

LE PREPARATION PHYSIQUE



F.E.K.M.
FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA



PRESENTATION

Ce guide vous est proposé par la **COMMISSION FORMATION** de la Fédération Européenne de **Krav Maga**.

Il vous aidera à planifier vos cours ainsi que vos entraînements physiques simplement et en toute sécurité. Cette préparation physique simple pourra être, selon votre choix, intégrée dans la planification de vos entraînements durant toute votre saison sportive.

Les sportifs ont longtemps cru qu'il était nécessaire d'utiliser des machines de musculation sophistiquées pour le renforcement musculaire. La musculation au poids de corps n'est pas une révolution en soi, de nombreuses méthodes existent depuis longtemps et, avec un peu de recul, on peut constater une chose :

LE DÉCOR CHANGE MAIS LES PRINCIPES RESTENT LES MÊMES.

Voici une série d'exercices spécifiques utiles dans la préparation physique des sports de combat et plus précisément dans le **Krav Maga**.

QUELQUES CONSIGNES

- **L'échauffement général** doit être fait au préalable.
- **L'intensité du travail doit permettre à l'élève de suivre** (pas de concours de force ou de condition physique). Chacun doit avancer à son rythme.
- **Les flexions de jambes doivent être limitées à 90°** (*Chacun pourra adapter les angles de flexions et l'intensité des sauts en fonction de son potentiel de départ et de sa forme du jour*)
- Les exercices de **renforcement des abdominaux** doivent être effectués sans se cambrer.
- Les **extensions doivent être modérées** notamment au moment des pompes (pas de verrouillages articulaires), y compris pendant le travail statique.
- Les **exercices de pompes** peuvent être, dans un premier temps, effectués les genoux au sol, pendant la phase de remise en forme.
- Les **réceptions de sauts** doivent être amorties au maximum.
- Les élèves doivent **s'hydrater avant de commencer** le renforcement musculaire et à la fin de celui-ci et ne pas forcer sur une blessure.
- Dans la mesure du possible, les **exercices doivent être enchaînés** sans temps de repos.
- **Repos possible de quelques secondes** entre les séries mais pas entre les exercices.

ROUTINE 1

(Niveau débutant, remise en forme)

Cette première routine a pour objectif d'initier votre élève à la musculation au poids de corps en sécurisant ses articulations.

EXERCICE 1

POMPES En appui sur les mains, écart des mains à la largeur des épaules.
3 séries de 8 répétitions. Repos 8" entre chaque série.

EXERCICE 2

ABDOS RELEVÉ DE BUSTE Mains sur les oreilles, jambes croisées fléchies à 90°.
60 répétitions vitesse moyenne.

EXERCICE 3

SQUAT BASIQUE 90° Flexions sur les jambes à 90°. Ecartement des pieds un peu plus écarté que la largeur des épaules. Mains sur les clavicules.
2 séries de 20 répétitions. 5 à 8" de repos entre chaque série.

EXERCICE 4

ABDOS RELEVÉ DE BUSTE Mains sur les oreilles, jambes tendues en collant les chevilles.
3 séries de 20 répétitions. Vitesse moyenne.

EXERCICE 5-6-7

ETIREMENTS

Epaules, coudes, poitrine et dos.

- Assis jambes tendues écartées :
 - On saisit les chevilles 30 à 45" par jambe. (Exercice 5)
 - On pose les mains et/ou les coudes au sol entre les jambes, 30 à 45". (Exercice 6)

- Debout, on saisit le coude par en dessous et on le presse sur la poitrine, 20" par bras. Coude derrière la tête en traction arrière à l'aide des mains, sans dépasser l'axe des cervicales. (Exercice 7)

ROUTINE 2

(Niveau intermédiaire)

Ce cycle a pour objet d'amener vos élèves vers une préparation physique plus spécifique afin d'augmenter harmonieusement l'ensemble de leurs qualités physiques.

EXERCICE 1

"BURPEES" Départ en position debout. Une flexion complète sur les jambes suivie d'une pompe retour accroupi avec saut en extension et d'une réception fléchie à 90° en position de squat.

