



# SÉANCE TYPE DE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG) PENDANT LA PÉRIODE DE CORONAVIRUS



**Il faut reprendre l'entraînement par des footings faciles, ne pas chercher la performance. Réhabituer votre corps aux efforts prolongés. Pour reprendre l'activité physique, il faut alterner les footings avec des séances de renforcement musculaire et d'abdominaux.**

**L'objectif de la Préparation Physique Généralisée (PPG) est de renforcer de façon équilibrée et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques à la course (éviter les blessures). La PPG s'adresse à tous les groupes musculaires (haut et bas du corps). Elle est indispensable pour être plus efficace en courant et s'adresse à tous les coureurs (débutants sans recherche de performance ou compétiteurs confirmés). Il est important de faire de la PPG afin de préserver le dynamisme de vos appuis au sol lorsque la fatigue arrive dans les footings.**

**La séance de PPG doit être précédée d'un footing cool d'échauffement de 30 minutes environ. Le coureur doit faire une minute de récupération entre chaque exercice.**

## Exemple d'une séance de PPG

### 1 - L'exercice Talon - Fesse

Vous devez ramener rapidement le talon vers la fesse à tour de rôle, [www.epsmar.org.ma](http://www.epsmar.org.ma) votre tronc étant légèrement penché vers l'avant tandis que vos avant bras se déplaceront comme dans la course. Répétez l'exercice 3 fois sur 20 mètres. Privilégiez la fréquence des gestes à l'amplitude des foulées.

## 2 - Les montées de genoux

Vous devez effectuer une impulsion rapide sur la jambe d'appui tout en effectuant une élévation du genou opposé en avançant. On pourra alterner des courses à allures lentes et des courses plus en rythme. Il est important de respecter l'alignement épaule, bassin, cheville, pied. Répétez l'exercice 3 fois sur 30 mètres.

### 3 - Les fentes avant

Debout, jambes légèrement écartées, une barre droite (peu importe le poids) en appui sur l'arrière des épaules. le dos bien droit. Avancez vers l'avant le pied gauche d'un grand pas et pliez le genou gauche afin que le genou droit vienne toucher le sol (attention de ne pas cogner le genou droit contre le sol, ce qui pourrait provoquer une blessure). Lors de la descente, veuillez à garder votre buste droit, regardez devant vous. La jambe arrière reste pliée avec comme appui la pointe du pied (au niveau des orteils). Redressez-vous en gardant toujours le buste droit et revenez à la position de départ. Ensuite faites le même exercice avec l'autre jambe.

En effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

Faites 2 séries de 12 fentes avant.



## 4 - Exercice d'abdominaux

Couché sur le dos, jambes verticales il faut aller toucher les pointes de pied avec les <sup>www.epsmaroc.ma</sup> 2 mains sans fléchir les genoux en expirant en montant. 3 séries de 10 répétitions avec 45 secondes de récupération.

## 5 - Exercice d'abdominaux

Assis, les jambes en suspension à 20cm du sol, semi tendues, faire pivoter les épaules de gauche à droite sans faire bouger les jambes. Poser alternativement les mains au sol à gauche et à droite du bassin. 3 séries de 45 secondes avec 45 secondes de récupération.

## 6 - Exercice de la chaise

Vous devez imiter la position d'une chaise en s'appuyant contre un mur. Laisser les bras ballants, les cuisses et le bas de la jambe doivent former parfaitement un angle à 90°. 3 séries de 30 secondes avec une récupération de 30 secondes.

## 7 - Escaliers

Le choix et la qualité des marches sont très importants. Ne courez pas dans un escalier aux marches trop hautes, glissantes et inégales car le risque d'entorse existe.

- Course rapide marche par marche avec recherche d'appuis dynamiques en levant très peu les genoux. On répète l'exercice 3 fois sur 20 marches.
- Course rapide en montant les genoux tout en restant bien coordonné. L'escalade s'effectue marche par marche avec recherche d'appuis dynamiques. Ne pas s'écraser à la réception au sol.
- Gravier les marches avec les pieds joints en prenant une bonne impulsion sur les orteils. On répète l'exercice 2 fois sur 20 marches.



## 8 - Le banc

Sautez à pieds joints du sol vers le banc avec les jambes tendues. www.epsmaroc.ma

Faires 3 séries de 10 sauts avec 40 secondes de récupération.

## 9 - Le saut à la corde

Vous devez sauter à la corde avec les pieds joints.  
3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération.

## 10 - « Le Chien qui fait pipi »

A quatre pattes, prenez appui sur les mains et les genoux, levez ensuite latéralement la jambe droite puis la jambe gauche.

2 séries de 20 fois chaque jambe enchaînée.

