**Comment organiser ma séance de PPG ?**

Parmi l’ensemble des exercices présentés ci-après, vous en choisirez 4 à 9 différents pour un total de 15 à 35 séries. Bien entendu, commencez petit et augmentez progressivement.

Vous pouvez soit organiser des petits circuits d’exercices répétés, soit enchaîner plusieurs répétitions de chacun. En général, pour ceux qui souhaitent inclure des exercices de renforcement musculaire, on les placera en début de séance ou de série.

L’exécution des exercices les plus dynamiques en fin de séquence, donc sur un muscle un peu plus fatigué, vous obligera à faire quelques efforts de coordination.

**Ma séance en circuit**

20 mètres de marche en fente en augmentant progressivement l’amplitude, 20 sauts sur place en pied avec ou sans corde à sauter, 10 foulées bondissantes, puis 30 mètres de talons-fesses, 30 mètres de montées de genoux, et 1 ligne droite de 60 foulées. Renouvelez cette séquence de 6 exercices à 4 reprises pour obtenir 24 répétitions au total. Vous récupérez de l’ordre de 20 à 30 secondes entre chaque exercice et 3 mn de trot entre chaque série.

Enfin, si vous voulez pratiquer les exercices de renforcement musculaire mais que leur enchaînement est trop difficile, pensez à les alterner avec les exercices rapides (marche en fente, puis talons fesses, puis sauts sur place en pied, puis montées de genoux etc.)

**Ma séance avec séries**

4 séries de 20 m de marche en fente, avec 30 secondes de récupération sur place en trot léger.

* 3 séries de 10 «squats » sur place, avec 30 secondes de récupération sur place en trot léger.
* 4 séries de 20 à 30 m de montées de genoux avec 30 secondes de récupération.
* 4 séries de 20 à 30m de talons-fesses avec 30 secondes de récupération.
* 4 séries de 20 à 30m de rabats de jambes tendues avec 30 secondes de récupération.
* Terminer par 6 lignes droites de 60 foulées, avec récupération par retour marché.

Au total, 25 exercices auxquels vous pouvez ajouter des lignes droites en côte pour le renforcement musculaire et en descente pour la vitesse d’exécution.

Si vous vous sentez très fort, pensez à augmenter d’abord la distance de chaque exercice, puis augmenter leur amplitude en vous concentrant sur le dynamisme de votre travail. Enfin, en tout dernier, réduisez légèrement la récupération. Cette récupération devra toujours être présente car la PPG représente avant tout un travail de qualité.

Comme vous avez pu le remarquer, il n’y a pas de méthode type pour préparer sa séance de PPG. Ce qui prime est votre capacité à effectuer des exercices plaisants, différents des séances de course et de les aborder de façon ludique. Les courbatures tenaces issues des séances de renforcement vous rappelleront les principes de progressivité si besoin est ! Enfin, si vous n’avez pas le temps de consacrer une séance complète à ce travail, quelques minutes à la fin de chaque footing pourront être un excellent substitut à une séance complète de PPG.

**Vos exercices**

**Mobilité et vitesse d’exécution :**

**- Montées de genoux :**

Penser à ne poser que la plante du pied, à avoir un appui dynamique, à essayer d’être aérien. Ne pas crisper le haut du corps et laisser les bras équilibrer le mouvement naturellement ; enfin essayer de contracter les abdominaux de façon à retrouver une position de rétroversion du bassin (jambes «placées» en avant du corps). Efforcez vous de progresser dans la dynamique des appuis à chaque répétition. Faites 3 ou 4 répétitions de 40 m à chaque mouvement en conservant le dernier passage en fréquence.

**- Talons-fesses**

Les principes de base sont les mêmes concernant la pose du pied, la position du bassin et les appuis. On ne cherchera pas trop à se taper les fesses avec les talons mais surtout à faire travailler les ischios en conservant un placement de qualité (c'est-à-dire droit et non pas penché en avant). Au fur et à mesure des répétitions le mouvement deviendra de plus en plus ample.

**- Griffés de sol (rabats de jambes tendues)**

La progression vers l’avant se fait essentiellement pas la pose dynamique des pointes de pied au sol avec une moindre participation des cuisses (les jambes sont tendues). On remarque qu’on fait également chauffer les fessiers car ce sont des rabats de jambes tendues qui occasionnent le déplacement. On augmente l’amplitude du mouvement à chaque répétition. Les bras ici aussi équilibrent le mouvement en évitant les crispations au niveau des épaules.

**- Sauts sur place «en pied» jambes tendues avec ou sans corde à sauter**

Un travail de pied très intéressant pour le coureur. Ce travail effectué régulièrement peut améliorer considérablement votre foulée et votre « pied ». C’est un complément dynamique qui peut s’exécuter en dehors des séances.

**Renforcement musculaire :**

**- Montées d’escalier (et descentes)**

Cet exercice est classique dans les séances de PPG. Vous veillerez à ne pas choisir des hauteurs de marche trop importantes (30 cm environ)

**- Marche en fente**

Garder le dos bien droit, avancez une jambe jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière vienne presque toucher le sol. Poussez alors sur la jambe avant, les bras le long du corps, jusqu'à vous relever, dos bien droit. Avancez d'un pas et procédez de même avec l'autre jambe. En début de pratique, conservez un écart de jambe léger puis augmentez petit à petit l’amplitude.

**- Exercices de squats (flexion des jambes) à vide ou avec charges**

Flexions sur vos jambes pour un travail important des quadriceps. Veillez à ne pas trop vous cambrer et essayez de les effectuer pied à plat si possible.

- **Travail de « chaise » en isométrie.**

Dos au mur, laissez vous glisser le long du mur jusqu'à ce que vos fémurs fassent un angle de 90° avec vos tibias. Veillez à ce que vos reins soient bien calés contre le mur (le dos droit). Maintenez la position de 30 secondes environ à 1 mn.

**Un exercice mixte :**

**- Foulées bondissantes**

Elles ne doivent pas être trop longues. La pose du pied ne doit pas se situer trop en avant du corps car le but est d’être capable d’accélérer le mouvement à chaque pose de pied au sol. Il faut se concentrer sur la vitesse de rotation du pied autour de la cheville pour que le pied passe peu de temps au sol et permette une poussée rapide. Enfin, le pied ne doit pas amortir au sol comme un piston mais il faut essayer de l’armer avant chaque appui. Le défaut classique est de chercher une foulée longue en étirant sa jambe loin vers l’avant et de s’écraser de tout le poids de son corps sur cette jambe d’appui. Ce travail très complet mais relativement traumatisant est à manier avec précaution car il met fortement àcontribution l’élasticité musculaire. Il devrait être effectué sur une surface meuble et être stoppé dès que les consignes de base ne peuvent plus être respectées.