

Bilan de Formation du 17 mars 2014

« Vers un entraînement efficient et moins traumatisant »

17 personnes étaient présentes lors de la formation du 17 mars dernier dont Thierry Maquet intervenant en formation du conseil général 94, dans les clubs du Val de Marne.

Après un moment convivial, la séance a débuté par une intervention de Thierry Maquet avec un support de Power point. Des échanges ont eu lieu lors de chaque étape.

1. Entraînement :

*L'activité exerce du **stress** sur l'organisme. Le corps s'adapte à toutes contraintes mais toutes les structures n'ont pas la même cinétique de régénération et certains types d'efforts demandent plus de récupération que d'autres...*

2. Echauffement :

- a. *Ce qu'il ne faut pas faire : ne pas frotter les articulations les unes par rapport aux autres. (ex : mettre ses genoux en rotation à l'arrêt), l'échauffement aura alors son utilité.*
- b. *Ce qu'il faut faire : agir par pressions successives (faire quelques petits sautilllements latéraux, avant-arrière en appui sur l'articulation à solliciter...)...*

3. Etirements :

3 types d'objectifs à avoir :

- a. *Echauffement : étirements de courte durée (5 à 10 secondes), l'amplitude est spécifique (par rapport à l'activité). Il doit être suivi de jeux, exercices, mobilisations dynamiques...*
- b. *Souplesse : à effectuer en fin d'entraînement...*
- c. *Récupération : Les étirements permettent une baisse du tonus musculaire....*

4. Abdominaux :

- a. *Ce qu'il ne faut pas faire : des abdominaux en flexion tronc/jambes*
- b. *L'intérêt du gainage : C'est un préalable systématique : Efficacité, Protection, Posture*

5. Récupération :

- a. *Il faut rechercher l'impact majeur en fonction de la situation*
- b. *L'alimentation va elle aussi jouer un rôle dans la récupération*
- c. *Sommeil et hormones*

6. La discussion : échanges questions-réponses

La séquence a duré 2h à 2h30, un bilan a été effectué et envoyé à ceux qui ont participé.

Des retours très positifs sur cette formation nous amènent à prévoir très rapidement une autre séquence en juin à partir des souhaits exprimés des participants.