

Plan d'entraînement pour athlètes « périostito-maniaques »

Philosophie du plan

Pour qui ?

Dans le cadre des entraînements, je suis régulièrement confronté à des athlètes qui souffrent de « périostites » (périostites tibiales).

Je peux facilement gérer le problème dans une phase de transition pour un jeune âgé de 14 à 18 ans et qui vient d'un autre sport (ou qui n'en a jamais fait). Il suffit en effet de modifier l'intensité des séances et de travailler étapes par étapes. L'athlète n'aura pas l'impression de changer ses entraînements puisqu'il ne connaît rien à l'entraînement.

Les exercices décrits ici doivent être disséminés dans l'apprentissage pour remplacer des skipping, tape-fesse, pas de l'oie ... qui sont beaucoup plus traumatisants et n'enseignent que trop peu les mécanismes naturels de placement.

Pour des raisons pédagogiques, les périostites sont par contre beaucoup plus complexes à gérer lorsqu'elles touchent des jeunes qui pratiquent l'athlétisme depuis des années. Ceux-ci ont développé des défauts techniques ou un déficit physique en répétant des erreurs ou en ne développant pas leurs qualités physiques correctement ou simplement pas à temps (par exemple : suite à une poussée rapide-soudaine de croissance ou une acquisition technique qui entraîne plus de contraintes).

Changer leur mode d'entraînement revient à leur dire qu'ils se sont mal entraînés pendant tout un temps alors « qu'ils ont quand même fait des résultats » ... L'athlète ne croit dès lors pas dans le discours de l'entraîneur.

Ce plan est là pour prendre en compte cette deuxième catégorie d'athlètes. En effet, la réalité avec ces athlètes, c'est qu'ils vont quand même s'entraîner que je sois d'accord ou non (quitte à le faire en cachette) et souvent à leur sauce : avec ce genre de blessures tant que l'athlète ne voit pas sa jambe dans un plâtre, il a du mal à comprendre qu'**il est déjà blessé**.

Le volume de travail correspond à des athlètes qui s'entraînent habituellement de 3 à 5 fois par semaine.

Quand ?

Un athlète qui souffre de périostites en hiver cela est dû, soit :

- Au prolongement de périostites acquises en été (et qui auraient du être traitées à ce moment) ;
- A une surcharge de l'intensité de l'entraînement physique (trop de plyométrie ou de course à haute intensité alors qu'il y avait une phase préparatoire à réaliser avant) ;
- A un autre problème médical sous-jacent.

L'avantage si on est en hiver c'est que l'on peut directement prévoir une période de repos durant une période où la météo est généralement défavorable et recommencer plus à son aise, mais aussi plus profondément, le travail de préparation de base. De plus, cela permettra souvent chez des jeunes en développement de leur donner une meilleure assise pour plusieurs années.

Je considère donc que ce plan est pour l'été.

Cependant, l'inconvénient si on est en été, c'est la proximité des objectifs de la saison, ce qui nécessite le traitement immédiat du problème sans pour autant avoir le temps de faire une longue pause (quoique ...). Mettre fin aux entraînements pour d'abord se soigner pour recommencer mieux après est souvent la meilleure solution. Si l'entraîneur peut comprendre cela, le jeune athlète (qui a une vision à court terme) n'y arrive généralement pas.

A quoi sert le plan ?

Le choix des exercices d'entraînement est motivé par les déficits qui ont été détectés et qui sont généralement à l'origine du problème, à savoir généralement : un déficit excessif au niveau de la force du « pied » accentué par des problèmes de gainage, de placement, de mouvement mais également un déficit au niveau de mobilité de la cheville.

Ces qualités auraient du être acquises avec les années d'entraînement et renforcées principalement lors des phases hivernales de préparation physique générale (entretien et rappel durant l'été).

Il ne s'agit donc pas d'un travail « normal » en été, mais plutôt de :

- Mise à niveau physique ;
- Corrections techniques fondamentales ;
- Diminution des traumatismes.

Il y a des lancers dans ce plan ...

