

OLYMPIADES : Les conseils du médecin

Comment se préparer au mieux à un mois des olympiades ?



Les olympiades représentent avant tout un moment festif et amical. C'est une occasion, pour les adeptes du bien-être et du sport, de se retrouver et de faire équipe dans une bonne ambiance.

Les « épreuves » de ce challenge sont à la portée de tous. Elles ne demandent l'utilisation d'aucun matériel, ne sollicitent que le poids du corps et sont relativement simples à exécuter même pour les plus éprouvés des exercices. Ces exercices sont utilisés habituellement pour le cardio-training, la perte de poids et la musculation.

Un mois de préparation

Pour faire bonne figure aux olympiades, il faut un minimum de préparation. Un mois de préparation suffit pour être au niveau, relever le défi et pour être capable d'exécuter les cinq exercices demandés dans chacun des programmes féminins et masculin.

L'objectif est de faire travailler les muscles qui seront les plus sollicités afin de ne pas s'exposer à un risque de blessure.

Pour l'entraînement cardiovasculaire (endurance) on va privilégier une sollicitation globale du corps (vélo ou tapis de course). Une amélioration du souffle permet de tenir plus longtemps et de récupérer plus vite.

Le cardio-training

Quatre des cinq exercices du challenge, les squats, les burpees, le jumping jack et le montain climber, sollicitent fortement le système cardiovasculaire.

Ceux qui ont l'habitude de faire du cardio-training pourront se limiter à un entretien avec une ou deux séances par semaine.

Pour les autres, il faut trois séances d'entraînement cardio ou à défaut deux mais pas moins. Le vélo de salle, pendant une durée de 20 à 45 minutes, est l'instrument le mieux adapté à tout le monde mais le tapis de course, pendant 15 à 30 minutes, est d'une plus grande efficacité pour la progression.



Les étirements



Ils sont nécessaires pour préparer les muscles et les tendons à l'effort et diminuer le risque de claquage musculaire et de tendinite. C'est surtout les membres inférieurs qu'il faut étirer.

Il faut pratiquer les étirements de trois à cinq fois par semaine, voire tous les jours. Il faut donc les exécuter aussi à la maison.

Le tendon d'Achille et le mollet sont les priorités (burpees, montain climbing et jumping jack). La position, en appui contre un mur ou une porte, jambe arrière tendue, genou verrouillé, jambe avant fléchie, est la plus simple. Maintenir la position sans à-coup, pendant une à deux minutes.

Le quadriceps, à l'avant de la cuisse (squats, burpees), vient en deuxième priorité. Son étirement, en position à genoux, genoux serrés, buste vers l'arrière, en appui sur les mains, est la plus facile à réaliser. Mais si on est déjà très souple, cette position n'est pas efficace.

Les ischio-jambiers (arrière de la cuisse), peuvent être étirés le talon posé en hauteur sur une barre ou un meuble ou deuxième possibilité, en position à-genoux redressé, avec une jambe passée vers l'avant, tendue. Le dos doit toujours rester plat au cours de cet étirement.

Les autres groupes musculaires ; psoas, adducteurs et fessiers, ne sont pas prioritaires. On les étire en fonction du temps disponible.

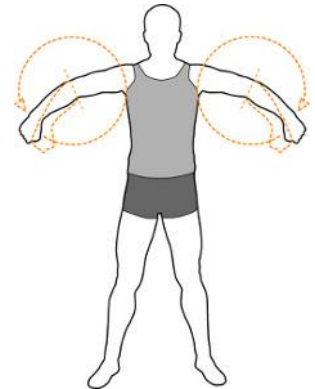
Les membres supérieurs n'ont pas spécialement besoin d'être étirés, même si on voit très souvent certains s'y acharner.

La mobilisation articulaire

Toutes les articulations doivent être mobilisées préalablement à l'effort.

Le membre inférieur (cheville, genou et hanche) peut être mis en action de façon globale, en effectuant 30 flexions de genoux à partir de la position debout, lentement et sans s'essouffler. Cela permet au liquide synovial de mieux se répartir et de lubrifier les articulations. On peut garder un appui des mains pendant l'exercice.

