

LES BIENFAITS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR LA COURSE À PIED

1 Amélioration de l'économie de course

→ Moins de dépense énergétique à vitesse égale = courir plus vite avec moins d'effort.

2 Correction des déséquilibres musculaires

→ Rééquilibrage entre quadriceps/ischios, fessiers/adducteurs, droite/gauche.

3 Prévention des blessures

→ Muscles, tendons et articulations plus solides = réduction des risques de tendinites, périostites, TFL, entorses...

4 Renforcement de l'arche plantaire et amélioration de la proprioception

→ Meilleure stabilité du pied, appuis plus précis, moins d'effondrement en phase d'attaque du sol.

5 Stabilisation du bassin et du tronc

→ Meilleure posture, moins de compensation = moins de douleurs lombaires ou aux hanches.

6 Réduction de la fatigue musculaire en fin de course

→ Moins de perte de tonicité, foulée plus efficace jusqu'à la ligne d'arrivée.

7 Adaptation de la musculature aux contraintes spécifiques de la course

→ Muscles mieux préparés aux chocs répétés, au volume d'entraînement, aux changements d'allure ou de terrain.

8 Augmentation de la puissance musculaire

→ Foulée plus dynamique, meilleure propulsion, franchissement plus facile des côtes et du dénivelé.



Et la liste est encore longue....

Objectif : Trouver la routine qui vous correspond

- Quelques minutes : matin ou entre midi et deux ou le soir : 2 à 3 x /semaine
- Ou 1 x 30' à 40' /semaine
- A chacun son rythme et son type de séance

Les clés :

- Régularité
- Progressivité : Jouer sur le nombre de répétitions le nombre de séries, la difficulté des exercices, la charge (possible avec un sac à dos lesté, ou des haltères)

Quand réaliser le Renfort Musculaire ?

	Intensité du Renfort Musculaire		
	Peu intense	Intensité modérée (15 à 20' de renfort)	Intensité ++ (30 à 40') Maximise le gain de force
Quand faire son renfort ?	A l'échauffement	En fin de séance de CAP Si habitué : Possible avant la CAP = pré-fatigue	 à la fatigue cumulative Donc : A distance de la séance de CAP : de 6h à 24h Voire 48h si pas habitué

Les erreurs à éviter : Ce qui limite vos progrès et augmente le risque de blessures

Se concentrer sur les quadriceps et mollets en négligeant les stabilisateurs des hanches et les muscles profonds du dos

- ➔ Limite le bénéfice sur l'économie de course

Sous-estimer l'importance des ischio-jambiers, fessiers et lombaires :

- ➔ Ils assurent la propulsion et maintiennent votre posture sur longues distances

Négliger le haut du corps :

- ➔ Les muscles des bras et du dos orchestrent l'équilibre de votre foulée et optimisent vos appuis.

Surcharger l'entraînement : Multiplier les séances des mêmes groupes musculaires sans respecter la récupération ou Augmenter trop vite la difficulté ou le volume

- ➔ Risque de blessure

Manquer de régularité :

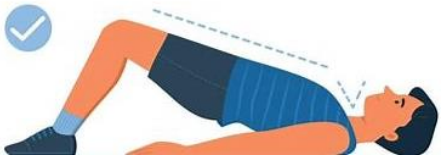
- ➔ Limite les adaptations musculaires essentielles à la performance.

Les astuces :

- Faites les exercices pieds nus pour renforcer votre pied
- Pour le trail : Ajoutez des exercices d'équilibre sur surfaces instables :
 - Pour renforcez spécifiquement vos chevilles pour les terrains accidentés



- Inclure des exercices alliant cardio + renfort musculaire : Burpees, Mountain climber, Jumping jack, Corde à sauter, Montées d'escalier