Les lancers remplissent des fonctions bien précises dans le cadre de ce plan, **qu'elle que soit la discipline habituellement pratiquée** :

- Apprendre à se servir de ses appuis dans le sol, sans pour autant prendre des chocs importants ;
- Découvrir d'autres aspects de coordination, varier les exercices, apprendre à positionner le corps ;
- Détecter d'autres problèmes en travaillant dans des positions où l'athlète n'a pas appris à cacher ses défauts ;
- Obliger l'athlète à continuer à se déplacer jusqu'au stade (ne pas perdre le contact avec l'entraînement) et à y rester durant toute la durée habituellement prévue ;
- Permettre à l'athlète qui irait « dire bonjour » en compétition de faire une ou deux épreuves non traumatisantes pour passer le temps ;
- A toujours « apprendre à apprendre ».

Si les lanceurs ont depuis toujours compris l'utilité des sprints et des sauts pour leur développement physique ET moteur, les sauteurs et sprinters devraient eux comprendre l'utilité du développement de leur coordination, de leur placement, de leurs sensations ... par des DRILLS de lancer (au minimum jusqu'à la fin de la croissance).

Le temps « perdu » à bien se développer est toujours profitable ultérieurement.

Les seules conditions qui doivent être réunies pour pratiquer ces exercices basiques sont :

- Un minimum de force de soutien pour le haut du corps (épaules, abdos, lombaires) ;
- Adapter le poids des engins en fonction de la pratique de l'athlète ;
- Ne pas avoir de contre-indication médicale.

Si tel n'est pas le cas, alors il serait peut-être temps de commencer à s'entraîner d'une manière adéquate (c'est-à-dire correctement et complètement).

En résumé ...

Ce plan doit donc permettre :

- De canaliser l'athlète dans des entraînements répondant suffisamment à ses attentes ;
- A l'athlète d'être apte à reprendre l'entraînement progressivement à court ou à moyen terme (voire la compétition) ;
- De compenser un manque d'entraînement spécifique et donc d'être rapidement performant ;
- ... De recommencer l'hiver suivant avec un athlète rétabli possédant une base solide qui devra cependant encore s'accroître.

Conclusion

Cet entraînement ne dispense certainement pas d'aller voir un médecin, un kiné, un podologue, et d'effectuer les soins (dont la glace ou le repos) ou exercices habituellement recommandés (voir infra, « **Petit complément d'informations ...** »).

Je reste par ailleurs convaincu qu'une période préalable de guérison de la blessure favorise la réussite de la reprise de l'entraînement et que c'est après cette pause que le plan devrait s'intercaler.

Petit complément d'informations ...

Quelques exemples d'exercices de travail spécifique que l'athlète peut réaliser en début ou en fin de séance, qu'il soit ou non blessé (essentiellement pour des raisons de mobilité de la cheville et de renforcement global) :

- Se tenir debout, pieds et genoux joints, s'accroupir sur les talons en gardant les genoux joints, rester 5" et se redresser (à recommencer plusieurs fois évidemment) ;
- Se tenir en position accroupie en appui sur les talons (surélevés), pieds et genoux à largeur bassin, descendre et remonter au maximum la pointe des pieds ;
- Se tenir en position accroupie en appui pieds à plat sur le sol, balancer lentement le corps d'avant en arrière et sur les côtés ;
- Pieds nus, tibias le long du sol, assis sur les talons avec les chevilles autant que possible à plat, et étirer le muscle tibial antérieur ;
- Couché sur le ventre, pieds nus, un partenaire surélève un pied et étire le muscle tibial antérieur par l'extension du pied. L'athlète maintient au maximum la jambe tendue ;
- Couché sur le dos, pieds nus, un pied dans la main du partenaire qui étire la voûte plantaire en hyper-pronation (redressement du pied et des orteils accompagné du légère rotation externe du pied) ;
- Travail des mollets à l'espalier, sur un rebord avec une barrière (pour l'équilibre) en face de soi ou à côté (= escalier), pointe de pieds sur le rebord utilisé, travailler en concentrique : 4 réps
 - De bas à horizontale : 8* ;
 - De l'horizontale à haut : 8*.
- Travail des mollets à l'espalier ou simplement sur un rebord avec une barrière en face de soi (pour aider la remontée), pointe de pieds sur le rebord utilisé, travailler en excentrique : 4 réps
 - De haut à l'horizontale (en s'aidant des bras pour remonter) : 8* ;
 - De l'horizontale à bas (en s'aidant des bras pour remonter) : 8*.
- Pieds nus, joints, se tenir debout et avancer à la force des orteils ;
- Pieds nus, attraper et relâcher un petit bois (un crayon, par exemple) qui est au sol.