1 série de 10 répétitions

EXERCICE 2

A. POMPES INDIENNES Mains largeur d'épaule. 2 séries de 8 répétitions.

B. POMPES CLASSIQUES Mains largeur d'épaule 2 séries de 10 répétitions

Travail alterné **A+B** 20 secondes repos entre chaque série (4 séries en tout)

EXERCICE 3

ABDOS RELEVÉ DE BUSTE Mains sur les oreilles, jambes croisées fléchies à 90°, 60 répétitions.

EXERCICE 4

POMPES ET GAINAGE Appuis statiques de côté. 4 x 30" en alternant gauche/droite. Bras tendus dans l'axe l'un de l'autre. Le bassin doit rester dans l'axe du corps.

EXERCICE 5

SQUATS 2 séries de 10" isométriques / 10 squats / 10 sauts départ fléchi à 90° réception fléchie à 90° / 10" isométriques.

EXERCICE 6

ABDOS RELEVÉ DE BUSTE Mains sur les oreilles, jambes tendues en collant les chevilles : 20 répétitions.

EXERCICE 7

ETIREMENTS (*Epaules, coudes, poitrine et dos*)

- Assis jambes tendues écartées :
 - On saisit les chevilles 30 à 45" par jambe.
 - On pose les mains et/ou les coudes au sol entre les jambes, 30 à 45".
- Debout, on saisit le coude par en dessous et on le presse sur la poitrine, 20" par bras. Coude derrière la tête en traction arrière à l'aide des mains, sans dépasser l'axe des cervicales.

ROUTINE 3

(Niveau confirmé)

Ce cycle a pour objet l'introduction du travail de préparation physique spécifique. Il demande un bon niveau de tonicité musculaire et une bonne souplesse articulaire. Il pourra être considéré comme un but à atteindre et non comme un travail de base.

EXERCICE 1

POMPES En appui sur les mains jambes tendues, mains largeur des épaules -10 cm. Une flexion bloquée 2" sur un gant de boxe ou un pao (*en appuyant sur la main au sol et très peu sur celle en appui sur le gant*) puis extension. Même exercice en changeant de main. 3 séries de 8 répétitions.

Repos entre la série 1 et la 2 : 10", puis entre la série 2 et la série 3 : 6".

EXERCICE 2

ABDOS ET OBLIQUES Talon droit sur genou gauche alterné talon gauche sur genou droit. 3 séries de 20 répétitions

EXERCICE 3

"SPIDERMAN" PUSH-UPS Pompes de Spiderman, 8 pompes alternées en déplacement avec 3" isométriques à chaque flexion. 3 séries.

EXERCICE 4

FENTES PLIOMÉTRIQUES en changement d'appuis rapides à 90°. Départ en position debout, 8 fois par jambe soit 16 fentes en tout.

EXERCICE 5

FLEXIONS SUR LES JAMBES À 90° (squat) Iso en piétinements 10" + 10 squats rapides, pieds à la largeur des épaules + 10 sauts en extension explosifs, réceptionnés en flexion puis maintien isométrique en flexion 10".

EXERCICE 6

ABDOS RELEVÉ DE BUSTE Mains sur les oreilles, pieds croisés, jambes fléchies : 80 répétitions (possibilité d'ajouter 20" isométriques toutes les 20 répétitions).

EXERCICE 7

ABDOS Talon droit sur genou gauche, puis talon gauche sur genou droit. 3 séries de 15 répétitions, de chaque côté, en alternance. Décoller le talon du sol à chaque flexion (*Attention de ne pas cambrer, on ne doit pas pouvoir passer une main à plat sous les lombaires*).

EXERCICE 8

ÉTIREMENTS

- Assis, jambes tendues écartées, on saisit la cheville droite en repliant la jambe gauche et inversement, puis rotation contrôlée sur la jambe fléchie.

LES ETIREMENTS ET LES ASSOUPPLISSEMENTS

Il faut différencier **étirements** et **assouplissements**.

