



LA FORCE UTILE DU HAUT DU CORPS

Eric Orton, entraîneur de course à pied, présente dans son livre *No Limit - Le trail en harmonie* une méthode de renforcement originale. *SantéSportMagazine* vous propose de découvrir la deuxième partie dédiée au haut du corps.

PAR GAËTAN LEFÈVRE - ILLUSTRATIONS : MATHIEU PINET

Dans son ouvrage *No Limit - Le trail en harmonie*, le coach Eric Orton attaque sa méthode d'entraînement par une première phase de force. Cette phase a pour objectif de travailler « en même

temps la force, la gestuelle, le foncier, la proprioception et le mental », comme l'explique l'auteur. Celui-ci se concentre sur la force pour la course à pied, afin de propulser et de stabiliser le mouvement. Cette phase a notamment pour objectif le travail de l'équilibre car « [il] favorise le mouvement, la stabilité, l'endurance et la puissance ». « Il s'agit de se mouvoir correctement et avec efficacité, de faire appel à la proprioception pour maîtriser son placement dans l'espace et pour comprendre comment chaque partie du corps fonctionne avec les autres. » Vous l'aurez compris, vous allez travailler le physique en instabilité... et sans trop de matériel.

LE HAUT DU CORPS ET LE GAINAGE

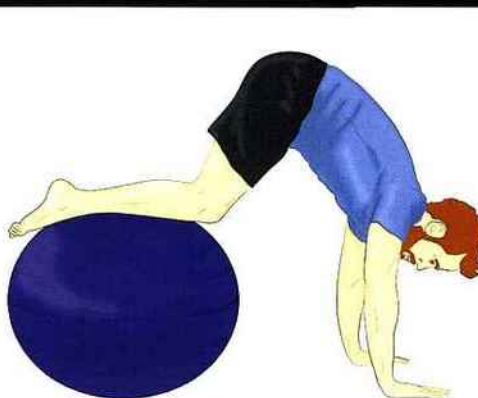
Après une première phase ciblée sur la « force utile du bas du corps » (à retrouver dans le *SantéSportMagazine* n°51 ou sur le site www.santesportmagazine.com), il propose un entraînement ciblé sur le haut du corps et le gainage. Le travail du haut du corps n'est pas inutile pour les coureurs. « Les bras participent aux mouvements des jambes [...] C'est comme si vous étiez une marionnette dont chaque main serait reliée par un fil au genou opposé. » Grâce aux exercices du haut du corps, le coureur utilise mieux les bras et la motricité s'améliore. Les muscles qui courent le long de la colonne vertébrale la protègent, permettent de courir plus droit de manière plus stable et plus longtemps, en se fatiguant moins. Eric Orton propose des exercices proches de ceux des grimpeurs, c'est-à-dire en mouvement et en instabilité.

PRINCIPES D'EXERCICES

Pour Eric Orton, il y a plus important que de multiplier les répétitions, il faut avoir conscience des mouvements et bien les appliquer. Inutile donc de vous acharner à réaliser de grandes séries d'exercices. Effectuez-en moins, mais faites-les bien ! Réglez l'intensité et les répétitions, mais soyez régulier et progressif dans votre travail ! Allez-y lentement, maîtrisez les mouvements et faites preuve de créativité. Le nombre de répétitions et la durée des exercices proposés sont uniquement là pour vous guider. Faites varier le nombre de répétitions et amusez-vous !