Bon amusement,

Olivier LESSIRE

Explication de l'entraînement

Il y a 2 schémas de travail (le A et le B) :

- Chacun des schémas peut être fait 2 fois par semaine (alternativement) ;
- Pour le schéma A, il est pratiquement identique pendant les 8 semaines, avec les variantes les plus importantes lors de l'entraînement principal ;
- Pour le schéma B, il n'y a pas d'entraînement principal dans les semaines 1, 2, 3 et 8. On peut directement passer au javelot (entraînement secondaire) ;
- Les schémas A et B ne sont pas interchangeables. C'est un ensemble !!!

Idealement, j'espère 10 séances (A+B) sur les 3 premières semaines afin de commencer le schéma B complet avec une base de renforcement musculaire et de mobilité avant d'entamer un travail cardio de type endurance de base.

Tout plan est évolutif en fonction des déficits mis en évidence et des qualités à développer. Ce plan ne fait pas exception à la règle. L'évolution des douleurs doit également être pris en compte pour permettre d'adapter progressivement le plan et d'insérer au fur et à mesure des exercices plus variés.

Les objectifs à chaque entraînement doivent être :

- De très bien faire les exercices : raison pour laquelle le premier entraînement de chaque type doit être expliqué ... et compris. Après le suivi peut se faire par quelqu'un d'autre, mais il faut un suivi général pour motiver l'athlète et le corriger de manière minimale dans ses positions ;
- De tenir tout l'entraînement (sans douleur, intensité raisonnable – voire cool pour atteindre le niveau technique demandé).

L'entraînement

1. Mise en mouvement : Pour les schémas A et B

- Semaine 1 et 2 : directement les exercices, pas de footing ;
- Semaine 3 et 4 : 3 tours de footing + 1 tour en sautillant ;
- Semaine 5 : 3 tours de footing + 1 tour en déroulant les chevilles ;
- Semaine 6 : 2 tours de footing + 1 tour en sautillant + 1 tour en déroulant les chevilles ;
- Semaine 7 : 2 tours de footing + 2 tours en déroulant les chevilles ;
- Semaine 8 : 1 tour de footing + 1 tour en sautillant + 2 tours en déroulant les chevilles.

2. Echauffement analytique

- 1ère série : Pieds nus jambes tendues sur 30 mètres lorsque l'on marche – tronc droit (gainage) – rythme lent (le haut du corps est relâché) – en continu ;
- 2ème série :
 - Schéma A : idem avec les jambes pliées ;
 - Schéma B : comme la première série.

	Schéma A	Schéma B
1.	Marcher sur la pointe des pieds	Assis sur un banc, extension de la jambe avec résistance légère (15* g. puis d.)
2.	Marcher sur les talons	Assis sur un banc, dérouler la cheville depuis le talon jusque sur la pointe (20* les pieds joints)
3.	Couché sur le ventre, ramener 30 fois le talon à la fesse (pied tendu) (g. puis d.)	Marcher en arrière, grande amplitude de la jambe (qui passe par la fesse) en restant grand (pas les fesses en arrière)
4.	Marcher en déroulant la cheville	Marcher sur la tranche extérieure des pieds
5.	Marcher en fente latérale	Assis sur un banc, lever un genou à la poitrine (15* g. puis d.)
6.	Debout, pieds joints, descendre 15 fois sur les talons	Debout, doigt de pieds sur un rebord, descendre les talons et remonter à l'horizontale (15* g. puis d.)
7.	Marcher en levant le genou à hauteur d'épaule	Debout, descendre à mi-cuisse sur une jambe, talon au sol, jambe libre devant (15* g. puis d.)
8.	Marcher en fente avant	Marcher en déroulant la cheville, lever un genou, puis extension complète de la jambe libre vers l'avant (pointe relevée) et retour en dessous de soi

3. Echauffement global

- **Schéma A** : 2 séries : Chaque exercice pendant 30" / 30" récupération / 3' repos / étirements entre et après chaque série ([5" d'étirement - 1" de contraction]* 5) pour : mollet / tibial antérieur / quadriceps ;
- **Schéma B** : 2 séries : au rythme de la marche, (étirements contrastés + souplesse articulaire durant 15"/jambes décrit pour chaque exercice).

