

GYMBERY

Renforcement musculaire course à pied

La séance type du coureur, 30 minutes chez vous sans matériel

Débutant à confirmé

30 minutes par séance

2 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Le déroulé de la séance
- Le dosage selon votre niveau
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Aucun matériel obligatoire : le poids du corps suffit pour démarrer
- Un tapis pour le gainage et les exercices au sol
- Des haltères ou une kettlebell pour charger les squats et les fentes
- Des élastiques pour activer les fessiers et les hanches

Cette séance tient en une trentaine de minutes, à faire chez vous sans matériel. Elle enchaîne un échauffement court, un bloc d'exercices ciblés coureur avec du travail sur une jambe et un peu de pliométrie, puis un retour au calme. Faites les exercices dans l'ordre, en respectant les temps de repos indiqués : deux séances par semaine suffisent pour en tirer les bénéfices.



Comment utiliser ce programme

- Deux séances de 30 minutes par semaine sont la cible pour la plupart des coureurs.
- Placez le renfo loin de vos séances de course intenses : pas la veille d'un fractionné, d'une sortie longue ou d'une séance au seuil.
- Si vous combinez course et renfo le même jour, faites le renforcement après une course facile, jamais l'inverse.
- Chargez le renforcement quand l'objectif est loin, puis réduisez le volume à l'approche d'une course importante.
- Commencez léger et progressez sur plusieurs semaines : le renforcement est un entraînement à part entière.
- Ce repère rejoint la recommandation de l'OMS, au moins deux jours par semaine d'activités de renforcement musculaire pour les adultes.



Échauffement type

5 minutes avant la séance, sans matériel : mobilité des hanches, mobilité des chevilles et montées de genoux.

- **Mobilité des hanches et des chevilles** : prépare les appuis sollicités par les exercices
- **Montées de genoux** : finissent de mettre le corps en route

Les phases du programme

- **Échauffement** : 5 minutes de mobilité des hanches et des chevilles, puis des montées de genoux
- **Bloc d'exercices** : exercices ciblés coureur, avec du travail sur une seule jambe et un peu de pliométrie
- **Retour au calme** : 5 minutes d'étirements doux des mollets et des fessiers

Séance type de renfo pour coureur (environ 30 minutes, au poids du corps)

Exercice	Séries	Reps ou durée	Repos
Échauffement (mobilité hanches, chevilles, montées de genoux)	-	5 min	-
Squat au poids du corps	3	15 reps	45 s
Fente bulgare (par jambe)	3	10 reps par jambe	60 s
Pont fessier	3	15 reps	45 s
Step-up sur un banc (par jambe)	3	12 reps par jambe	45 s
Gainage planche	3	30 à 45 s	30 s
Gainage latéral (par côté)	3	30 s par côté	30 s
Squat jumps légers (pliométrie)	3	8 reps	60 s
Retour au calme (étirements doux mollets, fessiers)	-	5 min	-

Dosage du renforcement selon votre niveau

Niveau	Fréquence	Durée	Objectif principal
Débutant	1 à 2 séances / semaine	20 à 30 min	Apprendre les mouvements, gainage et stabilité de hanche
Intermédiaire	2 séances / semaine	30 min	Unilatéral, premières charges légères, début de pliométrie
Confirmé	2 séances / semaine	30 à 45 min	Charges, pliométrie plus exigeante, périodisation



Récupération et nutrition

- Le muscle ne se renforce pas pendant l'effort mais entre les séances : dormez et mangez correctement.
- Terminez la séance par 5 minutes d'étirements doux des mollets et des fessiers.
- N'empilez pas renfo, course et vie quotidienne sans répit : c'est la recette du surmenage.
- Le bon renfo est celui que vous tenez dans la durée, pas celui qui vous épuise en trois semaines.



Conseils et erreurs à éviter

- Monter le volume trop vite : le renforcement est un entraînement à part entière, on commence léger et on progresse sur plusieurs semaines.
- Placer un gros renfo la veille d'une séance clé : vous arrivez les jambes lourdes au moment où il faut de la fraîcheur.
- Négliger la récupération : sans sommeil ni alimentation correcte, le muscle ne se reconstruit pas.
- Introduire la pliométrie d'emblée ou en grande quantité : elle est traumatisante pour les articulations.
- Visez des séries longues, de 12 à 20 répétitions : le coureur cherche de l'endurance de force, pas de la force maximale.
- Travaillez l'unilatéral : on court en appui sur une seule jambe, et c'est souvent d'un côté plus faible que naissent les pépins.
- Pour rendre la séance plus exigeante, ajoutez des haltères ou une kettlebell sur les squats et les fentes, ou augmentez le nombre de séries.
- Tenez-vous en à deux séances par semaine : au-delà, le gain devient marginal et le risque d'empiéter sur la course augmente.



Glossaire

Renforcement (renfo) : travail fonctionnel orienté course : tenir la posture, encaisser les impacts, propulser plus efficacement

PPG (préparation physique générale) : terme historique des entraîneurs d'athlétisme pour tout le travail qui n'est pas de la course mais qui la sert

Unilatéral : exercice réalisé sur une seule jambe, comme l'appui unique de la foulée

Pliométrie : exercices de sauts et de bondissements qui entraînent la restitution de l'énergie élastique

Économie de course : énergie dépensée pour avancer à une allure donnée ; elle s'améliore avec le renforcement

Gainage : maintien de la posture du tronc, planche et gainage latéral, pour transmettre les forces

Les explications exercice par exercice, les muscles à travailler en priorité et le cadre pour intégrer le renfo à votre plan sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/renforcement-musculaire-course-a-pied/>