**PPG, tous les exercices ! La PPG pour améliorer sa foulée et « avoir du pied »**

**– Les entrainements servent à aller plus vite plus longtemps…**
**– Le fractionné sert à améliorer ses capacités cardiovasculaires…**
**– A quoi sert la PPG ?**

Pour progresser les coureurs suivent des entrainements leur permettant d’améliorer leur capacité à aller plus vite et plus longtemps. Le travail en fractionné va pouvoir améliorer entre autre la physiologie du coureur. **La PPG (préparation physique généralisée) peut être un atout dans l’optimisation de la posture et de la coordination afin d’améliorer la foulée et de la rendre plus puissante, réactive, stable et économique (c’est ça avoir du pied !).**

Nous allons ainsi vous présenter une série d’exercices couramment utilisés en PPG afin que puissiez l’intégrer lors de votre entrainement.

Mais avant tout, commencez toujours par un jogging d’échauffement de 20minutes suivi de 5 minutes d’étirements.

**1. EXERCICES DE PLACEMENT DE BASSIN / D’AMPLITUDE / DE FREQUENCE / D’APPUIS**

* **Montée de genoux**
Exercice à réaliser sur une côte d’environ 10%.
Montez de façon accentuée les genoux à hauteur du bassin en synchronisant les bras.
Exercez une impulsion sur la jambe d’appui en réalisant une élévation du genou opposé.
Travaillez à allure lente ou en privilégiant la rapidité d’exécution. Réduisez au maximum la durée de l’impact au sol.
**(3répétitions de 50 m, revenir calmement en marchant.)**
* **Talons-fesses**

A réaliser de préférence sur un terrain plat.
Le tronc est légèrement penché en avant. Les pieds doivent toucher les fesses. Restez souple, relâché et dynamique. La vitesse d’avancement importe peu c’est la fréquence d’exécution qui compte.

**(3répétitions de 50 m, revenir calmement en marchant*.*)**

* **Travail de multi bonds**
Sur terrain plat, enchaînez des sauts de longueurs et de hauteurs différentes.
Vous pouvez aussi utiliser des petites haies ou des petits cerceaux placé dans l’axe ou décalé. Intégrez vos bras dans la dynamique de course afin qu’ils ne soient pas un poids mort.
* **Les foulées bondissantes**
C’est un travail de puissance et de coordination.
Vous effectuerez une série de foulées bondissantes en optimisant une longue foulée, en élevant vos genoux de façon dynamique. Votre genou monte pendant que l’autre jambe pousse en restant dans l’axe.
**(3fois 60 m et récupérez en marchant lentement.)**
* **Le skipping**
Les jambes sont tendues, le tronc légèrement basculé en arrière, le contact au sol s’effectue par l’avant-pied. Le pied arrive au sol et attaque par la plante, à la fin de l’impulsion la pointe de pied se dirige vers le haut.
**(A faire3 fois sur 20 m.)**
* **Le travail en côte**
Sur une cote de 60m grimpez à allure régulière proche du sprint, redescendreen marchant.
**(5 fois)**
* **La course en descente en survitesse**course rapide d’environ 80 m avec une pente douce (3-5%). Travail en excentrique qui nécessite une bonne coordination des bras et des jambes.
**(A effectuer une dizaine de fois.)**

**2. TRAVAIL DANS LES ESCALIERS** (PPG du traileur).

Le fait de courir et de sauter dans des escaliers réveillera vos mécanos récepteurs, des petits capteurs placés sous la voûte plantaire, apportant un meilleur équilibre mais aussi des sensations nouvelles. Un geste plus rapide sur un faible périmètre, 20 à 30 marches, améliore la vitesse de déplacement des jambes tandis que les sauts contribuent à rendre plus puissantes les cuisses.

* **1e exercice** : course rapide marche par marche avec recherche d’appuis dynamiques en levant très peu les genoux. On répète l’exercice 3 à 4 fois sur 20 à 30 marches
* **2e exercice :** course rapide en montant les genoux concentrez-vous sur votre coordination. grimpez marche par marche avec recherche d’appuis dynamiques.. Pensez que vous montez sur des charbons ardents !!!
* **3e exercice :** gravir les marches pieds joints avec une impulsion sur les orteils. On répète l’exercice 2 à 3 fois sur 20 à 30 marches.
* **4e exercice :** travail de proprioception : monter les escaliers à cloche pied en favorisant la poussée sur l’avant pied. Veiller à ne pas fermer l’angle fémur tibia lors de la réception au sol.
* **5e exercice :** cet exercice s’effectue en descente avec des marches pas trop hautes. La descente se fait rapidement marche par marche. Veiller à la qualité des appuis en posant l’avant pied perpendiculairement et sur le bord de la marche.
* **6e exercice :** travail excentrique également en descente. Choisir des marches hautes et larges. Face à la descente, pieds joints, sauter marche par marche. La réception s’effectue pieds joints en souplesse pour bien amortir. Il renforce en effet les cuisses et les quadriceps muscles très sollicités en descente.
* **7e exercice** réaliser l e premier exercice enchainé sur un 200m VMA réaliser cette exercice 3X)

Finir cette séance par un jogging souple de 10min suivi de 10min d’étirements.