

Exercices Pratiques, RTP

les incontournables à recommander aux patients.

Quentin Verriest

A la fin de cette présentation vous serez capable de:

1. Identifier différents profils
2. Etablir des priorités dans la gestion de charge
3. Créer un protocole d'échauffement adapté

Structure de la présentation

1. Identité du coureur

2. Stratégie d'entraînement

3. Spécificités

1. Récréatif
2. Amateur
3. Semi-Pro
4. Pro

Identité du coureur et Besoins spécifiques



Facteur 1: Objectifs

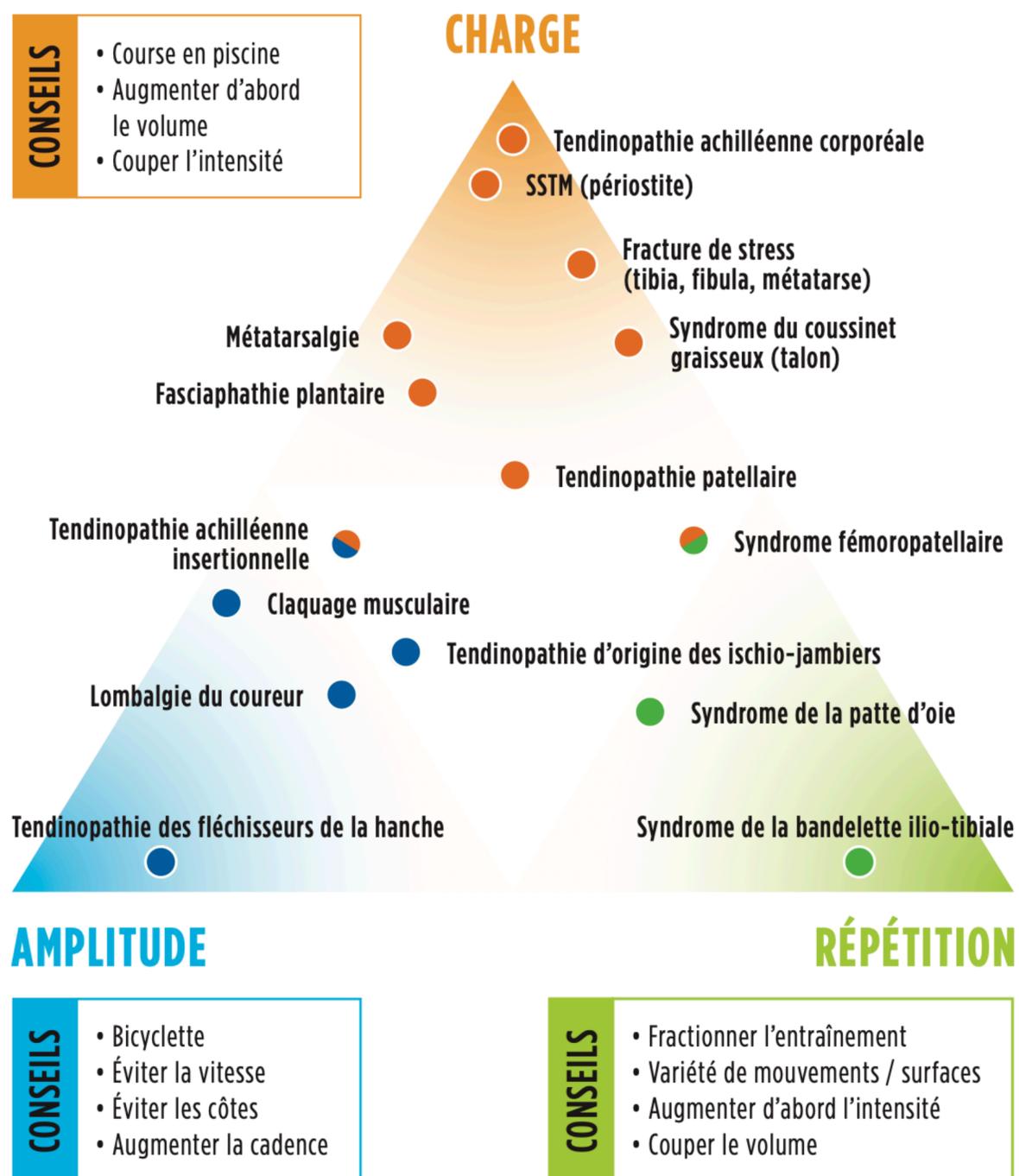
- Récréatif
- Amateur
- Semi-pro
- Pro

Facteur 2: Surface

Profil	Type de sol		+	-
route	majoritairement asphalte	dur	stratégie de modération d'impact	risque de blessures de sur-utilisation (tendinopathies,...)
trail	terrain irrégulier (pierre, terre, dénivelé)	variable / souple	travail de proprioception	risque de blessures traumatiques (entorses...)
piste	sol caoutchouc (ex: Mondo Sportflex)	dur / « responsive »	surface régulière, bonne restitution à l'impact.	risque de blessures de sur-utilisation et de lésions musculaires

Facteur 3:

TYPES DE BLESSURE SELON LE STRESS APPLIQUÉ



**Vitesse, plio,
monter des côtes**
(sprinter, qualité)

**Volume,
même surface**
(fondeur, quantité)

**Vitesse,
descendre des
côtes**
(spécifique)



Lien blessure et surface

Surface	Pathologie
Dur: asphalt	Aponévrosite plantaire, tendinopathie achilléenne, syndrome fémoro-patellaire, syndrome de la bandelette ilio-tibilae, périostite tibiale
Irrégulier: terrain naturel et/ou dénivelé	Entorses (cheville, genou, ...) + blessures référées plus haut
Dur caoutchouc: tartan	Idem asphalte + risque de lésion musculaire si travail de vitesse.