Exercice	Exemple de programme pour progresser en course à pied A faire en 1 seule séance ou à découper sur la semaine	Programme évolutif : Du moins difficile → + Difficile
Planche 4 côtés	20 à 30'' x 4 côtés : ventrale / côté Gche/côté Droit /sur les coudes (talons enfoncés) ⚠ : Penser à serrer les fesses et le ventre + à respirer	1 → 3 séries Récup : 30'' entre les séries
Squat	Classique : https://youtu.be/lpd9a5VjBLw ⚠ : vidéo pour une bonne position, sinon aggrave les genoux	Classique → Avec port de charge De 2 à 4 séries de 8 à 15 répétitions
Pont fessier	Pont sur 2 pieds / sur 1 pied :  	Appui sur 2 pieds → Appui sur 1 pied 20 à 30'' de chaque côté
La chaise	Contre un mur : si 45° de flexion de genou (+ facile), 90° (angle droit) : + difficile https://toutpourmasante.fr/wp-content/uploads/2021/06/exercice-chaise-1-jambe-e1624888812266.png (= image) Augmentation de : + 10'' / séance si RAS	Sur 2 pieds → Sur 1 pied De 30'' à 1' 2 à 3 séries
Pompe	Simple (appui sur genou) – traditionnelle (appui sur pied)	8 à 15 répétitions
Mollets	Sur une marche (ou sur livres empilés) : L'avant pied posé, et le reste du pied dans le vide. Poussez pour vous mettre sur la pointe du pied, le plus haut possible. Descendez ensuite le talon vers le sol, en retenant le mouvement sur 2 secondes , puis remonter vitesse normale	10 → 15 répétitions sur chaque jambe 1 → 2 répétitions → + charge
Le Stanish		
Step up sur chaise	https://toutpourmasante.fr/wp-content/uploads/2019/11/montee-chaise-avant.gif Ne pas s'aider de la jambe arrière – Appuyer fort sur le pied sur la chaise pour se mettre debout-finir le mouvement en montant le genou à hauteur de poitrine. (Cf image)	15 répétit°/jambe → Avec charge
Fente avant	Classique + variantes : https://youtu.be/fn-0MDDI-84 (= vidéo) ⚠ : Ne pas dévier vos genoux vers l'extérieur ou l'intérieur Fente sautée : https://toutpourmasante.fr/wp-content/uploads/2023/02/fentee-alternee-sautee.gif	12 répétit°/jambe Classique → + charge → + lente → sautée 1 → 3 séries
Plio-métrie (sauts)	Sur 2 pieds : petits sauts sur ½ pointes des pieds (avec ou sans corde à sauter – appui sur le gros orteil ++) Sur 1 pied : Sauts vers l'avant puis vers l'arrière : https://toutpourmasante.fr/wp-content/uploads/2019/11/sauts-avant-arriere.gif (=image) Sauts latéraux (Gche-Droit) https://toutpourmasante.fr/wp-content/uploads/2019/11/sauts-latéraux.gif (= image) ⚠ : réception avant du pied-Ne pas taper le talon	20 à 40 sauts sur place + 10 sauts/jambe + 10 répétit°/jambe De 1 à 3 séries Récup : 30'' entre séries
Squat sauté	Squats-jump-sur-1-jambe.gif (640x360) (= image)	8 à 12 sauts/jambe