Le membre supérieur se mobilise, segment par segment. On commence par des mouvements circulaires des épaules, en position basse, en relaxation, pendant deux à trois minutes. Puis les coudes, avec une trentaine de flexions-extensions et enfin les poignets et les doigts, avec des mouvements de rotation des poignets, doigts entrecroisés, quinze fois dans un sens puis quinze fois dans l'autre sens.



Pour la colonne vertébrale, on commence par des mouvements du cou, sans violence, lentement, d'abord en flexion-extension, 15 fois, puis avec des petits cercles, quinze fois dans un sens puis 15 fois dans l'autre. Puis des rotations du tronc et enfin une flexion en avant, en totale relaxation sauf les abdominaux dont la contraction protège le rachis lombaire. La sortie de cette dernière position se fait en fléchissant les genoux et en prenant appui avec les mains sur les cuisses.

Les "épreuves"

Les exercices du challenge ne nécessitent aucun matériel particulier.

Cinq exercices ; squats, pompes, burpees, jumping jacks et montain climbing, ont été choisis de manière à provoquer une mise en jeu physique complète. Aucun secteur corporel n'est laissé à l'écart. Le rachis, les membres supérieurs et les membres inférieurs sont mis à contribution. L'adaptation cardiaque, la force musculaire, l'équilibre et la coordination seront testés au cours de ces épreuves.

Chacun de ces exercices présente quelques particularités techniques qu'il faut maîtriser. Pas de précipitation même si la vitesse d'exécution est prise en considération. C'est la maîtrise technique de l'exercice qui doit primer car l'enjeu de ce challenge ne justifie aucune prise de risque.

Squats



La position du dos est un point important. Dos vertical ou légèrement penché en avant, dans l'alignement des vertèbres et toujours avec les abdominaux contractés en permanence (verrouillage abdominal actif).

Stabilité : l'écartement des pieds doit être supérieur à la largeur des épaules pour une stabilité optimale.

Muscles mis en jeu :

Les quadriceps sont les moteurs du mouvement mais tous les autres muscles des membres inférieurs, les abdominaux et les muscles rachidiens sont sollicités en co-contraction.

Le mouvement doit être harmonieux, sans à-coups, pour la sécurité vertébrale, en se servant des bras comme balancier pour équilibrer.

En préparation du challenge, cet exercice de musculation à forte sollicitation cardiaque se pratique 3 fois par semaine.

Burpees

Vous vous demandez si vous avez du souffle ?

Alors le test des burpees vous permettra de répondre à cette question avec son mix de squats, de pompes et de sauts.

C'est l'exercice pour l'athlète parfait. Sollicite la force par la mobilisation du poids du corps en vitesse et sollicite les capacités aérobies par le rythme soutenu des changements de position.

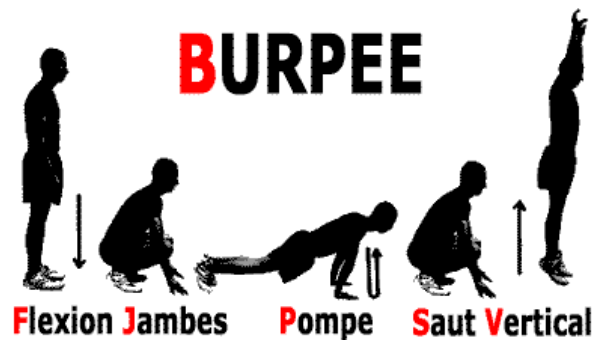
Toutes les qualités sportives s'expriment : explosivité, force et endurance.

Les muscles les plus sollicités sont les psoas, les quadriceps, les mollets et les abdominaux.

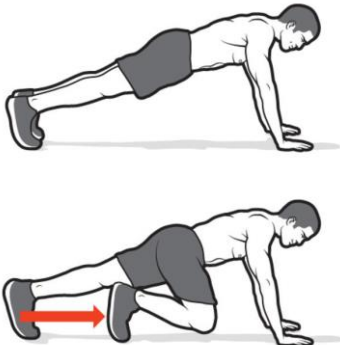
Le verrouillage lombaire par contraction abdominale est impératif pour les passages rapides et répétés de la position horizontale à la position verticale.