Load management

Antécédents de blessures			
NON	RECENT ?	EN TRAITEMENT ?	RTP ?
	Quoi ? Comment ? Travail périphérique	Progressivité / cross training (vélo/ home trainer)	Volume



Stratégie d'entraînement

Warm up - Critères

Critères					
BLESSURE	QSM (quantification stress mécanique)	CONDITIONS CLIMATIQUES	SURFACE	SEANCE	TEMPS
Récente/ TTT/ RTP	Volume global faible/élevé Fatigue/forme	Chaud/froid Indoor/outdoor	Régulière/ irrégulière Dénivelé/plat	vitesse / endurance/ intervalles	type de profil

=> Définition des priorités

Warm up - Durée

Temps à consacrer à l'échauffement (motivation / discipline)				
	Récréatif	Amateur	Semi-Pro	Pro
PAS	x			
PEU	x	x		
MODERE		x	x	
IMPORTANT			x	x
	0'-5'	3'-10'	10'-20'	20'-30'

Warm up - Pathologies

Blessure(s)	Quoi	Quand (exemples)	
tendinopathie achilléenne	montée pointes de pieds	pré-run : 2x 10	en prévention : 3x10 (cuisine, file d'attente, ...)
fasciite plantaire	- marche orteils - CM FL/EXT. orteils	pré-run : 3x 1m (marche) et/ou CM orteils : x6 alternances	en prévention : 3x - marche : 1 m - CM orteils : 4 alternances
syndrome fémoro-patellaire	- spanish squat iso. hold - BSS / lunges iso.hold - fentes iso.push s/mur	pré-run : 1-2x (10 reps hold 3" / côtés)	en prévention : choix de 1 à 2 exercices - 3 sets / 2x semaine
syndrome bandelette ilio tibiale	- Pin - stretch (10") - hold (6") - step down	pré-run : - 3 sets PSH - 2x (10-12 reps/côtés)	en prévention : - P(S)H : x 5 - SD : 3 sets 2x semaine
pubalgie	- add. iso hold (6") - copenhagen plank - side lunge	pré-run : - 8x-10x - 3x 30" - 2x 12 reps	en prévention : choisir 2 exercices - 2 sets - 3-4 sets - 3-4 sets
SSTM (Périostite)	-P(SH) - adossé mur, élévations ptes pieds - marche sur talon	pré-run : P(SH) - 5-5-5 contraction dorsiflexeur : 3 x 15	en prévention : PSH : méthode 5-5-5 4x15 (cuisine, file d'attente,...)

Warm up - Outils

- Foam rolling (pré/post)
- Mobilité
- Activation contrôle moteur (core, ...)
- Progressivité

Warm up: Foam rolling

Membres Inférieurs (MI)		Membres supérieurs (MS)	
triceps sural	quadriceps	lombaire (fl/ext)	insertion distale grand dorsal
ischiatiques	adducteur	thoracique (fl/ext)	
fessiers (piriforme)	TFL	espace inter scapulaire	
(tibial antérieur)		trapèze (ligne nucale et/ou trapèze sup)	

Warm up: Mobilité & Contrôle moteur

- **Mobilité** : Capacité maximale d'une articulation à réaliser un mouvement + notion d'inhibition et d'activation (contrôle), dimension active de la mobilité.
- **Contrôle moteur** : coordination de la contraction musculaire par des messages envoyés de notre cortex moteur

Warm up: Mobilité

cheville	ankle glide, alternating knee to floor,...
hanches	deep squat reach, front step thoracic fan,... - rot int/ext, fl/ext,...
lombaire	<u>mobilisation</u> (fl/ext) mobilité (jefferson curl)
thoracique	<u>mobilisation</u> (rot, fl/ext)

Warm up: Contrôle moteur

ped	orteils, activation plantaire
cheville	proprioception
bassin	step down, SLDL, ...
sangle abdominale	gainage vertical (mur, sangles de suspension, OH deep squat,...)



