

Workshop mobilité Aigle – Samedi 17 novembre 2018

Mobilité dans le sprint et les haies

A) Introduction

Articulations et muscles ciblés en priorité

- Articulation de la hanche (++)
- Articulation du genou
- Articulation de la cheville

- Fessiers (gluteus maximus)
- Ischio-jambiers
- Quadriceps
- Psoas
- Adducteurs

Objectifs principaux

- Amélioration de l'amplitude de mouvement
- Amélioration de l'exécution et du contrôle du mouvement => technique
- Amélioration de fluidité du mouvement => économie d'énergie

B) Formes dynamiques

Généralités

- Les formes dynamiques sont intégrées au contenu même de l'entraînement et peuvent être travaillées en dehors du temps d'entraînement (travail autonome de l'athlète).
- Durant l'entraînement, elles sont pertinentes durant l'échauffement => préparation fonctionnelle à l'activité motrice, augmentation du tonus musculaire.
- L'objectif est de travailler dans des amplitudes articulaires élevées et spécifiques grâce à des mouvements d'élan.
- La régularité est le maître mot.

Exercices sur place généraux

- Mouvements de balancés (pendule) de face ou latéralement (seul ou par 2)



- Fentes latérales : passer d'une jambe à l'autre (possibilité de rajouter une ouverture du pied de la jambe tendue => contrainte supplémentaire au niveau des adducteurs)



- Fentes vers l'avant : en avançant ou avec ½ tour



- Fentes avec genou au sol et mouvements de rotation du tronc avec un bâton



- Couché au sol : travail avec theraband sur une jambe dans les 4 plans



- Dessiner des 8 avec une grande amplitude sur une jambe => possibilité de rajouter un miniband au niveau des chevilles pour augmenter la sollicitation



Exercices sur place spécifiques pour haies

- Assis avec les 2 jambes tendues devant soi : ramener une jambe en position de passage de haie puis revenir à la position initiale et changer de jambe (attention à la position du dos) => possibilité de rajouter un mouvement de bras opposé sur la jambe tendue une fois en position de passage de haie



- Se mettre en position de passage de haie, se relever à la verticale avec l'aide des mains puis passer en position de passage de haie sur l'autre jambe



- Se mettre en position de passage de haie, rouler sur le ventre pour venir se mettre en position de passage de haie sur l'autre jambe.



- Mettre 2 haies proche d'un mur (distance d'environ 2 à 3 pieds) : mains appuyées contre le mur et travail de la jambe de retour en alternant chaque jambe, lentement ou avec rythme => possibilité de travailler avec un theraband autour d'un pied pour augmenter la résistance



Exercices avec déplacements

- Marcher et tirer à chaque pas avec ses deux bras un genou contre le poitrine (pied en flexion plantaire) en passant par une extension complète de la jambe qui reste au sol



- Marcher et extension d'une jambe vers l'avant avec mouvement de bras : possibilité d'alterner à chaque foulée ou chaque 3 foulées



- Sautillés et divers exercices (avec possibilité de variation au niveau des bras) :
 - Jambes tendues vers l'avant
 - Jambes tendues en latéral
 - Alternance entre jambe tendue devant – jambe tendue en latéral
 - Alternance jambe pliée devant – jambe tendue en latéral
 - ...



Mobilité sur haies

Les écoles de haies ou ABC haies peuvent contribuer à remplir divers objectifs :

- Souplesse et mobilité
 - Stabilisation du tronc
 - Coordination de mouvement
 - Rythme
 - Travail de la bilatéralité
 - Technique spécifique aux haies
- ⇒ Il est donc important de bien cibler les exercices que l'on choisit en fonction des objectifs visés, en sachant qu'il est évidemment possible voire obligatoire de travailler plusieurs objectifs au sein d'un même exercice.

Exemples d'exercices ciblés sur la mobilité (sprinters et hurdlers)

- Ciseaux latéraux avec jambe tendue, à côté des haies ou sur les haies
Haies espacées d'environ 1 pied
- Ciseaux latéraux avec jambe pliée, à côté des haies ou sur les haies
Haies espacées d'environ 1 pied
- Passages avec mouvements de balanciers jambes tendues
Haies collées
- Passages en marchant (contrôle des mouvements) en changeant de jambe à chaque haie avec fixation du genou sur la haie
Haies collées
- Même exercice avec du rythme et plus de vitesse
Haies espacées d'environ 1,5 pieds
- Passages de haies en arrière
Haies espacées d'environ 1 pied
- Alternance passages de haies en avant – en arrière (2 haies en avant – 1 haie en arrière)
Haies espacées d'environ 1 pied
- Alternance ciseau latéral avec jambe tendu ou pliée- se baisser pour passer sur une haie
Alternance haie basse – haie haute, espacement d'environ 2 pieds
- ...

Pour tous les exercices, avec de bons athlètes, possibilité de complexifier l'exercice et de rajouter des contraintes, notamment au niveau de la stabilisation du tronc et du bassin :

- Varier la position et le travail des bras
- Utilisation de bâtons
- Utilisation de medecine ball

C) Formes statiques

Généralités

- Les formes statiques sont principalement utilisées pour améliorer la souplesse musculaire.
- Elles sont rarement pratiquées sur le temps d'entraînement (relâchement du tonus musculaire).
- De manière générale, l'athlète doit aménager des plages consacrées à l'entraînement spécifique de la souplesse (attention aux moments choisis par rapport aux séances d'entraînement).
- La régularité est le maître mot.

Exemples d'exercices relatifs aux groupes musculaires cibles

⇒ Attention à la position du dos durant l'exécution des exercices (relâchement de la colonne vertébrale)

- Ischio-jambiers :



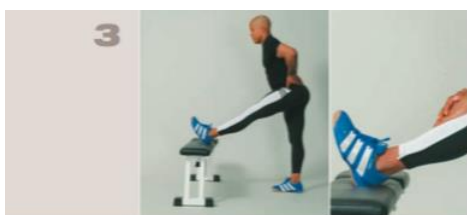
1
 ||| Haut du corps en appui, dos droit (dans la direction de l'étirement), genou posé sur un tapis. Le genou forme un angle de 90 degrés.



2
 ||| Étirer la jambe vers l'avant.



3
 ||| Fléchir le pied avant en direction du genou. Évite... l'exercice si le genou arrière fait mal.



3
 ||| Fléchir le pied. Évite... de poser la jambe trop haut. Idéal: hauteur d'assise.



Avec les mains ou avec un theraband autour du pied



- Quadriceps :



Egalement pour fléchisseurs de hanche (psoas)

- Fessiers :



Egalement pour les abducteurs

- Psoas :



- Adducteurs :



⇒ Pour être complet, ne pas oublier les fléchisseurs plantaires (mollet) ainsi que le dos.