

LES ESCALIERS ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Escalier

Trois axes physiologiques intéressants peuvent être développés par des séances sur escaliers :

Le travail neuromusculaire

Le renforcement des fibres musculaire (en lien à ce que l'on appelle « la casse de fibres »)

L'amélioration de la puissance musculaire et de l'endurance de force

Ces trois directions d'entraînement ont toutes leur place sur la phase d'intensité qui précède celle de l'affûtage.

Deux modélisations possibles :

Le circuit multidirectionnel en enchainant les deux directions

Le travail ciblé sur une des problématiques

Dans les deux cas le travail sera précédé d'un échauffement minimum de 15' en progressivité pour venir se caler sur la fin au seuil 1 (75% de la FCM en théorie mais à valider par un test d'effort).

À noter que ce travail sur escaliers peut constituer une micro-séance à part entière ou une phase de pré-fatigue qui sera l'introduction d'un travail spécifique d'endurance de force, en CAP terrain nature ou sur vélo par exemple.

ATELIER 1 : le travail neuromusculaire

Monter des escaliers pour améliorer sa vitesse de descente en trail un paradoxe...

Le travail va se faire par de la course ou des foulées bondissantes.

L'objectif va être de mobiliser une forte activation des « mécanos récepteurs » et en particulier ces fameux neurones sensoriels que l'on nomme les propriocepteurs et qui sont si sensibles aux déformations mécaniques du mouvement.

Avec ce type de travail sur escaliers on va obliger ces capteurs à réagir de plus en plus efficacement à des stimuli de fortes intensités ce qui permettra d'améliorer la vitesse de déplacement des jambes... plutôt utile pour un traileur en descentes.

1er exercice : course très rapide marche par marche, ce n'est pas un travail d'endurance de force donc l'amplitude d'angulation des genoux restera la plus faible possible pour favoriser au maximum le travail dynamique et la vitesse d'exécution du mouvement.

En fonction de son niveau cela va aller de 3 à 10 fois 20 » récup juste le temps de redescendre en marchant les escaliers.

2ème exercice : course rapide cette fois en montant au maxi les genoux en fouettant les escaliers pour limiter au maxi le temps d'appui au sol, cela va exiger une forte concentration quand on n'est pas aguerri à ce type d'exercice.

En fonction de son niveau cela va aller de 3 à 6 fois 15 » récup juste le temps de redescendre en marchant les escaliers.

ATELIER 2 : le travail de renforcement des fibres musculaires

Descendre des escaliers

Exercice : pieds joints, sauter deux marches par deux marches en veillant à soigner la souplesse à chaque réception, récupération en remontant (en trottinant souple) les escaliers

En fonction du niveau on peut enchaîner 10 à 15 répétitions de 20 à 30 ».

ATELIER 3 : l'endurance de force

Monter des escaliers et résister à la montée du lactate

1er exercice : foulées bondissantes en remontant des escaliers avec le plus grand nombre de marche possible tout en gardant une dynamique du mouvement en fonction de son niveau on va enchaîner 6 à 12 montées de 30 » à 2', récupération en descente : 3'.

2ème exercice : Pieds joints, mains tendues parallèles aux marches tenues devant soi (un peu comme si on tient un guidon de moto), sauter de deux marches en deux marches en restant toujours souple sur la réception, récupération en descente : 3'.

Le travail peut se durcir avec des altères souples placées aux chevilles qui sont retirées à la descente et tenues à la main.

Maîtriser la position du buste et ne pas négliger le travail des bras