Le Récréatif

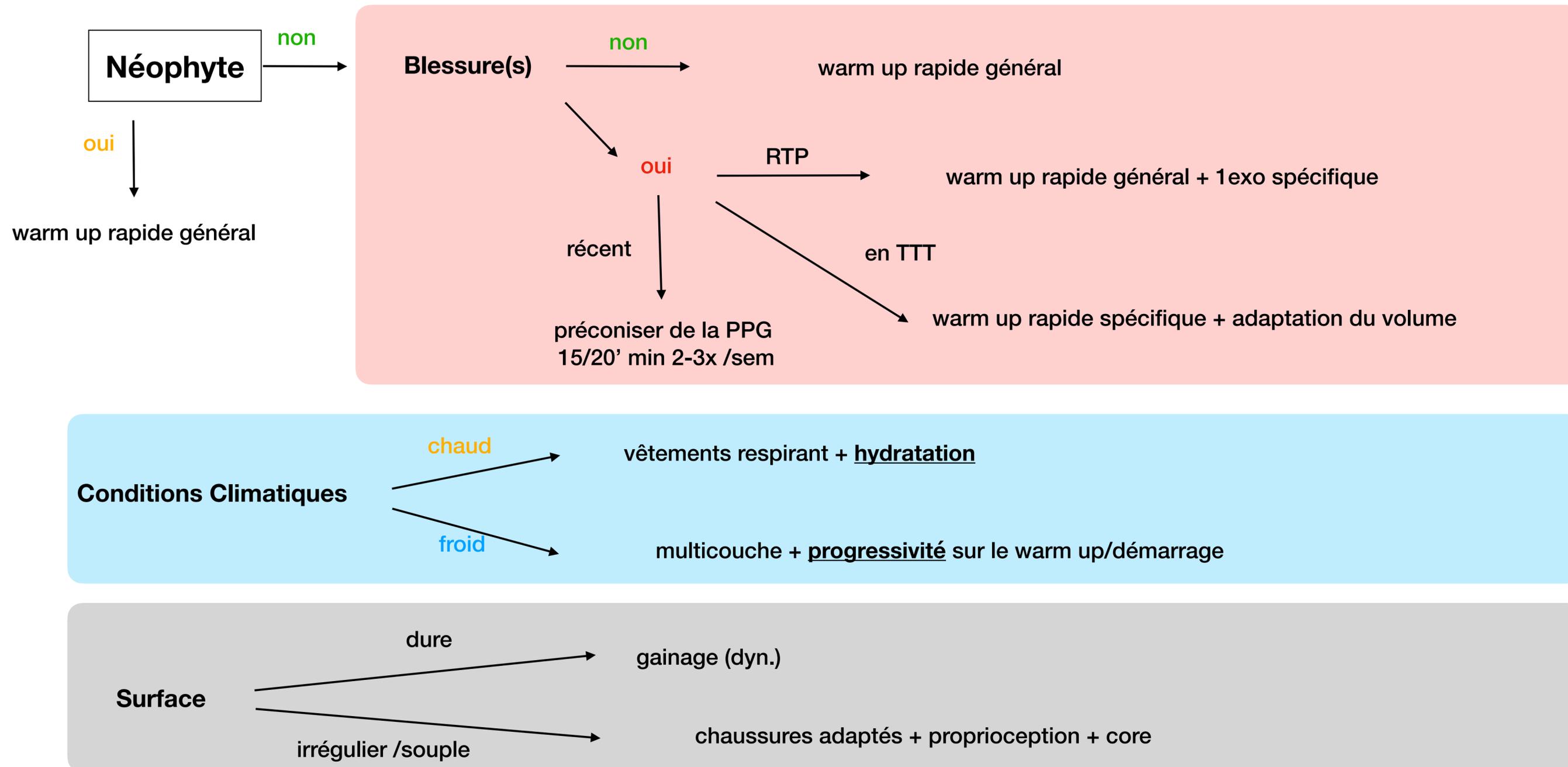
Le récréatif

Profil	Warm-up
Récréatif	pas/peu
Amateur	3'-10' hors running
Semi Pro	10'-20' hors running
Pro	20'-30' hors running

Profil

Profil	Warm-up
Récréatif	pas/peu
Temps à consacrer à l'activité	20/30' 1 à 2x semaines
Compétitions	aucune

Profil récréatif : établir les priorités



Profil récréatif : rapide et ciblé

Blessure(s)	Quoi	Quand	
tendinopathie achilléenne	montée pointes de pieds	pré-run : 2x 10	en prévention : 3x10 (cuisine, file d'attente,...)
fasciite plantaire	<ul style="list-style-type: none"> - marche orteils - CM FL/EXT. orteils 	pré-run : 2x 1m (marche)	en prévention : 3x - marche : 1 m - CM orteils : 4 alternances
syndrome fémoro-patellaire	<ul style="list-style-type: none"> - spanish squat iso. hold - BSS / lunges iso.hold - fentes iso.push s/mur 	pré-run : 1-2x (8-10 reps hold 3" / côtés)	en prévention : choix de 1 à 2 exercices - 3 sets / 2x semaine
syndrome bandelette ilio tibiale	<ul style="list-style-type: none"> - Pin - stretch (10") - hold (6") - step down 	pré-run : - 3 sets PSH - 2x (8-10 reps/côtés)	en prévention : - P(S)H : x 5 - SD : 3 sets 2x semaine
pubalgie	<ul style="list-style-type: none"> - add. iso hold (6") - copenhagen plank - side lunge 	pré-run : - 8x - 3x 20" - 2x 8 reps	en prévention : choisir 2 exercices - 2 sets - 3-4 sets - 3-4 sets

Exemple concret : rapide et ciblé

Warm Up type : temps à consacrer max 5'	
SAIN	BLESSE
	exercice spécifique
8 mvts ballistiques progressifs	✓
12 fentes alternées	✓
12 skipping « standing » (dynamique possible -> doubler)	✓

- Travail d'amplitude, de proprioception, de stabilisation (CM /core) et renforcements
- **Attention:** prévention sur volume progressif et l'équipement sur base des températures.

