

Répertoire d'exercices du programme pour sportifs confirmés

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 oder +41 (0)32 387 38 00

<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 cambré (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 dynamique</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 ¼, ½ 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>	

Répertoire d'exercices pour sportifs confirmés : Ex 9-16

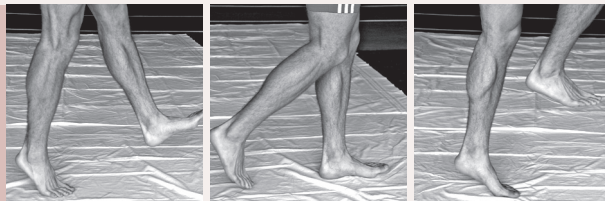
Renforcer les pieds en marchant et en courant



9

« **Courir en déroulant le pied** ». course en déroulant le pied talon pointe. Exercice de coordination et de mobilité important aussi avec des changements de direction .
Renforcement des fléchisseurs et des extenseurs du pied
2-4 x 3'

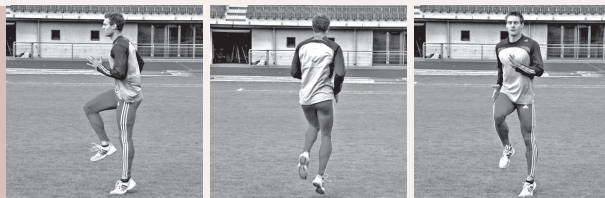
Progression : extension plus active du pied.



10

« **Lever de genoux avec pirouettes** ». Skipping avec rotations le long de l'axe longitudinal (rotations vers la g et la dr.). travail du pied en ressort sans contact du talon.
Renforcement des extenseurs et des stabilisateurs du pied
2-4 x 20"-30"

Progression : exécution du mouvement plus rapide et lever de genoux plus haut, changements de direction.



11

« **Courir sur l'arête intérieure et extérieure des pieds** ». Courir de côté par dessus des marques (obstacles). Courir vers la gauche et la droite (avec et sans croisement de jambes), sur la plante des pieds sans contact du talon au sol.
Renforcement des extenseurs et des stabilisateurs du pied
2-4 x 20"-30"

Progression : mouvements plus rapides, changements de direction.



12

« **Courir en arrière** ». Courir en arrière sur la plante des pieds. Mouvement de course très exigeant en coordination.
Renforcement des fléchisseurs, des extenseurs du pied et des muscles antagonistes.
2-4 x 20"-30"

Progression : pas plus rapides et plus grands.



13

« **sautillé sur deux pieds non parallèles** ». Sautillé avec cloche - pied en avant, en arrière, de côté. Poussée réactive des deux jambes avec lever de genoux alterné.
Renforcement des extenseurs et des stabilisateurs du pied, et des extenseurs du genou
2-4 x 10"-20"

Progression : pose active du pied et poussée plus intensive



14

« **La trottinette** ». Course avec genou tendu, travail actif du pied (mollet).
Pose active sur la plante des pieds avec mouvement de traction vers l'arrière (comme en trottinette).
Renforcement des extenseurs du pied et des muscles stabilisateurs du pied ainsi que des muscles de la hanche.
2-4 x 10"-20"

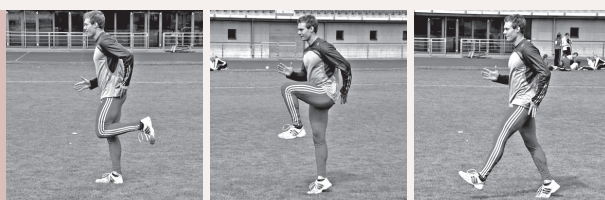
Progression : lever de genou plus haut et traction - poussée plus active



15

« **lever de genoux** ». Course avec lever de genoux (mouvement bien cyclique des jambes) (english : A's, B's, C's)
Conduite haute du genou, travail actif du pied, attaque et pose active du pied, tenue haute du corps.
Renforcement des extenseurs du pied et du genou, ainsi que des muscles de la hanche.
2-4 x 10"-20"

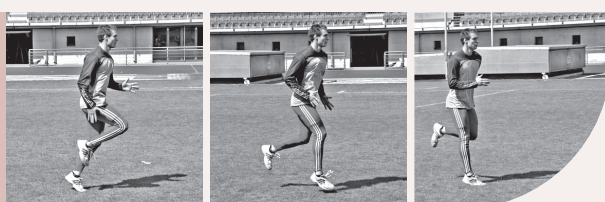
Progression : lever de genoux plus hauts et plus rapides.



16

« **course en fréquence** ». Mouvement rond avec un rapide talon - fesse et lever de genou (bon mouvement global).
Renforcement des extenseurs du pied et du genou, ainsi que des muscles de la hanche.
2-4 x 10"-20"

Progression : plus grande vitesse de course et plus grande fréquence des pas, bras croisé derrière la tête, mains posées sur les hanches.



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 sur un support instable.
Sauts dans toutes les directions sur un support mou ou non régulier (sable, tapis mousse, etc.)
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

« **sauts d'escaliers** ». Sauts sur les escaliers (sur une jambe, alternés et sur deux jambes). Sauter les escaliers en montant et selon leur largeur également en descente.
Renforcement des extenseurs du pied et du genou et des stabilisateurs du pied.
2-4 x 10-15 sauts
Progression : sauts plus hauts, aussi avec des rotations, sans engagement des bras, avec une charge supplémentaire.



19

« **sauts d'obstacle en avant** ». Sauts par dessus de petits obstacles (sur une jambe, à pieds joints en avant). Sauts sur la plante des pieds (aussi possible 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 : obstacles plus hauts, espaces plus grands.



20

« **sauts d'obstacle de côté** ». Sauts de côté par dessus de petits obstacles (sur une jambe, à pieds joints, alterné). Sauts sur place avec mouvement vers l'avant ou vers l'arrière.
Renforcement des extenseurs du pied et du genou et des stabilisateurs du pied.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : obstacles plus hauts, changements de direction.



21

« **sauts profonds vers l'avant** ». Sauts depuis un caisson (sur une jambe et à pieds joints), en avant sur un support mou, en arrière, et en arrière - en avant.
Renforcement des extenseurs du pied et du genou et des stabilisateurs du pied.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : caissons plus hauts, support dur.



22

« **sauts profonds de côté** ». Sauts depuis un caisson (sur une jambe et à pieds joints), de côté sur un support mou et avec rotations.
Renforcement des extenseurs du pied et du genou et des stabilisateurs du pied.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : caissons plus hauts, support dur.



23

« **sauts de course - course bondissante** ». Sauts de course sur tout le pied, course bondissante sur la plante des pieds
Renforcement des extenseurs du pied et du genou, des stabilisateurs du pied et des muscles de la hanche.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : sauts plus longs sur un support dur.



24

« **sauts sur une jambe - course à cloche-pied** ». Sauts à cloche pied sur tout le pied, course sur une jambe sur la plante des pieds.
Renforcement des extenseurs du pied et du genou, des stabilisateurs du pied et des muscles de la hanche.
4-6 x 8-12 sauts
Progression : sauts longs sur un support dur.

