



On est tous Athlètes

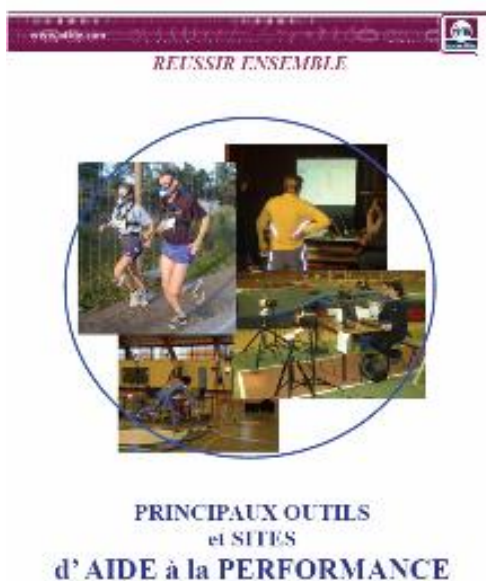
REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS NOVEMBRE 2006

Éditorial
Dossier
Actualité

Éditorial

Voici donc notre premier contact, qui consiste à vous faire passer des informations sur des sujets ayant attiré à l'entraînement ou à vous orienter (si besoin est) vers des sites d'informations sur l'entraînement. Nous essayerons d'orienter notre veille Web vers des thèmes transversaux qui vous sont chers et que vous voudrez bien nous suggérer. Pour chaque lettre nous suivrons essentiellement 1 thème. Des liens ([texte en bleu et souligné](#)) vous permettront d'aller directement sur les sites Web annoncés ou d'ouvrir un fichier pdf.

Bruno GAJER—Service Recherche de la FFA



	AVANCE	ANALYSE	COORDINATION	SCHEMA	STRATEGIE	TECHNIQUE	PSYCHOLOGIE
ANALYSE	OUI	OUI	OUI				OUI
ANALYSE BIOMECANIQUE	OUI	OUI	OUI				OUI
ANALYSE TECHNIQUE	OUI	OUI	OUI		OUI		OUI
ANALYSE STRATEGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI			OUI
ANALYSE PSYCHOLOGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI		OUI
ANALYSE BIOMECANIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE STRATEGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE PSYCHOLOGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE BIOMECANIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE STRATEGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE PSYCHOLOGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE BIOMECANIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE STRATEGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ANALYSE PSYCHOLOGIQUE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI

Document DTN

Vous pouvez consulter ce [document](#) sur les principaux outils d'aides à l'évaluation et les lieux privilégiés d'aide à la performance.

Vous pourrez ainsi retrouver les principaux outils d'aide à l'évaluation des caractéristiques musculaires, des caractéristiques énergétiques, de l'analyse technique et de l'analyse psychologique.

La présentation des principaux sites d'aide à l'évaluation permet de mieux cibler son choix en prenant en compte les prestations de chacun d'entre eux, ainsi que leur proximité.

Ce document a été élaboré par le service Développement Formation de la FFA. La compilation a débuté avec Guy Ontanon et a été complétée et finalisée par Bruno Gager.

Le Gainage

Définition (Jacques Quièvre)

Le gainage est une des préoccupations majeures de tous les entraîneurs. Il apparaît constamment dans les programmes de préparation physique. Mais au fait de quoi s'agit-il ?

Sur le plan mécanique, il faut partir du constat que le corps humain est un système constitué de différents segments articulés entre eux localisé dans le champ de la gravité. Cela a deux conséquences.

Il s'agit d'un **système déformable** qui peut se fléchir, se tordre ou s'incliner. Les différents segments sont mécaniquement en interaction, cela signifie qu'il existe entre eux des systèmes de forces qui apparaissent pour réguler les échanges d'énergie.

De plus, cet ensemble de structures est un **empilement** à partir de l'appui pédestre, il présente des lors une certaine instabilité étant donné le jeu incessant de la gravité.

Les forces qui s'exercent sur ce dispositif sont constamment destructurantes et déstabilisantes. **Le Gainage a pour effet de maintenir l'alignement des segments et de reprendre l'équilibre.**

Sur le plan musculaire, ce sont les muscles péri-articulaires qui jouent un rôle fondamental dans ce processus.