« Et surtout après chaque séance de préparation physique, ou même entre chaque exercice (et de toute façon d'une manière générale, le plus souvent possible), il ne faut jamais négliger les étirements, étirements essentiels pour prévenir les blessures, essentiels pour l'efficacité du geste, de la foulée, étirements essentiels pour durer et pour récupérer. »



# SÉANCE TYPE DE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG) PENDANT LA PÉRIODE DE CORONAVIRUS



**Il faut reprendre l'entraînement par des footings faciles, ne pas chercher la performance. Réhabituer votre corps aux efforts prolongés. Pour reprendre l'activité physique, il faut alterner les footings avec des séances de renforcement musculaire et d'abdominaux.**

**L'objectif de la Préparation Physique Généralisée (PPG) est de renforcer de façon équilibrée et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques à la course (éviter les blessures). La PPG s'adresse à tous les groupes musculaires (haut et bas du corps). Elle est indispensable pour être plus efficace en courant et s'adresse à tous les coureurs (débutants sans recherche de performance ou compétiteurs confirmés). Il est important de faire de la PPG afin de préserver le dynamisme de vos appuis au sol lorsque la fatigue arrive dans les footings.**

**La séance de PPG doit être précédée d'un footing cool d'échauffement de 30 minutes environ. Le coureur doit faire une minute de récupération entre chaque exercice.**

## Exemple d'une séance de PPG

### 1 - L'exercice Talon - Fesse

Vous devez ramener rapidement le talon vers la fesse à tour de rôle, [www.epsmar.org.ma](http://www.epsmar.org.ma) votre tronc étant légèrement penché vers l'avant tandis que vos avant bras se déplaceront comme dans la course. Répétez l'exercice 3 fois sur 20 mètres. Privilégiez la fréquence des gestes à l'amplitude des foulées.



## 2 - Les montées de genoux

Vous devez effectuer une impulsion rapide sur la jambe d'appui tout en effectuant une élévation du genou opposé en avançant. On pourra alterner des courses à allures lentes et des courses plus en rythme. Il est important de respecter l'alignement épaule, bassin, cheville, pied. Répétez l'exercice 3 fois sur 30 mètres.

### 3 - Les fentes avant

Debout, jambes légèrement écartées, une barre droite (peu importe le poids) en appui sur l'arrière des épaules. le dos bien droit. Avancez vers l'avant le pied gauche d'un grand pas et pliez le genou gauche afin que le genou droit vienne toucher le sol (attention de ne pas cogner le genou droit contre le sol, ce qui pourrait provoquer une blessure). Lors de la descente, veuillez à garder votre buste droit, regardez devant vous. La jambe arrière reste pliée avec comme appui la pointe du pied (au niveau des orteils). Redressez-vous en gardant toujours le buste droit et revenez à la position de départ. Ensuite faites le même exercice avec l'autre jambe.

En effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

Faites 2 séries de 12 fentes avant.

## 4 - Exercice d'abdominaux

Couché sur le dos, jambes verticales il faut aller toucher les pointes de pied avec les <sup>www.epsmaroc.ma</sup> 2 mains sans fléchir les genoux en expirant en montant. 3 séries de 10 répétitions avec 45 secondes de récupération.

## 5 - Exercice d'abdominaux

Assis, les jambes en suspension à 20cm du sol, semi tendues, faire pivoter les épaules de gauche à droite sans faire bouger les jambes. Poser alternativement les mains au sol à gauche et à droite du bassin. 3 séries de 45 secondes avec 45 secondes de récupération.

## 6 - Exercice de la chaise

Vous devez imiter la position d'une chaise en s'appuyant contre un mur. Laisser les bras ballants, les cuisses et le bas de la jambe doivent former parfaitement un angle à 90°. 3 séries de 30 secondes avec une récupération de 30 secondes.

## 7 - Escaliers

Le choix et la qualité des marches sont très importants. Ne courez pas dans un escalier aux marches trop hautes, glissantes et inégales car le risque d'entorse existe.

- Course rapide marche par marche avec recherche d'appuis dynamiques en levant très peu les genoux. On répète l'exercice 3 fois sur 20 marches.
- Course rapide en montant les genoux tout en restant bien coordonné. L'escalade s'effectue marche par marche avec recherche d'appuis dynamiques. Ne pas s'écraser à la réception au sol.
- Gravier les marches avec les pieds joints en prenant une bonne impulsion sur les orteils. On répète l'exercice 2 fois sur 20 marches.



## 8 - Le banc

Sautez à pieds joints du sol vers le banc avec les jambes tendues. www.epsmaroc.ma

Faires 3 séries de 10 sauts avec 40 secondes de récupération.

## 9 - Le saut à la corde

Vous devez sauter à la corde avec les pieds joints.  
3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération.

## 10 - « Le Chien qui fait pipi »

A quatre pattes, prenez appui sur les mains et les genoux, levez ensuite latéralement la jambe droite puis la jambe gauche.

2 séries de 20 fois chaque jambe enchaînée.

« Et surtout après chaque séance de préparation physique, ou même entre chaque exercice (et de toute façon d'une manière générale, le plus souvent possible), il ne faut jamais négliger les étirements, étirements essentiels pour prévenir les blessures, essentiels pour l'efficacité du geste, de la foulée, étirements essentiels pour durer et pour récupérer. »