L'amateur



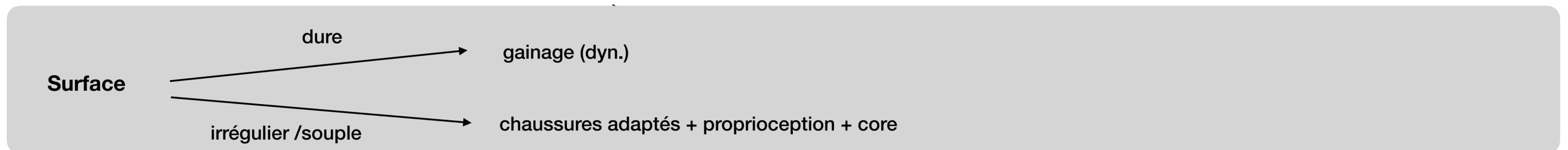
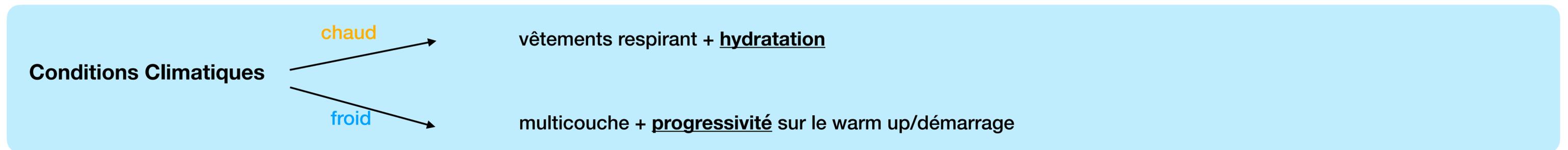
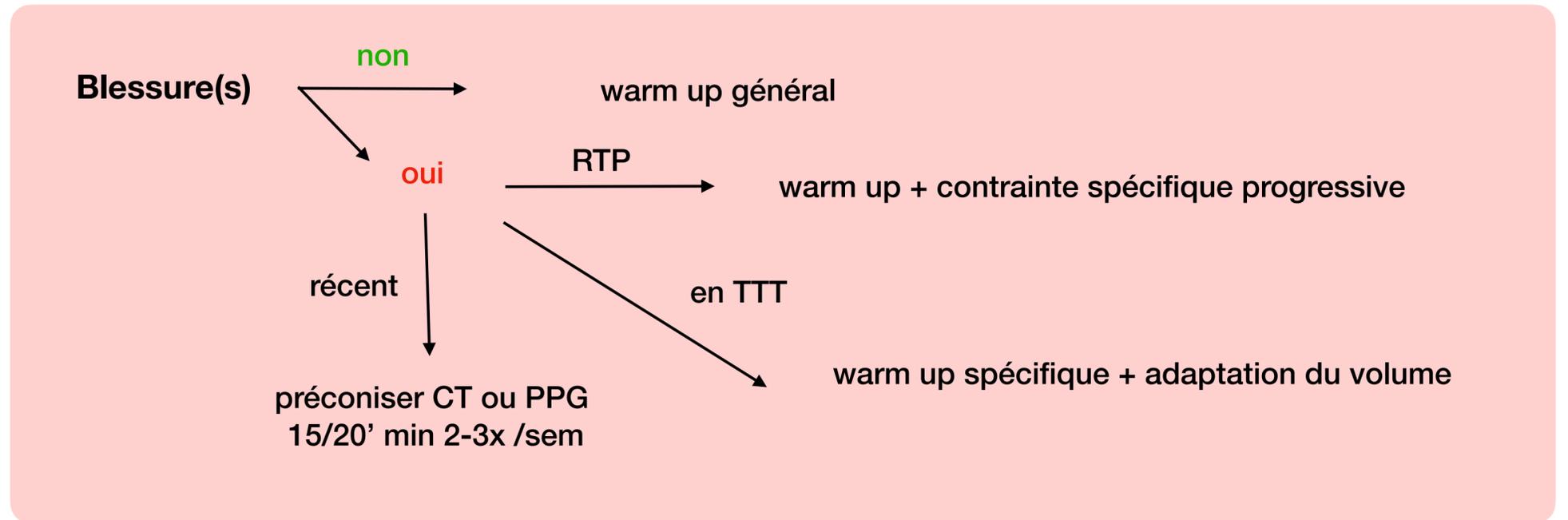
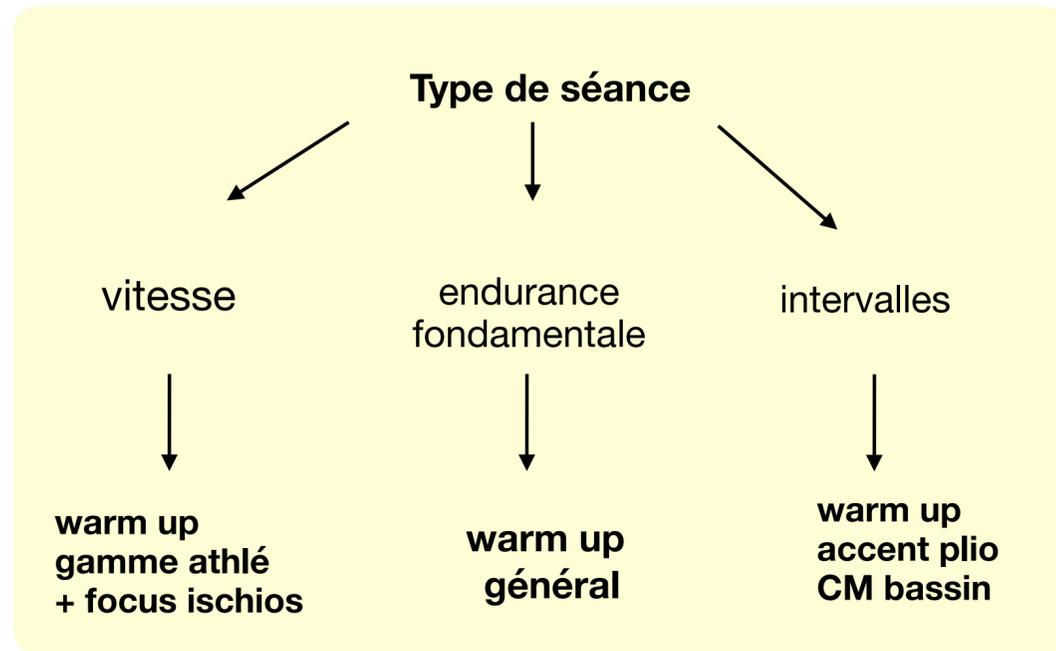
L'amateur

