



PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT

Pour se préparer à l'entraînement et minimiser le risque de se blesser, il faut préparer le corps aux exigences de l'entraînement au niveau de la **biomécanique** (*amplitude de mouvement*), de la **neurophysiologie** (*coordination motrice*) et de la **physiologie** (*filières énergétiques*).

Étape 1

Augmenter la température par un jogging progressif de 15 à 20 minutes.

Étape 2

Pratiquer des **étirements balistiques fonctionnels progressifs** associés à un **réveil neurophysiologique** par :

1. des éducatifs fonctionnels à vitesse et amplitude progressive.
(ABCD, ...)
2. des accélérations progressives.
(sur 30m, jusqu'à 110% de la vitesse d'entraînement)

Étape 3

Prolonger les vitesses pour toucher à la **filière énergétique** désirée.
(1 ou 2 fois)

La **souplesse statique pré-entraînement** augmente le risque de se claquer un muscle. Elle ne devrait se pratiquer que si les rétractions musculaires influencent suffisamment la biomécanique pour créer une pathologie ou une détérioration de l'efficacité mécanique. Un programme personnalisé, après évaluation par un professionnel qualifié, peut être enseigné à certains coureurs.

Pour certains coureurs particuliers, la souplesse reste un bon moyen de diminuer l'incidence des blessures. Après évaluation par un professionnel qualifié, il est possible de normaliser les rétractions musculaires par un assouplissement statique, lent et progressif, à froid, le soir, quotidiennement, en incluant du PNF... (*contraction isométrique maximale du muscle agoniste de 2s, suivi d'un étirement de 5s, répété 2-3 fois*) pour finir avec un étirement continu de 18s (*et plus pour les tissus inertes*), avec 2s de pause entre les 1 à 5 répétitions par groupe musculaire rétracté.