RENFORCEMENT DU HAUT DU CORPS ET GAINAGE

GENOU POITRINE

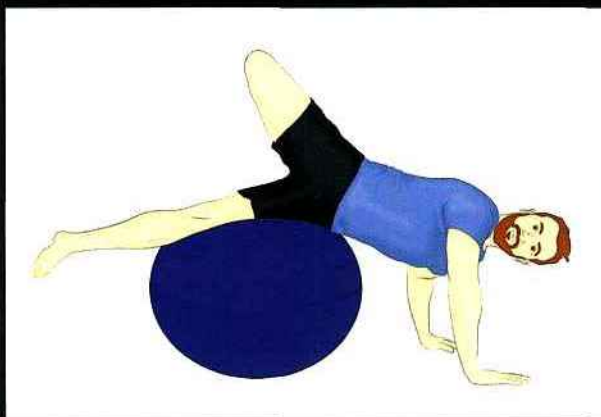


Faites la planche, pieds sur le ballon et bras tendus. Puis ramenez le ballon vers vos bras en repliant les genoux vers votre poitrine, et en faisant monter votre bassin. Revenez à la position de la planche et sollicitez les abdominaux. Les épaules ne doivent pas bouger et le dos ne doit pas se creuser.

→ Votre objectif est de réaliser dix à vingt répétitions.



SCORPION

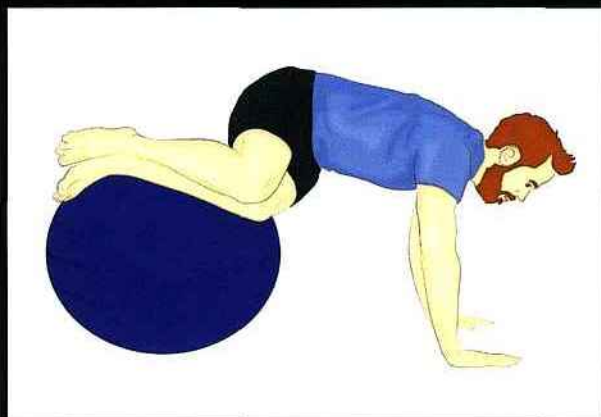


Faites la planche, cuisses en appui sur le ballon et bras tendus comme pour faire des pompes. Tournez le bassin vers un côté en laissant votre jambe rouler sur le ballon et en tendant le genou de l'autre jambe pointé vers le ciel. Maintenez la position une ou deux secondes puis revenez à la position « planche ».

Contractez les abdominaux et ne creusez pas le dos.

→ Allez-y petit à petit jusqu'à réaliser huit à quinze répétitions de chaque côté.

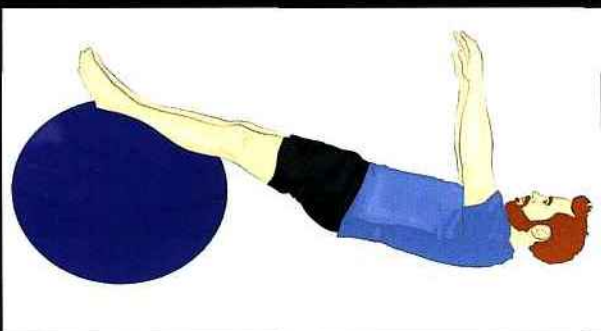
ESSUIE-GLACE



Placez les genoux sur le ballon, bras tendus. Effectuez une rotation du bassin de gauche à droite, et de droite à gauche, en gardant les genoux fléchis. Ne fléchissez pas trop les coudes et cherchez de l'amplitude.

→ Votre objectif est de réaliser dix à vingt répétitions.

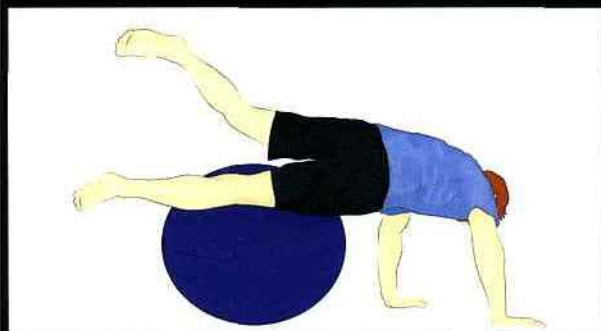
PONT ISOMÉTRIQUE



Démarrez sur le dos, tête et épaules au sol, bras écartés, mains à plat sur le sol et pieds sur le ballon. Corps bien droit, pieds joints, concentrez-vous sur le bassin que vous devez maintenir haut. Pour corser la difficulté, tendez les bras vers le haut.