LES ÉTIREMENTS permettent d'**enclencher le processus de récupération** en favorisant l'**élimination de l'acide lactique** (ce qui provoque la sensation de courbatures).

Ils permettent aux différents groupes musculaires de se relâcher. Ils favorisent la **baisse de tonus musculaire** et le **retour au calme**.

Les étirements sont à effectuer en fin de séance et de façon isolée.

(Les alterner avec le renforcement musculaire n'est pas indiqué car le travail musculaire ne permet pas le relâchement)

QUELQUES RÈGLES À OBSERVER

- Pas d'étirements extrêmes, risques d'élongations ou de claquages.
- Pas d'étirements douloureux.
- L'enseignant doit préserver l'intégrité physique de ses élèves sans les inciter à un concours de souplesse. Il est possible de mimer et diriger le travail à l'aide de consignes verbales sans forcément faire la totalité de l'exercice, lui permettant un bon contrôle de son groupe.

LES ASSOUPPLISSEMENTS ont pour vocation d'**améliorer la souplesse articulaire**. La plupart des méthodes d'assouplissement sont **conçues pour être utilisés « à froid »**. En effet, le tonus musculaire nuit à l'étirement. Les muscles fusiformes (*majoritaires au niveau de l'appareil locomoteur*) sont plus disponibles à l'étirement lorsqu'ils sont au repos.

Imaginez-vous en train d'étirer un ballon de plastique gonflé au maximum. Prenez ce même ballon et étirez-le sans le gonfler. Vous obtiendrez un étirement de bien meilleure qualité et il n'explosera pas. Un étirement mal effectué peut provoquer des lésions parfois difficiles à gérer.

Il peut être intéressant, si on tient compte de ces paramètres, d'**effectuer les assouplissements avant le début du travail musculaire**. L'idéal serait dans la mesure du possible d'intégrer les assouplissements dans une séance d'entraînement spécifique.

De nombreux athlètes font une à deux séances d'assouplissements spécifiques par semaine ce qui n'empêche pas des étirements à la fin de chaque entraînement.

ISO ou ISOMÉTRIQUE Travail statique sans mouvements.

"BURPEES" Travail en circuit enchaîné : une flexion "squat" + une pompe explosive + une réception squat + un saut en extension réceptionné en squat.

SQUAT Flexion des deux jambes à 90° le dos droit.

TRAVAIL EXPLOSIF Mouvement bref, rapide mais contrôlé, accélération soudaine et/ou décélération soudaine.

LA PLIOMÉTRIE est une mode de contraction musculaire permettant l'utilisation de la force élastique d'un muscle et du réflexe *myotatique* (*contraction réflexe due à l'étirement soudain*) pour améliorer la puissance de ce muscle, lors d'un effort bref et rapide.

Une action musculaire est dite *pliométrique* si le muscle passe immédiatement de l'état d'étirement à l'état de contraction, ce qui est par exemple le cas lorsque l'on plie les jambes pour prendre de l'élan avant de sauter. Le muscle va emmagasiner de l'énergie sous forme élastique lors de la phase d'étirement, ce qui permettra une meilleure détente lors de la sa contraction (*phase concentrique*).

"INDU PUSH-UPS" ou pompes indiennes. Cette variante de pompes permet le renforcement musculaire des épaules, du dos, des triceps et des pectoraux. Le but de l'exercice est de faire une flexion en ondulation (en forme de vague) en descendant la poitrine le plus bas possible. L'écartement des mains doit être proportionnel à la largeur des épaules, la cambrure lombaire doit être contrôlée. Il est possible de rendre l'exercice plus accessible en commençant à genoux.

"SPIDERMAN PUSH-UPS" ou pompes de Spiderman. Cette variante de pompes consiste à se déplacer au sol en imitant le déplacement de Spiderman. L'exercice doit être effectué le plus près possible du sol, en fléchissant suffisamment les bras tout en conservant un écart important entre les appuis. Pour faciliter le déplacement la tête doit tourner du côté opposé à la main qui avance.