	Schéma A Semaines 1, 2, 3, 4 : Dans le sable Semaines 5, 6, 7, 8 : Sur l'herbe	Schéma B Semaines 1 à 8
1.	Sauter pieds joints sur place	Etirement adducteur/ischio / Monter un genou dynamiquement de l'intérieur vers l'extérieur (en rotation), pied qui passe au dessus d'une haie (en restant sous le genou), et changement immédiat de jambe (8* chaque jambe)
2.	Sauter à un pied g/d	Etirement abducteur/fessier / Ramener dynamiquement la jambe latéralement en la glissant sur une haie – rester grand, tirer le genou jusque dans l'axe (8* g. puis d.)
3.	Sauter pieds joints de gauche à droite	Etirement ischio / Passage de haies sur le côté en attaque de jambe sur 10 haies
4.	Sauter en écartant les pieds dans l'axe en revenant à chaque fois pieds joints (bassin qui monte et descend)	Etirement abducteur/fessier / Passage de haies sur le côté en ramené de jambes sur 10 haies
5.	Sauter en écartant les pieds sur les côtés	Etirement Psoas/abducteur / Passage de haies au milieu en marche arrière sur 10 haies
6.	Sauter en alterné, les pieds dans l'axe (ne pas revenir pieds joints) en montant et descendant le bassin	Assis sur une chaise/banc, jambes en position du coureur de haies, se redresser et changer de côté (8*/côté)
7.	Sauter pieds joints d'avant en arrière	Passage de haies au milieu de face sur 10 haies
8.	Petits pas rapide sur place	Etirement quadriceps/tibial antérieur / Assis sur le sol dos droit, une jambe relevée pointe de pied redressée, ramener la jambe vers le sol (15* g. puis d.)
9.	Sauter en écartant les pieds dans l'axe sans revenir pieds joints, alterner (bassin qui reste bas)	Etirement ischio/tibial antérieur / Marcher jambes tendues sur les pointes de pieds sur 15 mètres
10.	Sauter en croix, pieds joints	Assis au sol position du coureur de haies, ramener la jambe arrière, et replacer une jambe derrière (6*/côté)

4. Entraînement principal

- Schéma A : 3 séries, chaque exercice 20" / récupération 40" / repos 4' ;
- Schéma B : 2 séries, chaque exercice 40" / récupération 20" – en marchant / repos 5' ;
- Pour les schémas A et B : étirements entre et après chaque série ([5" d'étirement - 1" de contraction]* 5) pour mollet / ischio / fessier / quadriceps / triceps.

Schéma A Semaines 1 à 8			Schéma B Semaines 4, 5, 6, 7	
1.	Position pompage, mais 1 jambe pliée, ramener alternativement (mouvement du bassin minimum)	Semaine 1, 2, 3, 4 : la jambe entre les mains Semaine 5, 6, 7, 8 : la jambe à l'extérieur de la main	1.	Couché latéralement, en appui sur un coude et une fesse, pieds en suspension : relever une jambe et la rabaisser (15"), inverser (15"), ramener sur la poitrine (10")
2.	Couché sur le ventre, relever les pieds et les épaules pendant trois secondes, 1 seconde de relâchement Debout, bras écartés, faire des ronds de plus en plus grands et de plus en plus petits	Semaine 1, 2, 3, 4 Semaine 5, 6, 7, 8	2.	Changement de côté
3.	Position pompage, sauter à un pied de part et d'autre d'une ligne	Semaine 1, 2, 3, 4 : Mains au sol Semaine 5, 6, 7, 8 : Mains sur un banc	3.	Position pompage, sauter pieds joints d'un côté à l'autre de la ligne
4.	Abdos crunch croisés (sur le dos, une jambe tendue, une jambe pliée, le coude va toucher le genou opposé, et inversement) Mains sur un banc, tronc et jambes en équerre, triceps	Semaine 1, 2, 3, 4 Semaine 5, 6, 7, 8	4.	Le tronc couché de face sur un banc, les jambes (pliées) qui pendent dans le vide, redresser les jambes à la verticale (3") et redescendre (1")
5.	Position pompage, pieds joints, écarter et re-joindre les pieds	Semaine 1, 2, 3, 4 : Mains au sol Semaine 5, 6, 7, 8 : Mains sur un banc	5.	Abdominaux en portefeuille (jambes pliées)
6.	Position pompage, tourner sur soi-même 4 tours puis dans l'autre sens Pompages	Semaine 1, 2, 3, 4 Semaine 5, 6, 7, 8	6.	MB de face, pieds joints, frapper à deux mains depuis la poitrine (20") MB de face, pieds dissociés, lancer à deux mains depuis derrière la tête (20")
7.	Position pompage, ramener les pieds joints près des mains (mouvement du bassin minimum)	Semaine 1, 2, 3, 4 : Mains au sol Semaine 5, 6, 7, 8 : Mains sur un banc	7.	Position pompage, ramener les jambes en dessous du corps, se redresser sur les pointes et redescendre en position initiale
8.	Couché sur le dos, coudes au sol en dessous des épaules, les jambes tendues surélevées par rapport au sol, plier les jambes sur la poitrine, tendre les jambes à 90° par rapport au sol descendre les jambes tendues en position initiales - puis dans l'autre sens. En position pompage, pieds surélevés, monter et descendre sur les doigts	Semaine 1, 2, 3, 4 Semaine 5, 6, 7, 8	8.	Couché sur le dos, ramener les genoux sur la poitrine, monter en chandelle et redescendre
			9.	Couché sur le dos, prendre appui sur les épaules et les talons, lever les fesses (3"), puis relâcher (1")
			10.	MB en main, pieds dissociés, passer le MB latéralement, enrouler derrière la tête, travail des jambes, lancer de face
			11.	Changement de côté
			12.	Couché latéralement, en appui sur le coude, jambes au sol, en prenant appui sur les pieds et le coude, relever le bassin dans l'axe du corps (3") et redescendre (1") – 20" puis changement de côté