Dans la motricité de la vie courante, le gainage est assuré par de légères adaptations du tonus musculaires.

Dans les pratiques sportives de grande intensité, il n'en est pas de même. Les impacts de l'athlète sur ses appuis sont des entrées d'énergies qu'il faut activement anticiper et traiter. Les chaînes musculaires ainsi que l'ensemble des structures élastiques absorbent cette énergie rentrante **dont il faut contrôler les effets déformants**. Les modalités de contraction sont d'avantage de type excentrique avec une grande vitesse de réaction pour retrouver la longueur de référence. Les muscles dans cette fonction sont de véritables tenseurs qui se déforment le moins possible. **Leur comportement se décrit par une très grande raideur élastique.**

Le gainage correspond à l'ensemble des processus actifs qui **permettent le maintien, malgré les énergies mécaniques déformantes** qui émanent de l'environnement physique, de l'organisation structurelle des segments, composante essentielle au bon déroulement fonctionnel de l'activité entreprise.



On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS NOVEMBRE 2006

Éditorial
Dossier
Actualité

Après cette définition sur le rôle mécanique du gainage, nos pratiques se tournent souvent vers le renforcement abdominal qui reçoit un traitement à part dans l'entraînement. Mais avant de faire pratiquer « des abdos » (terme impropre) il faut se rappeler des fonctionnalités des muscles des parois abdominale et dorsale ([rappel d'anatomie](#)).

Anatomie des muscles du tronc

Le grand pectoral est un muscle puissant impliqué dans les gros efforts tels que grimper, escalader, tirer une charge, etc...

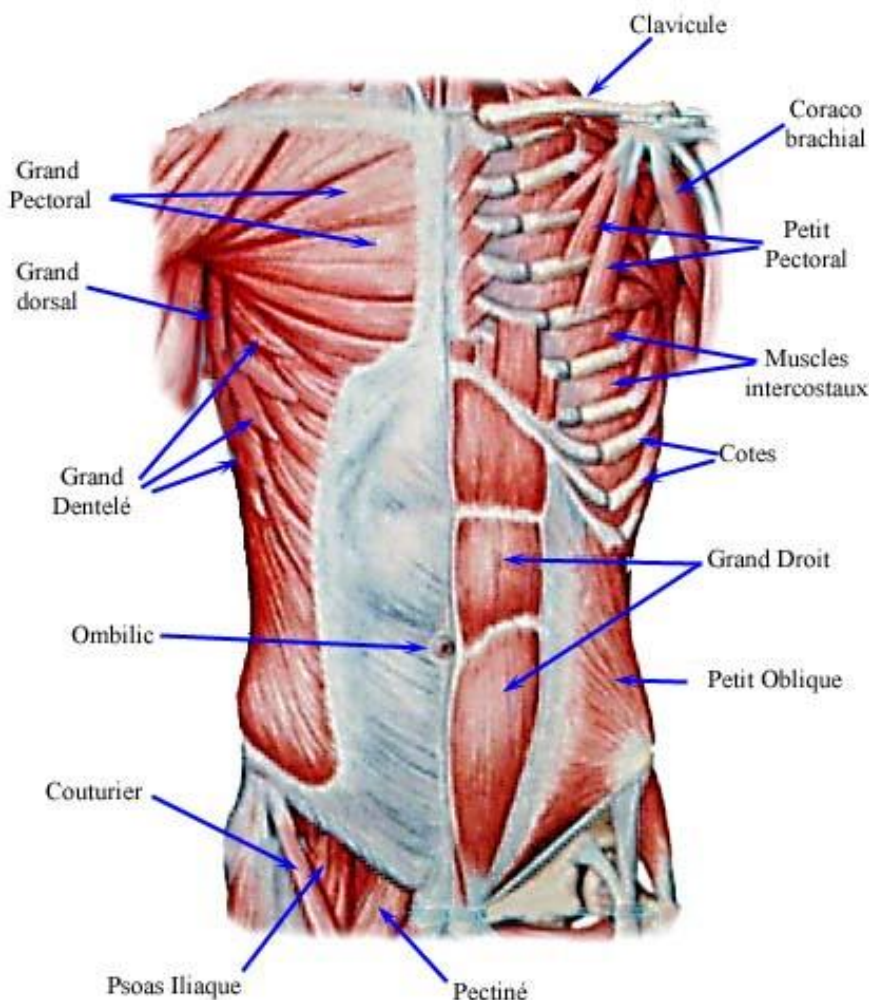
Le petit pectoral abaisse l'épaule.

