

LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT POST-CONFINEMENT



Matthias Cerlati

Après plusieurs semaines d'interruption, le retour à la salle est très attendu par tous les joueurs. Mais il n'est simple. Matthias Cerlati, le préparateur physique des équipes de France, détaille les règles à suivre et les pièges à éviter.

UNE REPRISE PROGRESSIVE

Pour les joueurs ayant une table chez eux et qui ont pu continuer à jouer, la coupure n'aura pas été trop dommageable. Mais pour les autres, contraints de travailler seulement la condition physique, il sera important de retrouver sa capacité d'entraînement sans risquer la blessure, mais aussi son niveau de performance car les compétitions vont arriver rapidement à la rentrée. Après plusieurs semaines ou mois sans jouer, il faut surtout éviter de reprendre l'entraînement avec un volume trop dense.

Dans un premier temps, il est recommandé de réduire fortement le temps de jeu. Les sollicitations spécifiques au tennis de table peuvent en effet générer des traumatismes musculaires et articulaires, notamment au niveau des épaules, hanches, genoux et chevilles. Mais réduire le volume à la table ne suffit pas, il convient aussi de diminuer l'intensité du travail. