courant



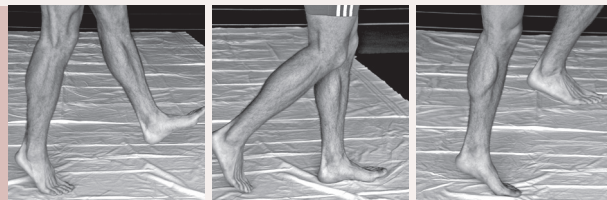
9

« **Marche sur la plante des pieds** ». Marcher sur la plante des pieds sans contact avec les talons.
En avant, en arrière, en cercle.
Renforcement des muscles extenseurs du pied.
2-4 x 30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : course, divers revêtements
Variante : marche sur les talons



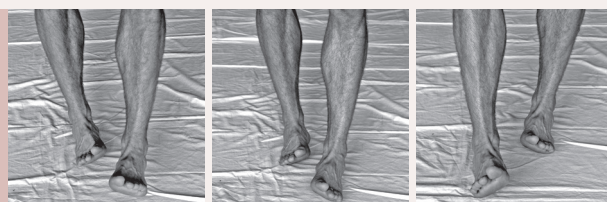
10

« **Marche en déroulant le pied** ». Marche en déroulant le pied talon - pointe. Marche avec changements de direction. Avant la pose fléchir le pied et en final extension du pied.
Renforcement des fléchisseurs et des extenseurs du pied
2-4 x 30''
Progression : course lente
Important : axe de la jambe (le genou ne se déverse pas à l'intérieur ou à l'extérieur)



11

« **Marche sur l'arête extérieure des pieds** ». Marche avec déroulement du pied sur l'arête extérieure du pied, marche vers l'avant.
Renforcement de la musculature du côté intérieur du pied.
2-4 x 30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : marche rapide



12

« **Marche sur l'arête intérieure des pieds** ». Marche avec déroulement du pied sur l'arête intérieure du pied, marche vers l'avant.
Renforcement de la musculature du côté extérieur du pied.
2-4 x 30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : marche rapide
Important : axe de la jambe (ne pas faire sortir le genou à l'extérieur ou à l'intérieur).



13

« **Marche avec pied en dedans ou pied en dehors** ». Marche et course avec les pieds tournés vers l'intérieur ou / et vers l'extérieur.
Renforcement des rotateurs intérieurs et extérieurs des pieds et des hanches.
2-4 x 30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : course légère.



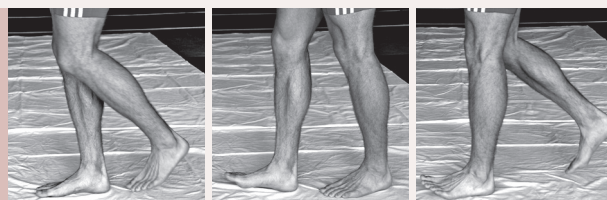
14

« **Marche latérale sur la plante des pieds** ». Marcher de côté avec croisement de jambes, marche sur la plante des pieds avec croisement devant et derrière.
Renforcement des extenseurs du pied et des muscles intérieurs et extérieurs du pied.
2-4 x 30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : course



15

« **Marche en arrière** ». Marche en arrière avec déroulement plante des pieds - talon. Mouvement exigeant car l'engagement des muscles se fait en sens inverse.
Renforcement des extenseurs et fléchisseurs des pieds.
2-4 x 30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : course légère.



16

« **lever de genoux** » (skipping). Mouvement à partir de la cheville. Important : mouvements de ressort au niveau de la cheville.
Renforcement de la musculature des extenseurs du pied.
2-4 x 25-30'' (éventuellement dans le programme d'échauffement)
Progression : lever de genoux plus haut.