Profil	Warm-up
Récréatif	pas/peu
Amateur	3'-10' hors running
Semi Pro	10'-20' hors running
Pro	20'-30' hors running

Profil

Profil	Warm-up
Amateur	0'-10'
Temps à consacrer à l'activité	entre 30' et 1h 1 à 3 x semaines
Compétitions	fun / occasionnellement

Profil amateur : établir les priorités



Profil amateur : orienté et ciblé

Blessure(s)	Quoi	Quand	
tendinopathie achilléenne	montée pointes de pieds	pré-run : 2x 10	en prévention : 3x10 (cuisine, file d'attente,...)
fasciite plantaire	- marche orteils - CM FL/EXT. orteils	pré-run : 3x 1m (marche) et/ou CM orteils : x6 alternances	en prévention : 3x - marche : 1 m - CM orteils : 4 alternances
syndrome fémoro-patellaire	- spanish squat iso. hold - BSS / lunges iso.hold - fentes iso.push s/mur	pré-run : 1-2x (10 reps hold 3" / côtés)	en prévention : choix de 1 à 2 exercices - 3 sets / 2x semaine
syndrome bandelette ilio tibiale	- Pin - stretch (10") - hold (6") - step down	pré-run : - 2 sets PSH - 2x (8-10 reps/côtés)	en prévention : - P(S)H : x 5 - SD : 3 sets 2x semaine
pubalgie	- add. iso hold (6") - copenhagen plank - side lunge	pré-run : - 8x - 3x 20" - 2x 12 reps	en prévention : choisir 2 exercices - 2 sets - 3-4 sets - 3-4 sets
SSTM (Périostite)	-P(SH) - adossé mur, élévations ptes pieds - marche sur talon	pré-run : 1x P(SH) - 5-5-5 contraction dorsiflexeur : 2 x 15	en prévention : PSH : méthode 5-5-5 4x15 (cuisine, file d'attente,...)

Exemple concret : rapide et orienté

Warm Up type : temps à consacrer max 10'	
SAIN	BLESSE
Foam roller : 20"/30" / zone MI (5')	
8 mouvements balistiques plan frontal et sagittal	exercices spécifiques (main focus)
12 back lunges to skipping (jump) / côté	✓
8x SDL to kickbutt dyn. (jump) /côté	✓
8x alt. 3 sauts chevilles -1 squat jump	✓
(trail : 10x skater lunges)	✓
(séances vitesse : 4-5x Déboulés / sprints)	✓

- Travail d'amplitude, de proprioception, de stabilisation (CM /core), de renforcements et de la **plyométrie**
- **Attention** : volume progressif et l'équipement sur base des températures.