Il faut mieux privilégier une bonne exécution des mouvements sur des positions correctes plutôt que la vitesse (attention aux lombaires).

Cet exercice demande une bonne préparation physique avec des lombaires et des genoux solides.



Mountain climbers



C'est un exercice total qui sollicite le corps entier.

Les bras travaillent en statique et fatiguent vite car l'apport d'oxygène aux muscles se fait mal.

Le buste est verrouillé (positionnement du dos et des lombaires). C'est une planche qui sert de point fixe pour le travail des jambes.

Provoque un travail cardiaque intense mais sur un temps court.

L'écartement des mains doit correspondre à l'écartement des épaules.

Les psoas travaillent beaucoup. Pensez à les étirer, en préparation du challenge, de trois à cinq fois par semaine, à domicile.

Pompes

Le classique des classiques des exercices qui peut se pratiquer partout, sans matériel.



Les pros de la force athlétique travaillent bras écartés, en prise large, sur un rythme rapide. Ils recherchent surtout le développement des pectoraux. Je vous déconseille cette position qui expose aux tendinites de l'épaule.

Travaillez en sécurité, bras écartés modérément du corps, à un rythme qui vous permet de garder le dos à plat. Le renforcement est tout aussi efficace pour les triceps, les deltoïdes et les pectoraux avec un aspect gainage intéressant.

On inspire en descendant et on expire en remontant.

Dès que le dos n'est plus maintenu comme une planche, à cause de la fatigue, il faut s'arrêter.

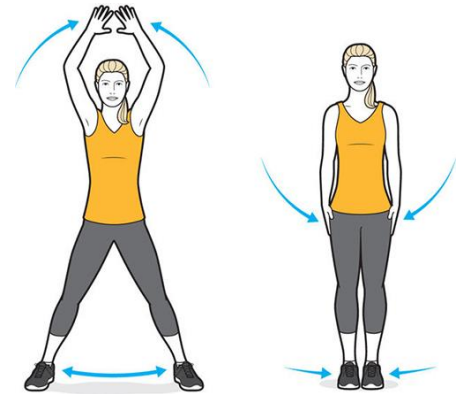
Jumping jacks

C'est le deuxième exercice du challenge avec de vrais sauts.

Les tendons d'Achille doivent être en bon état et les chaussures avoir un bon amorti.

La mise en jeu musculaire prédomine au membre inférieur, en particulier au niveau des mollets. Le genou est l'articulation qui subit le plus de contraintes.

Le jour du challenge, pour préparer cet exercice, n'oubliez pas d'effectuer vos trente flexions lentes sur les genoux, de la position debout à la position accroupie.



La veille et le jour du challenge

Les points importants sont :

- L'alimentation
- Le sommeil
- L'hydratation
- Le chaussage
- L'échauffement

La veille du challenge, on peaufine sa préparation

Le repas de la veille au soir sera léger, digeste (pas de graisses cuites), avec un apport conséquent en sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre).

On mange tôt, au plus tard 3 heures avant le coucher et on se couche à une heure raisonnable pour bénéficier de ses 7 ou 8 heures de sommeil.

Le jour du challenge

Un petit dérouillage matinal avec des étirements et des mobilisations articulaires pendant 15 à 20 minutes au total.

Un petit déjeuner équilibré avec :

- un apport de boissons conséquent : eau, jus de fruit, café, thé et lait au choix et selon les habitudes.
- du pain, des céréales, du beurre, de la confiture en quantité modérée.

La dernière prise d'aliments solides doit se situer à trois heures au plus tard du challenge.

Un petit échauffement avant l'épreuve avec au moins cinq minutes de sollicitation cardiaque modérée, sans être essoufflé, quelques étirements des membres inférieurs et de la colonne vertébrale et pour les membres supérieurs de simples mouvements dynamiques de mise en jeu musculaire des bras, dans toutes les directions.

Au cours du challenge ne confondez pas vitesse et précipitation ! La vitesse d'exécution des exercices doit toujours permettre un bon contrôle des positions.

Le jour du challenge, on donne le meilleur de soi-même mais sans prendre de risque excessif et pour le fun.



Finale 2016