Ex de programme Niveau et Temps total de la séance	1 ^{er} niveau = 13 min	2 ^e niveau = 23 min	3 ^e niveau = 32 min
Planche 4 côtés : Ventrale / côté Gche/côté Droit /sur les coudes	30''/4 côtés Récup : 30''entre séries	2 séries de 45''/4 côtés R= 30'' entre séries	2 séries d'1'/4 côtés R= 30'' entre séries
Squat Classique	2 x 30'' Récup : 30''entre les séries	2 x 30'' R= 30'' entre séries + 20'' squat sur 1 pied Gche + Dt Pas de Récup. avec ex. suivant	2 x 45'' R= 30'' entre séries + 30'' squat sur 1 pied Gche + Dt Pas de Récup. avec ex. suivant
Pont fessier : sur 2 pieds ou pont sur 1 pied. Pied à plat ou sur la pointe du pied (+dur)	1' : Appui sur 2 pieds	1' : Appui sur 2 pieds R= 30'' + 30'' de chaque côté Pas de récup. avec ex suivant	1' : Appui sur 2 pieds R= 30'' + 30'' de chaque côté sur la pointe et monter et descendre
La chaise. Contre un mur : si 45° de flexion de genou : + facile, et + difficile : à 90°	Sur 2 pieds : 2 x 45'' Récup : 30''entre les séries	Sur 2 pieds : 1' +Récup. 30'' + 30'' / appui 1pied sur Dt + Gche Pas de récup avec l'exercice suivant	1' Sur 2 pieds + Récup. 30'' + 1' : appui 1pied sur Dt + Gche Pas de récup avec l'exercice suivant
Pompe : Simple (appui sur genou)– Traditionnelle (appui sur pied)	10 répétitions Pas de récup. avec ex suivant	2 x 10 répétitions R= 30'' entre séries	2 x15 répétitions R= 30'' entre séries
Le Stanish : L'avant pied sur 1 marche, talon ds le vide. Se lever sur la pointe du pied le plus haut possible, puis descendre le talon vers le sol sur 2'' , remonter vitesse normale	10 répétitions sur chaque jambe Pas de récup. (une jambe se repose lorsque l'autre travaille)	2 x 15 répétitions sur chaque jambe Pas de récup. (une jambe se repose lorsque l'autre travaille) R= 30''	2 x 15 répétition avec charge sur chaque jambe Pas de récup. (une jambe se repose lorsque l'autre travaille) R= 30''
Step up sur chaise : Ne pas s'aider de la jambe arrière	15 répétit°/jambe R= 30''	2 x 15 répétitions sur chaque jambe R= 30'' entre séries	2 x 15 répétit°/jambe avec charge - R= 30'' entre séries
Fente avant classique Fente sautée :	Classique :12 répétit°/jambe	12 répétit°/jambe R= 30''+ Fentes sautées : 30'' + R= 30''	12 répétit°/jambe avec charge + R= 30'' + Fent. Sautées: 2 x 1'+ R= 30''
Sauts sur place : Sur 2 pieds (petits sauts sur pointes des pieds) Sur 1 pied : d'avant en arrière et ensuite latéralement (Gche/Droite/Gche) Ne pas taper le talon	30'' de petits sauts/2 pieds Récup 30'' + 10 sauts avt-arrière/jambe + 10 sauts latéraux/jambe R= 30''	2 x (30'' de petits sauts sur 2 pieds Récup 30'' + 10 sauts avt-arrière/jambe + 10 sauts latéraux/jambe) R= 30'' entre séries	2x (1' de petits sauts sur 2 pieds) Récup 30'' + 15 sauts avt-arrière/jambe + 15 sauts latéraux/jambe) R= 30'' entre séries
Squat sauté sur 2 pieds ou sur 1 pied	12 squats sautés (2 pieds)	15 squats sautés (sur 2 pieds) + 8 sur 1 pied/ jambes- R=30'' entre série	15 squats sautés (sur 2 pieds) + R= 30'' +12 sur 1 pied/ jambes

Autre option :

Méthode Tabata, HICT/HIIT, 7 minutes workout = renforcement musculaire

3 méthodes : La même idée générale

- Enchaîner rapidement des exercices intenses mobilisant tout le corps, sans matériel, pendant 20 à 30 secondes chacun, avec 10 secondes de récupération.

Ce type d'entraînement est parfait pour ceux qui cherchent :

- À améliorer leur condition physique
- Renforcer l'ensemble du corps en un minimum de temps
- Brûler des graisses

Exemple :

Séance de 7' (contrairement au titre) : [Les 10 min de renforcement que tous les coureurs devraient faire - YouTube](#)

Astuce : Vous pouvez la répéter de 2 à 4 fois, en prenant 2 à 4' de récupération entre selon votre niveau.