Le Semi Pro



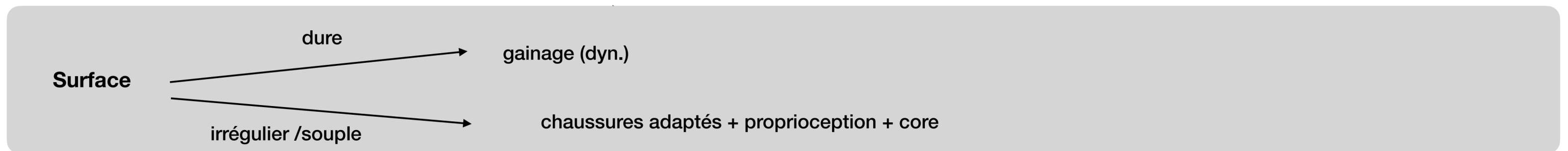
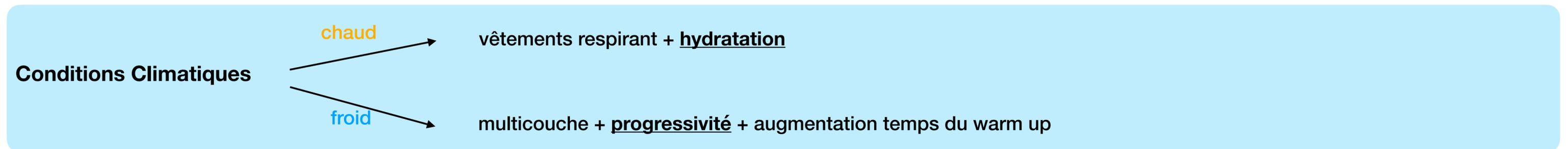
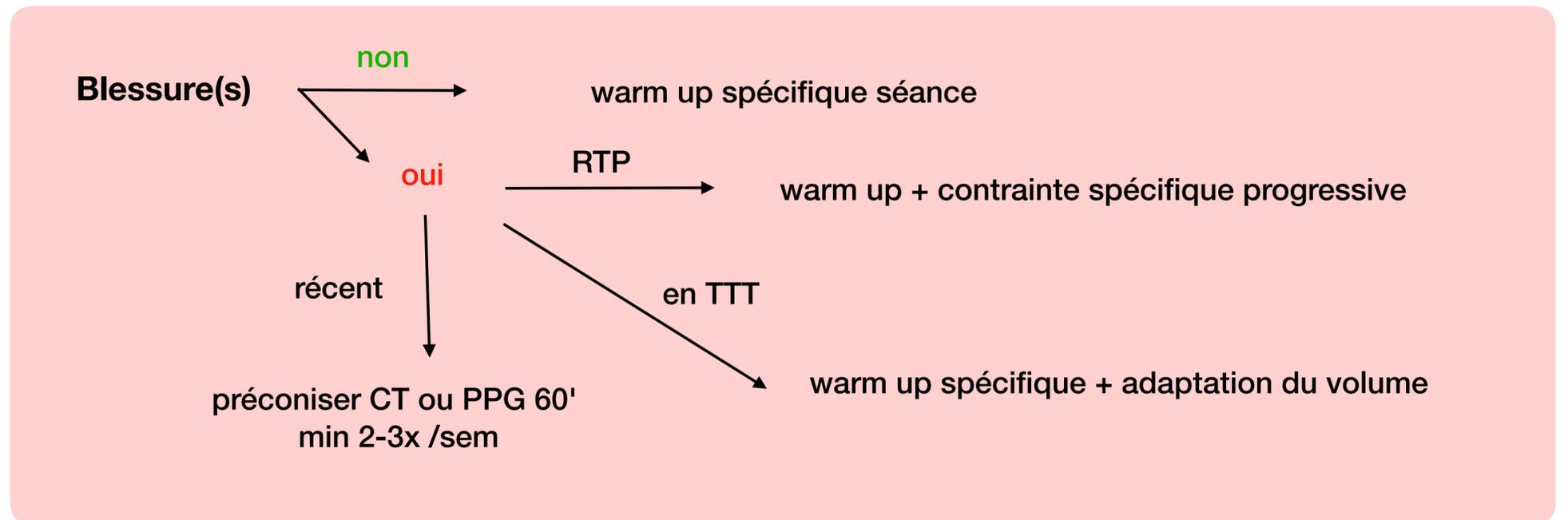
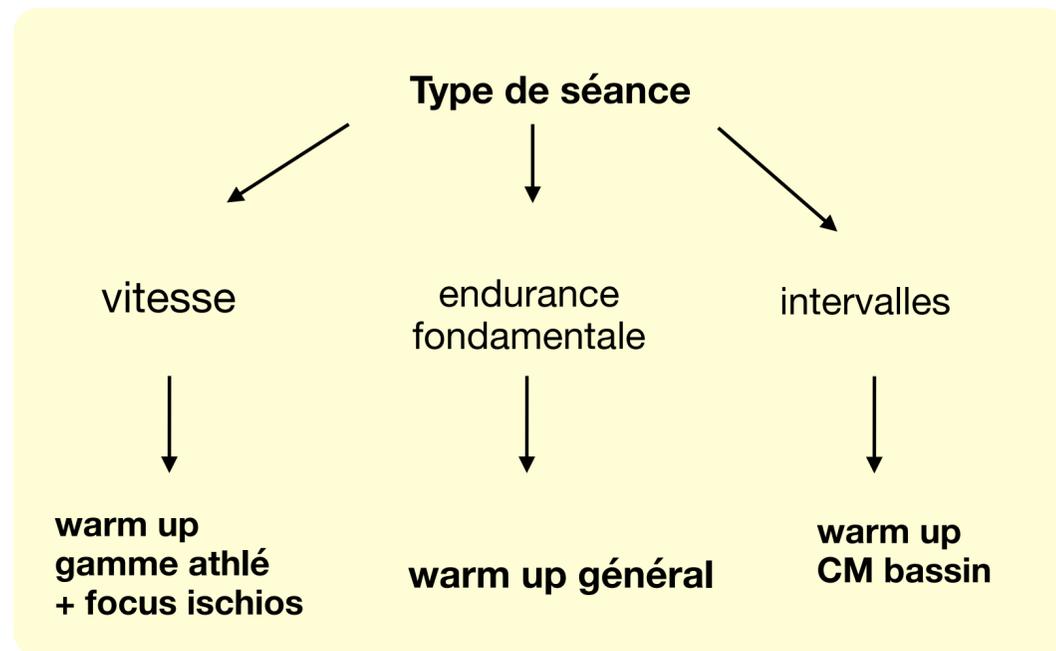
Le Semi Pro

Profil	Warm-up
Récréatif	pas/peu
Amateur	3'-10' hors running
Semi Pro	10'-20' hors running
Pro	20'-30' hors running

Profil

Profil	Warm-up
Semi Pro	sommaire / construit
Temps à consacrer à l'activité	> 5h /semaine
Compétitions	occasionnellement / régulières

Profil semi pro : établir les priorités



Profil semi pro : fonctionnel et spécifique

Blessure(s)	Quoi	Quand	
tendinopathie achilléenne	montée pointes de pieds	pré-run : 2x 10	en prévention : 3x10 (cuisine, file d'attente,...)
fasciite plantaire	- marche orteils - CM FL/EXT. orteils	pré-run : 3x 1m (marche) et/ou CM orteils : x6 alternances	en prévention : 3x - marche : 1 m - CM orteils : 4 alternances
syndrome fémoro-patellaire	- spanish squat iso. hold - BSS / lunges iso.hold - fentes iso.push s/mur	pré-run : 1-2x (10 reps hold 3" / côtés)	en prévention : choix de 1 à 2 exercices - 3 sets / 2x semaine
syndrome bandelette ilio tibiale	- Pin - stretch (10") - hold (6") - step down	pré-run : - 3 sets PSH - 2x (10-12 reps/côtés)	en prévention : - P(S)H : x 5 - SD : 3 sets 2x semaine
pubalgie	- add. iso hold (6") - copenhagen plank - side lunge	pré-run : - 8x-10x - 3x 30" - 2x 12 reps	en prévention : choisir 2 exercices - 2 sets - 3-4 sets - 3-4 sets
SSTM (Périostite)	-P(SH) - adossé mur, élévations ptes pieds - marche sur talon	pré-run : P(SH) - 5-5-5 contraction dorsiflexeur : 3 x 15	en prévention : PSH : méthode 5-5-5 4x15 (cuisine, file d'attente,...)