Le grand dentelé est aplati et appliqué contre la paroi latérale du thorax, il a un rôle important pour respirer.

Le grand droit fléchit le tronc sur le bassin.

Le grand et le petit oblique sont impliqués dans la rotation du tronc sur le bassin.

Le transverse de l'abdomen recouvre la totalité de la paroi abdominale et maintient les viscères. Il est important pour la respiration et le maintien du système digestif





On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE
LETTRE DES ENTRAÎNEURS
NOVEMBRE 2006

Éditorial
Dossier
Actualité

Mais quand il s'agit de renforcer ces parois, faut-il les isoler ou les associer dans un même modèle mécanique qui doit résister aux déformations dues aux gestes athlétiques ?

Il est intéressant de suivre la démonstration du bon modèle qui doit conduire le choix des exercices de renforcement (sur [ce site](#) suivre *modèle à l'origine du renforcement* et les articles autour)

Nous vous conseillons l'ouvrage du Dr Bernadette de Gasquet (cf. publications à la fin de la lettre : *Abdominaux arrêtez le massacre*) qui bat en brèche toutes les pratiques classiques de renforcement des abdominaux que l'on a pu utilisée ces 30 dernières années, les accusant même de nombreux maux sur le dos et les viscères.

Il semble à la vue de tout cela que les pratiques sur le « gainage » ne doivent plus se borner à un renforcement des muscles abdominaux et lombaires (avec le risque de ne pas faire que du bien à la santé de nos athlètes). Le travail de gainage devrait certes renforcer la musculature autour de l'abdomen mais en respectant néanmoins des règles de santé parfois oubliées au bénéfice de l'apparence des « plaquettes de chocolat » ! Mais nous devons surtout préparer le tronc à bien transmettre les forces à l'ensemble du corps en résistant aux déformations induites par les gestes athlétiques. Un culturiste même léger ne saurait certainement pas courir avec un bassin solide et fixé !

Nos amis anglo-saxons parlent de « [core-training](#) » (entraînement du trognon en traduction littérale) qui consiste à réaliser des exercices de renforcement musculaire, des exercices de stabilité ainsi que des exercices de résistance à la déformation plus spécifiques.

Le nombre d'exercices de renforcement ou d'[Exercices de stabilité](#) ne dépend que de notre imagination. Il existe du matériel qui perturbe la stabilisation soit sur des exercices statiques: le [swiss-ball](#) (vous trouverez en fichier joint un superbe document de benjamin Crouzet qui a pris soin de faire le tri dans tout le répertoire d'exercices possibles avec ces ballons et de proposer et classer ceux qui ont un intérêt pour l'athlétisme.) ou qui perturbe la stabilisation lors des déplacements : le procédé [Aquahit](#). Il existe des méthodes pour [tester le gainage](#). Mais l'on trouvera tout cela bien résumé et organiser dans le livre d'O. Pauly (cf. publications)

Procédés et Programmation :

Nous vous proposons de découvrir une présentation de Sébastien LEVICQ qui lors d'un exposé aux « Entretiens de l'INSEP » avait présenté sa conception du travail de renforcement et de gainage ainsi qu'une réflexion sur la programmation de tous ces exercices sur la saison. Il a la gentillesse et le professionnalisme de nous transmettre intégralement sa communication sous forme de [fichier joint](#).



Publications

L'Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme propose un CDROM sur les gainages et les étirements avec des explications en images et même des exemples de séances filmées qui permettent d'enrichir nos pratiques : [Les outils de l'entraîneur](#) (vous envoyer un email au président Alain Frérot en indiquant le nombre de CD et l'adresse de l'envoi qui sera à vos frais).

LE GAINAGE

Bien-être, prévention, performance

Olivier PAULY

Le gainage est un des domaines du renforcement musculaire qui consiste à améliorer la rigidité et le maintien de l'architecture du corps humain. Son utilité est unanimement reconnue, aussi bien pour l'optimisation de la performance que pour la préservation de la santé ou la recherche du bien-être.