5. Entraînement secondaire

	Schéma A Semaines 1 à 8 Poids, après échauffement spécifique	OU (alterner) Disque, après échauffement spécifique	Schéma B Semaines 1 à 8 Javelot, après échauffement spécifique
1.	Position sans élan, déplacer le pied « avant » sous le corps, puis le replacer et lancer	De face, jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière, balancer le bras parallèlement au corps, faire rouler le disque sur le sol (pieds fixés et le poids du corps qui reste sur la jambe arrière)	Lancer à deux mains au-dessus de la tête (pieds joints)
2.	Sans élan classique avec sortie de hanche exagérée	De face, jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière, balancer le bras parallèlement au corps, extension des jambes et légère avancée du bassin (pieds fixés), lancer verticalement (bras tendu) à maximum 2 ou 3 mètres de soi	Piquer le javelot devant soi (juste avec le triceps)
3.	Jambes pliées, marcher de face, extension des jambes (et du bassin) et frapper	De côté, jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière, balancer le bras parallèlement au corps, poussée des jambes avec sortie du bassin, lancer	Mettre le bras en extension derrière soi en restant le tronc de face (coude « au dessus » de la tête)
4.	Jambes pliées, marcher de face en ouvrant le « pied central » tout en fermant le côté lanceur avec le bras opposé, puis lancer	Jambes pliées, faire un pas vers l'avant (pied côté lanceur), tourner, pousser et lancer	Mettre le bras en extension derrière soi avec tronc de côté, avec un travail de jambe
5.	Pieds joints de face, plier les jambes et lancer vers le haut avec un « coup d'épaule » (c'est le seul exercice où on peut lâcher les pieds à la fin du jet, pour cause de déséquilibre avant)	Lancer avec élan de face en marchant	Marcher en répétant des sorties de talon et de hanche par la poussée du pied et de la jambe
6.	De côté, un genou au sol, remonter et lancer vers le haut	Lancer avec un « demi élan » en marchant	Marcher, s'arrêter en plaçant les appuis et lancer

6. Retour au calme

- Abdos – lombaires supplémentaires, **en complément du schéma A**, sont toujours possibles (mais d'autres exercices que ceux prévus au schéma B).
- Etirements **pour les schémas A et B** :
 - Au stade : 3*45" (agoniste puis directement antagoniste du même côté) :
 - Mollet - Tibial antérieur ;
 - Quadriceps – Ischio ;
 - Fessier – Psoas ;
 - Adducteur – Abducteur.
 - A la maison : 3*5' (avec 10' de pause entre chaque) :
 - Couché sur le dos (dos plat), jambes à la verticale (fesses collées à un mur), bassin au sol, ramener les pointes de pied vers soi.