

La Préparation Physique Générale (PPG)

« La clé du succès, passe par l'augmentation de la force musculaire, lorsque cette force diminue, le coureur s'écrase plus au sol, c'est justement l'objectif n°1 de la préparation physique générale. » Véronique Billat physiologiste

La PPG est utile pour tous, quelque soit le sport pratiqué, la course à pied, le cyclisme, le ski... Elle est généralement travaillée en période hivernale (octobre à février) afin de débiter la saison dans de meilleures conditions physiques. L'objectif pendant cette période est de travailler ses points forts et faibles.

Une autre période de PPG peut être programmée pendant la saison estivale, lors d'une pose avec les compétitions.

Une séance de PPG

Il ne faut pas confondre PPG et musculation, le travail, les charges et les répétitions diffèrent. Durant vos séances de PPG, il faut rester très vigilant sur l'exécution des mouvements, l'utilisation du matériel et sur le placement du corps et toujours veiller à être bien positionné, et ce afin de ne pas vous faire mal.

Une bonne séance de PPG doit visiter tous les groupes musculaires et veiller à l'équilibre musculaire. Un travail de cardio est aussi intégré dans la séance. Le gainage doit-être pratiqué toute l'année, deux séances de 20 minutes par semaine suffisent en variant les exercices. Vous pouvez travailler en isométrie (sans bouger) ou/et en dynamique.

La PPG peut-être réalisée avec ou sans charge. Cependant il est fortement déconseillé de faire travailler des jeunes moins de 15 ans avec des charges. En effet ces derniers, sont encore en période de croissance.



N'hésitez pas à rejoindre un club d'être accompagné par un entraîneur formé qui a les connaissances nécessaires en anatomie du corps Humain afin de réaliser vos séances sans prendre le risque de vous blesser.

Une séance se divise en trois parties :

- L'échauffement musculaire, articulaire, et cardio...
- Le corps de la séance
- Étirements et relaxation

Comme toute séance de travail, toutes douleurs doit-être prise en compte, en parler avec l'entraîneur afin de corriger, voir supprimer certaines postures si besoin, et si cela persiste il est conseillé de consulter son médecin, parfois une séance d'ostéopathie peut suffire.



Il faut toujours écouter son corps.

Pour réaliser de bonnes séances de PPG, une souplesse musculaire et articulaire est nécessaire, il est donc essentiel de faire de la gymnastique et des étirements à distance des séances de PPG ou de course à pieds.

Une séance peut être réalisée en binôme sous forme d'ateliers alternés ou en cours d'ensemble, avec un temps de travail et un temps de récupération.



Comme pour l'entraînement en course à pieds, les modes de travail évoluent, un entraîneur doit être attentif et s'informer régulièrement, en effet certains gestes d'hier, ne sont plus préconisés aujourd'hui.

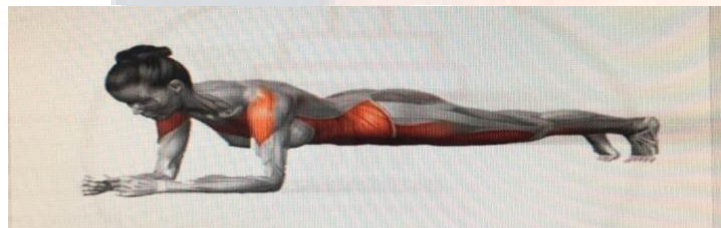
Quelques exemples d'exercices :

- Le gainage des quatre côtés
- Les pompes
- Les dips
- Les différentes fentes
- Les squats
- Les squats jump
- Jumping jacks
- La chaise
- Travail en binôme par exemple avec un Médecine ball
- Travailler aussi la proprioception bonne pour les chevilles et l'équilibre
- etc.

L'entraîneur dispose « d'une caisse à outil » à lui de bien les utiliser



Le saviez-vous ? Faire la planche 5 min par jour permet le renforcement musculaire, une meilleure posture, des os, des articulations en meilleure santé.



Le matériel

- Le Médecine Ball (ballon lesté de différents poids)
- Le Kettlebell (poids avec une poignée) des poids haltères.
- Des bandes élastiques de différentes résistances etc. utiliser également le mobilier urbain...