Dans la pratique, son travail est généralement perçu comme le renforcement de la région pelvienne (abdominaux, lombaires, obliques, fessiers, abducteurs et adducteurs).

- Après avoir expliqué en préambule comment placer son bassin pour bien faire travailler ses abdominaux, l'auteur propose 300 exercices et variantes appropriés aux différentes régions musculaires et à des objectifs spécifiques.
- Avec des consignes claires et plus de 600 photos explicatives, ces exercices sont facilement réalisables. Classés en trois niveaux de difficulté (débutant, confirmé, haut niveau), ils sont de plus parfaitement adaptés aux capacités de chacun.
- À la fois complet et très accessible, ce manuel apporte les explications et les exercices nécessaires à une pratique efficace et en toute sécurité.
- Cet ouvrage s'adresse à toute personne qui souhaite se renforcer musculairement, notamment au niveau de la ceinture abdominale, du dos et des muscles du bassin, aussi bien dans une perspective de bien-être que de performance sportive.
- Il sera également un support pédagogique pour les entraîneurs de tous sports, les préparateurs physiques et les kinésithérapeutes.

Mail de l'auteur : opauly@wanadoo.fr

Format : 16,5 X 21 cm, 256 pages, 4 couleurs

Illustrations : 639 photos

Code : 683 - ISBN : 2-85180-683-1

Prix : 22,80 Euros

ABDOMINAUX : ARRETEZ LE MASSACRE

Bernadette De Gasquet (Dr) chez Robert Jauze

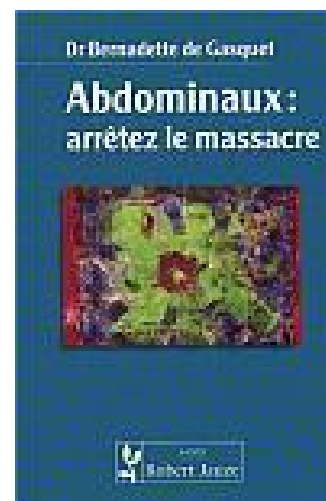
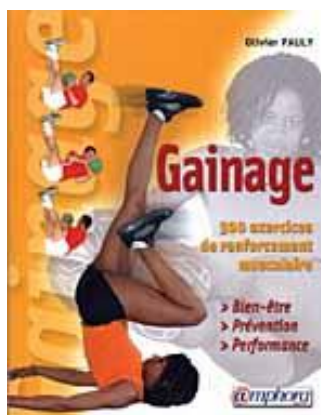
Prix public : 25,00 EUR

Prix eyrolles.com : 23,75 EUR

Réduction : -5%

Présentation

Faire des abdominaux peut-il être dangereux ? Oui, car le raccourcissement des grands droits, qui rapproche ainsi les épaules et les hanches, est néfaste pour le dos. Il accélère les descentes d'organes, peut aussi induire une incontinence et ne fait pas le ventre plat. Cette pratique doit être dénoncée. Le danger est encore plus grand quand on rajoute des haltères ou des poids. Mais on peut aussi "faire des abdos" tout en préservant son dos, son périnée et en améliorant sa silhouette. Sans souffrir, en s'amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique "virtuelle". Finies les séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs lombaires. Mettez-vous aux "abdos futés" (au quotidien, dans le train ou avec un bébé dans les bras), aux abdos puissants (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, périnée). Comme dans ses précédents ouvrages, l'auteur donne d'abord les éléments permettant la compréhension du sujet : à quoi servent les abdominaux, comment travaillent-ils, comment les faire travailler en respectant la physiologie et en se faisant du bien, comment contrôler le résultat de sa pratique ? Ensuite, divers niveaux de pratique sont proposés au lecteur. Dans la vie quotidienne avec des séries accessibles à tous, puis des séries plus difficiles et des séries athlétiques. L'auteur traite ensuite des cas particuliers maternité, ménopause, personnes ayant des problèmes de dos, de périnée, suites opératoires, personnes âgées ou à mobilité réduite. Dans tous les cas, la pratique est présentée avec une très grande précision, à grand renfort d'illustrations, ce qui permet de repérer toutes les erreurs. D'abord professeur de yoga puis médecin spécialisé dans l'accompagnement des futures mamans et accouchées, Bernadette de Gasquet a été confrontée, dans le cadre de l'obstétrique, à la nécessité d'un travail corporel mécaniquement très précis. Toute erreur de position est sanctionnée de douleurs pendant la grossesse et de difficultés pour la naissance. Sa consultation de érinéologie l'amène à constater les effets de mauvaises pratiques corporelles et les conséquences des pressions abdominales, en particulier dans les différents temps de la maternité ou à la ménopause. Elle poursuit des recherches à la fois sur la biomécanique materno-foetale (avec des spécialistes de mécanique obstétricale) et sur la notion d'unité posturo-respiratoire (avec des spécialistes de médecine physique, de périnéologie, de gastro-entérologie, d'urologie et de gynécologie).