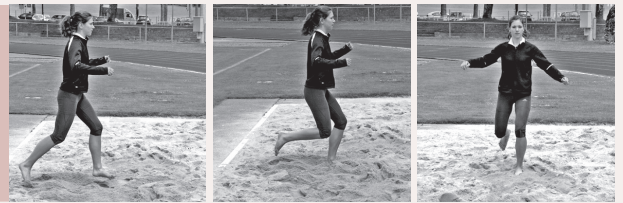


suvaliv

Vos loisirs en sécurité

17

« **Sauts arrêtés sur une jambe** ». Sauts sur une ou deux jambes, atterrissage sur une jambe, se stabiliser sur le pied. Sauts dans toutes les directions sur un support stable. Renforcement des stabilisateurs du pied, du genou et de la hanche.
2-4 x 5-10 sauts
Progression : sauts plus longs et plus hauts.



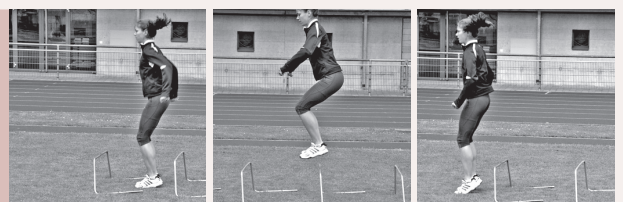
18

« **Le pantin** ». Le pantin latéral, croisé. Sauts de coordination exigeants sur la plante des pieds. Renforcement des stabilisateurs du pied, du genou et de la hanche.
2-4 x 30''
Progression : sauts plus hauts, aussi avec rotations



19

« **sauts d'obstacle** ». Sauts à pieds joints par dessus des marques et des obstacles bas. Sauts sur la plante des pieds (aussi sur les talons) avec extension complète du corps et double engagement des bras. Renforcement des extenseurs du pied et du genou.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : hauteur des obstacles 15 - 20 cm



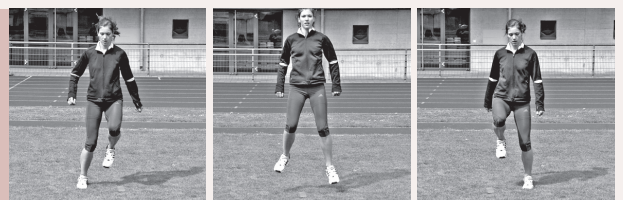
20

« **Saut à la corde** ». Sauts sur deux jambes, sur une jambe et alternés. Renforcement des extenseurs du pied et du genou et des stabilisateurs du pied.
2-4 x 30''
Progression : sauts plus hauts, combinaisons de sauts.



21

« **sauts de côté** ». Sauts d'une jambe sur l'autre. Sauts par dessus des marques ou de petits obstacles. Renforcement des muscles du pied et du genou ainsi que des muscles extérieurs du pied.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : distances latérales plus grandes et hauteur des obstacles plus élevées.



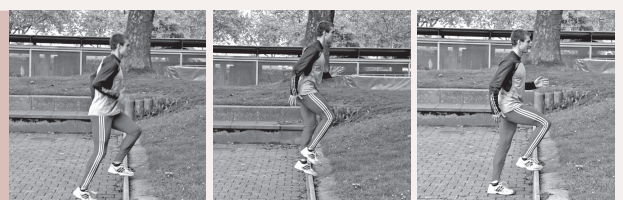
22

« **sauts croisés** ». Sauts d'une jambe sur l'autre. Sauts par dessus des marques ou de petits obstacles. Renforcement des muscles du pied et du genou ainsi que des muscles stabilisateurs du pied.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : distances latérales plus grandes et hauteur des obstacles plus élevées.



23

« **sauts d'escaliers** ». Sauts sur une jambe, alternés et sur deux jambes. Renforcement des extenseurs du pied et du genou et des stabilisateurs du pied.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : sauts par dessus plusieurs niveaux, combinaisons de sauts.



24

« **sauts aux espaliers** ». Sauts sur deux jambes et / ou sauts suivis sur une jambe sur la plante des pieds sur le 1er ou le 2ème barreau avec appui aux espaliers à hauteur de tête ou quelque chose de semblable sur des supports improvisés. Renforcement des extenseurs du pied et du genou.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : sauts sur des barreaux plus hauts, plus grande flexion des genoux.

