

Musculation du tronc

Yannick Bédard

B.Sc en Kinésiologie – Entraîneur niveau 3 PNCE

Alors que les techniques d'entraînement sont de plus en plus étudiées et améliorées, bien des athlètes négligent le travail de la musculature du tronc. Que ce soit pour une meilleure posture, pour éviter les blessures ou encore pour être plus efficace dans une activité physique, quelques exercices de renforcement vous permettront d'atteindre un niveau supérieur. Plus spécifiquement dans l'optique qui nous concerne, soit les sports d'endurance, une meilleure stabilité vous permettra d'augmenter votre économie d'effort dans votre sport de prédilection. On peut diviser les types d'exercices et leurs implications en trois grandes catégories soit la proprioception, le gainage et la force.

Proprioception

La proprioception est la capacité à percevoir son corps en trois dimensions dans l'espace. Il s'agit de la position des membres et de leurs actions en fonction de l'action de la gravité. Les gens qui ont une bonne proprioception seront en mesure de recruter, de façon inconsciente, de petits muscles entre les vertèbres afin d'augmenter leur stabilité au niveau du tronc. Ceci se traduira par une meilleure transmission de l'énergie vers les membres inférieurs et vous permettra de courir ou de rouler plus vite.

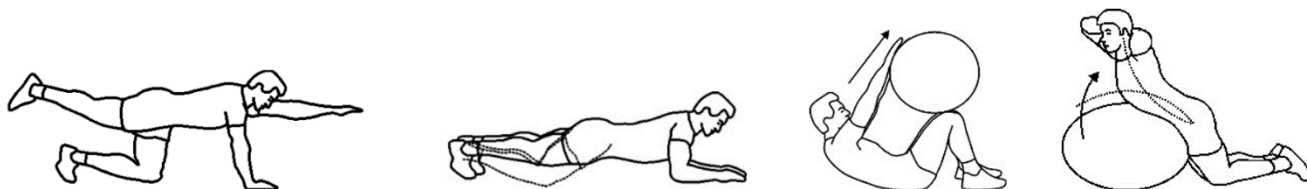
Gainage

Le gainage abdominal est un terme utilisé pour décrire le travail des abdominaux en isométrie qui consiste à faire une contraction musculaire sans mouvement. Une bonne solidité de la ceinture abdominale permet une meilleure équilibration du corps et permet d'être stable lors des passages en danseuse (debout).

Force des abdominaux et des dorsaux

En plus du travail de gainage et de proprioception, il est intéressant aussi de travailler les abdominaux et les dorsaux de manière concentrique. Ceci permettra d'augmenter la force et l'hypertrophie de ces muscles. Ces gains vous seront utiles lors des mouvements plus exigeants dans votre sport, mais aussi lors de tâches courantes comme le pelletage.

Voici quatre exercices types dans chacune des catégories que vous pourriez maintenir 30 à 60 secondes pour les exercices en isométrie (sans mouvement) ou à 15 répétitions pour les exercices de flexion et d'extension. Vous pourriez aussi les enchaîner sous forme de circuit, soit une série de chaque exercice avant de prendre une pause.



Bon entraînement !

Yannick Bédard
B.Sc Kinésiologie
Entraîneur niveau 3 PNCE
ybedard@cibleperformance.com
www.cibleperformance.com
Tous droits réservés



- Planification d'entraînement
- Évaluation de la condition physique
- Séances supervisées individuelles
- Séances supervisées de groupe
- Conférences

WWW.CIBLEPERFORMANCE.COM
Yannick Bédard, B.Sc Kinésiologue, Entraîneur niv. 3 PNCE,
ybedard@cibleperformance.com