On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS NOVEMBRE 2006

Éditorial
Dossier
Actualité

Sortie du dernier numéro
de la REVUE AEFA

Abonnement pour 1 an

- France 45€
- DOM-TOM 50€
- Étranger 60€

Abonnement fidélité soit pour 2 ans

- formule France métropolitaine iniquement à 80€

Formule « Groupage club »

- 5 abonnements dont 1 offert pour 180€

AEFA

33, avenue Pierre de Coubertin
75 640 Paris Cedex 13
Tel: 01 47 26 30 75

Sommaire

→ numéro 183 - 3^{ème} trimestre 2006

- 3 **Edito**
Daniel Lamare nous a quitté
par Henri Légise
- 4 **Le Feuilleton**
Le Longueur :
l'entraînement (suite et fin)
par Alain Tronquel
- 16 **Transversales**
- Les lancers en France
par Thierry Cristel,
Préface d'Henri Légise
- Approche transversale
des lancers
Michel Thieurmel et
Dominique Pause
- 37-38 **Les Haies Hautes :**
par Stéphane Caristan
- 38-41 **Le 400 m haies :**
par Jean-Jacques Behm
- 43-44 **Le Demi-Fond :**
3 exemples de préparation
terminale :
Florent Lacasse, Maria Martins
et Elodie Olivares
- 45-48 **Le Marathon :**
Analyses et commentaires
par Jean-Jacques Renier
- 49-60 **Les Sauts :**
- Réflexions de Daniel Laigre
- Dix questions à Daniel Aigne
- Dix questions à Gérard Martin
entraîneur de Roman Mesnil
- Bostak 2006, le feuilleton
par Sébastien Levaq
- De la gestion des marques...
par Yves N'Kadia,
entraîneur de Kajfétien Gomis
- Rien n'est jamais acquis...
les impressions de Danièle
Desmets entraîneur
de Salim Sdiri
- La triple saut, 3 filles à 15 m
par Daniel Laigre
- La préparation terminale
de Tereza Meso
par Zoran Dencik
- 61-64 **Les Lancers :**
Le bilan par Thierry Cristel
- 65 **Partie Officielle**
Le club des supporters
de l'Equipe de France
à Göteborg
par Olivier Bretin
Assemblée Générale
les 18 et 19 novembre
à Nancy
Au revoir Daniel
par Jacques Roy
- 24 **Profession entraîneur**
La relaxation par la
sophrologie et la réflexologie
complément indispensables
de l'entraînement
par Raymond Martinez
- 29 **Evènement**
Göteborg 2006
(Expériences et Analyses)
- 28-32 **La Marche :**
Analyses et commentaires
de Pascal Chivat, Marcel
Gomez et Jeanick Landormy
- 33-36 **Le Sprint :**
- Analyses des relais
par Laurence Bily
et Guy Ontanon
- Le 400 m de Solen Désert
par Laurent Lebras



The screenshot shows the AEFA website interface. At the top, there's a navigation bar with links for 'Accueil', 'Associations', 'Publications', 'A.E.F.A.', 'Régions', 'Méthodes', 'Subscribers', and 'Liens'. Below this is a search bar and a 'Rechercher' button. The main content area is titled 'Actualités' and features several news items with small images and text snippets. One article is titled 'En faisant face à la douleur...' and another 'Le premier feu de l'été à Göteborg...'. There's also a section for 'L'édito du Président' with a photo of a man. At the bottom, there's a 'Publications' section with a grid of book covers.

NOUVEAU

Site de l'AEFA

<http://www.aefathle.org/>