Exemple concret : fonctionnel et spécifique

Warm Up type : temps à consacrer +/- 20'		
SAIN	BLESSE <u>gestion de charge!!</u>	
Foam roller : 30" / zone MI (5')		
	exercices spécifiques (main focus)	
12 mouvements balistiques plan frontal et sagittal / étirements dynamiques		contre-indiqué ou non ?
PISTE (vitesse)	TRAIL	ROUTE
<ul style="list-style-type: none"> • gainage vertical + CM bss. Paloff / SL DL/ antirot.plank • dynamic bridge (progressive ext. - fl explo.) 2x8 • squat / lunges dyn -> plyo (2-3 séries de 12) tempo possible • « grab and kick » x8 • gammes athlétiques 12m (pas de l'oie, kickbutt, skipping) • Déboulés / sprints 3-4 	<ul style="list-style-type: none"> • gainage : copenhagen pl., SL DL,. • curtesy lunge deep 2x12 • squat / lunges dyn -> plyo (2-3 séries de 12) tempo possible • skater lunges (plyo) 2x12 • ankle step jump 2x 12 	<ul style="list-style-type: none"> • gainage vertical + CM bss. Paloff / SL DL/ antirot.plank • 2x 12 back lunges to skipping • 3x 8 SLDL to kickbutt jump • 2x 10 (3x ankle jump -1squat jump)

Le Pro



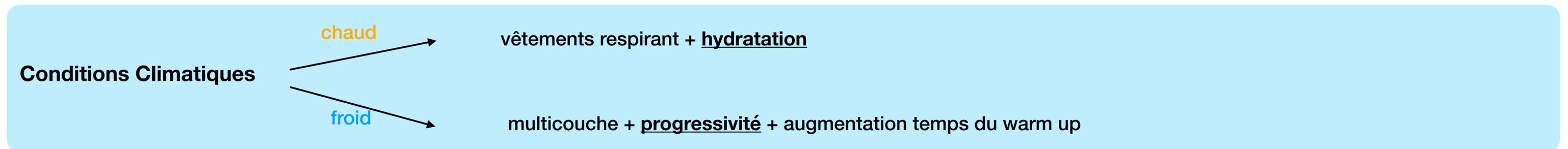
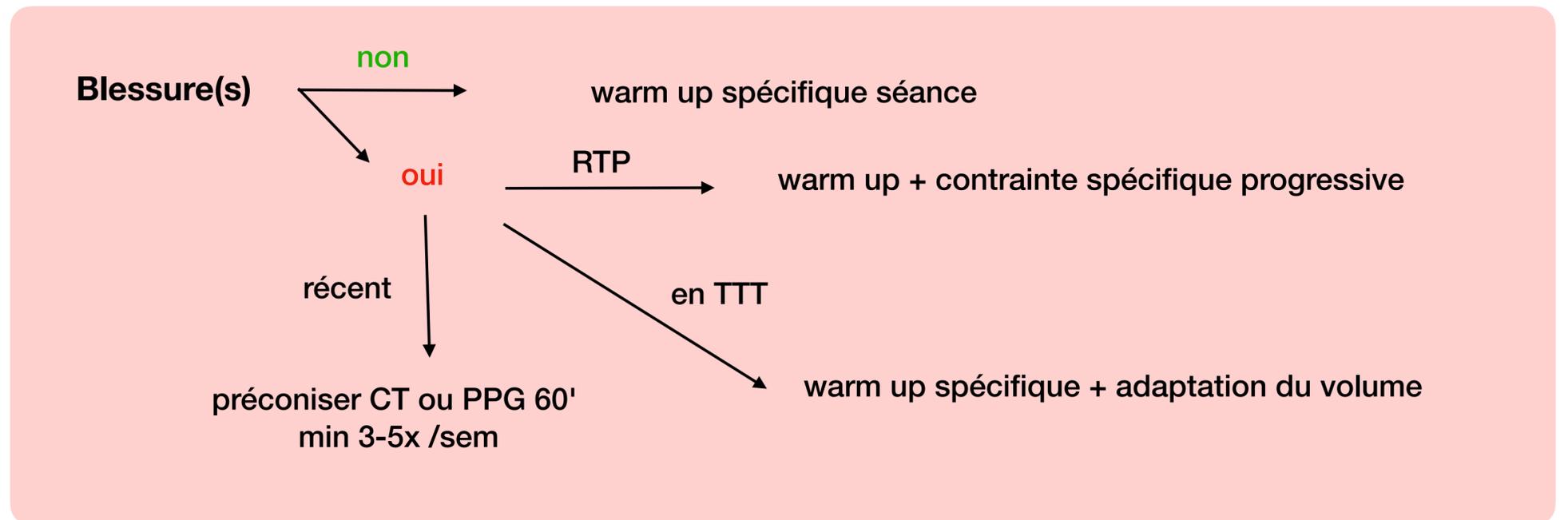
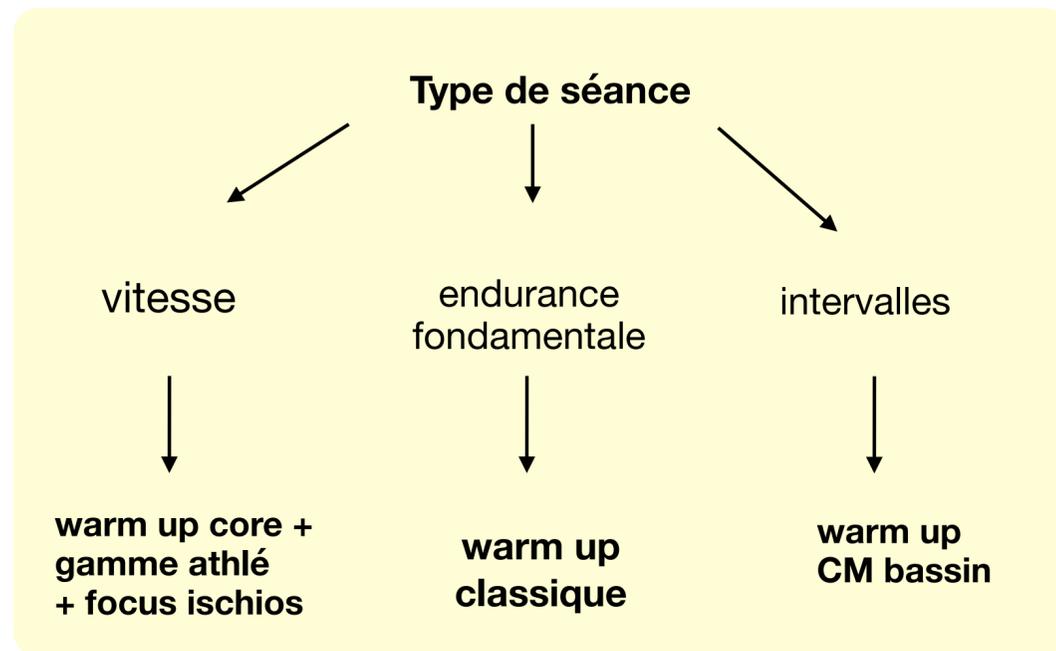
Profil