→ Maintenez la position aussi longtemps que possible, avec pour objectif de tenir une ou deux minutes.

VA-ET-VIENT SUR LE GENOU



Posez le genou sur le ballon, mains posées à plat à l'aplomb des épaules. Transférez votre poids sur cette jambe et effectuez une rotation de la hanche, vers la jambe maintenue en l'air. Il s'agit d'un mouvement de va-et-vient continu.

→ Allez-y petit à petit jusqu'à réaliser huit à quinze répétitions sur chaque genou.



FLEXION LATÉRALE

Faites la planche, jambes posées sur le ballon et bras tendus. Amenez un des genoux vers le coude du même côté, en tournant la tête de manière à regarder de ce côté. Gardez l'autre jambe tendue pendant tout le mouvement. Changez de jambe à chaque mouvement. Gardez le dos droit.

→ Allez-y petit à petit jusqu'à réaliser huit à quinze répétitions de chaque côté.

BASCULE

Faites la planche, jambes posées sur le ballon et bras tendus. Poussez vers l'arrière en laissant le haut du corps s'abaisser et les jambes s'élever. Revenez à la position de départ. Ne creusez pas le dos.

→ Allez-y petit à petit jusqu'à réaliser dix à vingt répétitions de chaque côté.

CANIF

En position de planche, jambes posées sur le ballon et bras tendus. Fléchissez une des jambes et passez-la sous votre corps en effectuant une rotation du bassin. Essayez d'avoir la jambe à angle droit avec le corps. Revenez à la position initiale.

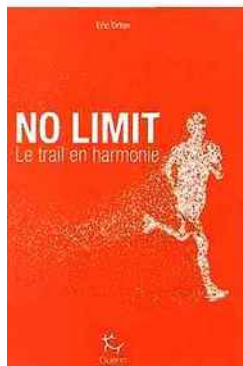
→ Réalisez cinq à dix répétitions de chaque côté, sans forcer.

ORTEILS-POITRINE

Faites la planche, orteils posés sur le ballon et bras tendus comme pour faire des pompes. Ramenez vos orteils et le ballon vers vos bras, en gardant les jambes tendues. Montez vos fesses et formez un « V » inversé avec votre corps. Maintenez cette position une à deux secondes. Gardez les orteils au centre du ballon, les bras et les jambes tendus, sans creuser le dos !

→ Allez-y petit à petit jusqu'à réaliser huit à quinze répétitions, sans forcer.

Vous pouvez retrouver ces exercices, ceux pour le renforcement du bas du corps, ainsi que tout le programme d'entraînement d'Eric Orton dans son ouvrage *No Limit Le trail en harmonie*, aux éditions Guérin.



ERIC ORTON, OBSERVATEUR DES TARAHUMARAS

Eric Orton est célèbre aux États-Unis pour ses performances sportives et son programme d'entraînement atypique. Ancien directeur du Centre des sciences de la santé de l'université du Colorado, il est passionné par le sport, l'aventure et la santé. Des compétences qui lui ont servi pour développer sa méthode d'entraînement de course à pied. Eric Orton est aussi un des personnages du best-seller *Born to Run*. Il a participé à cette fameuse course dans les Copper Canyons, dans le nord-ouest du Mexique, avec les Tarahumaras. Il n'y était pas pour courir mais pour coacher Christopher McDougall, l'auteur de l'ouvrage. Durant cet événement, il a été bluffé par les capacités des Indiens. Il a pu les observer et échanger avec eux pour comprendre leur force. Le coach a compris que la course à pied est intégrée au mode de vie des Tarahumaras : environnement, jeux, alimentation. Il a également constaté l'importance du pied, de l'équilibre et de la stabilité dans leur performance. Comme dans le mouvement de la course à pied, posant un seul pied à la fois, c'est là qu'ils puisent leur qualité athlétique.