

CUISSES/MOLLETS N°1

Aller pêcher un Crispi ou une Truite dans un lac d'altitude, se déplacer sur des kilomètres pour rechercher un Sandre le long d'un fleuve ou même être stable debout sur un bateau alors que les conditions météo ne sont pas favorablesà chaque fois nos Cuisses et nos Mollets ont une certaine importance !!!

A- Petits rappels Anat/Physio

Lorsque nous parlons de l'ensemble "Cuisses/Mollets", cela représente 3 grandes zones articulaires :

- la Hanche (lieu où sont reliés les membres inférieurs à la colonne vertébrale par le biais de la ceinture pelvienne). Elle est composée du sacrum (5 vertèbres sacrées), 2 os iliaques, 2 têtes des fémurs.

- le Genou, articulation entre la cuisse et la jambe (constituée du fémur, du tibia, du péroné et de la rotule)

- la Cheville, articulation entre la jambe et le pied (constituée du tibia, du péroné et des os du pied)

Les muscles principaux de la Cuisse et du Mollet sont : petit/moyen/grand Fessiers, le Quadriceps, les Ischios-jambiers, le mollet ou Triceps sural (jumeaux et soleaire) et enfin le jambier antérieur.

B- Principes de travail

Dans un entraînement orienté sur un renforcement des membres inférieurs, il sera possible de trouver des mouvements dans 2 grandes familles :

- mouvements en " chaîne fermée " : l'ensemble des muscles de l'articulation travaille en même temps.

- mouvements en " chaîne ouverte " : juste un muscle travaille durant le geste.

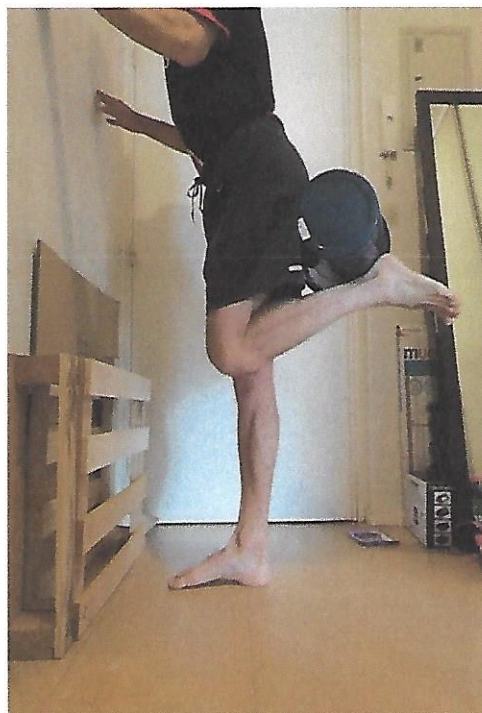
Ensuite, on choisira un mode de contraction.... tout en privilégiant les régimes concentrique et isométrique pour débiter (voir muscles abdos n°1)

C- Quelques exemples d'exercices

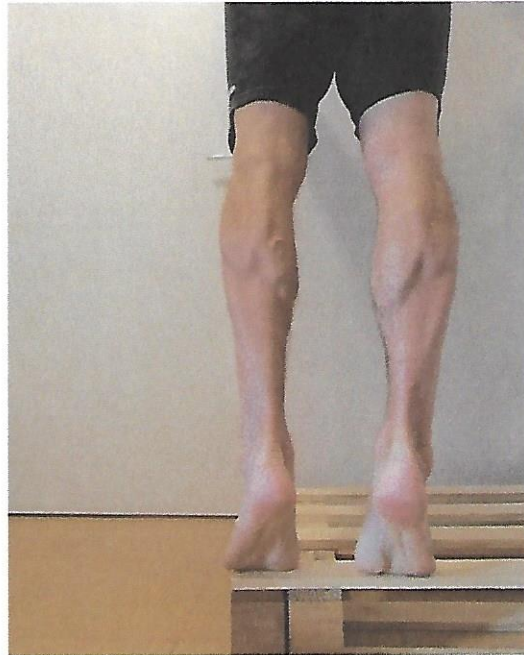
- Quadriceps (droit antérieur), assis, jambes tendues, pointe de pied fléchie, maintenir la position.



- Ischios-jambier, debout, jambe d'appui légèrement fléchie, écrasez le ballon entre le talon et la fesse, voir un sceau (environ 30 cm de diamètre), maintenir la position.



- mollets, debout, pointe de pied sur le bord d'une marche, montez les talons, maintenir la position.



Pour chacun des exercices, vous pouvez effectuer entre 4 et 6 séries avec 20 à 30 secondes de maintien pour chacune d'entre elles, le repos sera de 30 secondes entre chaque série.

N'oubliez pas de protéger votre dos en rentrant votre ventre (abdos contractés) et en verrouillant votre bassin (fesses serrées)