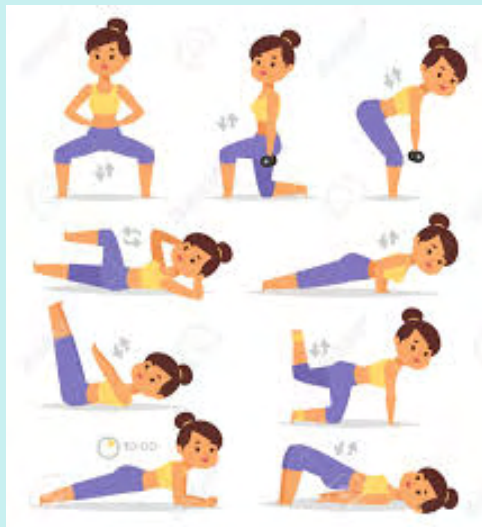


News #25 - Février 2025

Bienvenue sur ma newsletter de Février !!

Ce mois-ci, je vous écris sur le **renforcement musculaire** c-à-d la PPG, la PPS ou aussi le gainage.

Quels sont les différences entre ces termes ? Pourquoi il est utile d'en faire aussi bien au quotidien que pour les sportifs ?



Quelles sont les différences entre ces termes ?

Le **renforcement musculaire** est une activité physique permettant de développer nos muscles pour acquérir plus de **force**, d'**endurance** et/ou de **volume musculaire**.

Voici 3 grands principes :

- **Gainage** = exercice d'entraînement en position statique
- **PPG** = Préparation Physique Générale en début de cycle pour les sportifs
- **PPS** = Préparation Physique Spécifique en fonction de notre objectif de la saison sportive

Pour aller plus loin, il est important de **travailler dans ces 3 types de filière** !

- travail **concentrique** = le muscle se contracte en se raccourcissant (squat)
- travail **excentrique** = le muscle se contracte lentement tout en s'allongeant avec un freinage dans la descente (squat très lent)
- travail **isométrique** = le muscle se contracte sans changer de longueur (la chaise)



Votre allié au quotidien

- **Amélioration de la posture** : petite pensée pour vos vieux jours !
- **Meilleure mobilité** pour aider dans les tâches du quotidien : faire un créneau, chercher un objet en hauteur, garder son autonomie de marche, porter ses courses, jouer son instrument ... etc ...
- **Prévention des blessures** : des muscles en forme nous permettent de protéger les os !

Un atout pour les sportifs

- ↗ **vos performances** : un programme adapté vous aidera à gagner en vitesse, puissance et endurance.
- **Prévention des blessures** : c'est la base ... plus on est fort musculairement, moins on se blesse !
- ↗ **récupération** : plus rapide et mieux assimilée

*Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement**.
Ce qui caractérise l'**état de santé**, c'est l'**équilibre**.*

Exemple de circuit bas du corps



Squats

Faire un mouvement de flexion sur les cuisses de haut en bas.

2 séries de 10 squats de haut en bas



Fentes avant

Faire un pas en avant et descendre vers le sol avec le dos droit.

2 séries de 10 fentes avant à droite et à gauche



Pont

S'allonger sur le dos avec les jambes pliées, puis lever les fesses en l'air.

2 séries de 10 montées de fesse



Ischio jambiers et Fessiers

Même position que le pont : tendre une jambe et faire des va-et-vient de haut en bas.

2 séries de 10 va-et-vient à droite et à gauche

Exemple de circuit gainage



Planche de face

Sur les bras, sur les coudes, en levant 1 jambe puis l'autre ... plein de possibilités !

3 séries de 20 secondes



Planche latérale

Idem ... être imaginatif mais commencer doucement !

3 séries de 20 secondes



Superman

Contracter les abdos, serrer les fesses et lever le haut du corps et les membres inférieures en l'air.

3 séries de 20 secondes

Un exemple circuit haut du corps



Pompes

En fonction des muscles cibles :
soit les coudes au corps soit les
mains plus espacées

Sur les genoux si petits bras et sur
les pieds si gros bras !

2 séries de 10 pompes



Dips

A l'aide d'une chaise ou d'un banc,
fléchir lentement les coudes et
descendre les fesses le plus bas
possible, tout en ayant les coudes
près du corps.

2 séries de 10 dips

▲ CONSEILS PRATIQUES ▲

Commencez **doucement** (exercices simples puis complexes) et
soyez **régulier** (2 à 3 séances par semaine au début).

Il vaut mieux faire 15 minutes 4 fois par semaine que 60 minutes 1 fois ar
semaine !

La régularité et la patience sont les clés !!

Si vous avez besoin de plus de conseils et de savoir quels exercices faire chez
vous (ou à la maison), venez à mon cabinet !

[Prendre Rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique





Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com