Profil	Warm-up
Récréatif	pas/peu
Amateur	3'-10' hors running
Semi Pro	10'-20' hors running
Pro	20'-30' hors running

Le Pro

Profil	Warm-up
Pro	construit
Temps à consacrer à l'activité	> 10h /semaine
Compétitions	régulières

Profil Pro : établir les priorités



Profil Pro : spécifique et individualisé

Blessure(s)	Quoi	Quand	
tendinopathie achilléenne	montée pointes de pieds	pré-run : 2x 10	en prévention : 3x10 (cuisine, file d'attente, ...)
fasciite plantaire	- marche orteils - CM FL/EXT. orteils	pré-run : 3x 1m (marche) et/ou CM orteils : x6 alternances	en prévention : 3x - marche : 1 m - CM orteils : 4 alternances
syndrome fémoro-patellaire	- spanish squat iso. hold - BSS / lunges iso.hold - fentes iso.push s/mur	pré-run : 1-2x (10 reps hold 3" / côtés)	en prévention : choix de 1 à 2 exercices - 3 sets / 2x semaine
syndrome bandelette ilio tibiale	- Pin - stretch (10") - hold (6") - step down	pré-run : - 3 sets PSH - 2x (10-12 reps/côtés)	en prévention : - P(S)H : x 5 - SD : 3 sets 2x semaine
pubalgie	- add. iso hold (6") - copenhagen plank - side lunge	pré-run : - 8x-10x - 3x 30" - 2x 12 reps	en prévention : choisir 2 exercices - 2 sets - 3-4 sets - 3-4 sets
SSTM (Périostite)	-P(SH) - adossé mur, élévations ptes pieds - marche sur talon	pré-run : P(SH) - 5-5-5 contraction dorsiflexeur : 3 x 15	en prévention : PSH : méthode 5-5-5 4x15 (cuisine, file d'attente,...)

Exemple concret : spécifique et individualisé

Warm Up type : temps à consacrer >/= 30'		
SAIN	BLESSE <u>gestion de charge!!</u>	
Foam roller : 30" / zone MI-MS (5') !! (relâchement myofascial : voute plantaire, TFL, piriforme...)		
<u>préventions ciblée sur les besoins spécifique de l'athlète</u>	exercices spécifiques (main focus) (-> kiné)	
12 mouvements balistiques plan frontal et sagittal / étirements dynamiques		contre-indiqué ou non ?
ex : travail de pied : dissociation et CM fl/ext orteils, SL squat s/ brique yoga, ...		
PISTE (vitesse)	TRAIL	ROUTE
<ul style="list-style-type: none"> gainage vertical + CM bss. Paloff / SL DL/ antirot.plank dynamic bridge (progressive ext. - fl explo.) 2x8 squat / lunges dyn -> plyo (2-3 séries de 12) tempo possible « grab and kick » x8 gammes athlétiques 12m (pas de l'oie, kickbutt,skipping) déboulés / sprints 3-4 	<ul style="list-style-type: none"> gainage : copenhagen pl., SL DL,. curtesy lunge deep 2x12 squat / lunges dyn -> plyo (2-3 séries de 12) tempo possible skater lunges (plyo) 2x12 ankle step jump 2x 12 	<ul style="list-style-type: none"> gainage vertical + CM bss. Paloff / SL DL/ antirot. plank 2x 12 back lunges to skipping 3x 8 SLDL to kickbutt jump 2x 10 (3x ankle jump -1squat jump)

Passons à la pratique ...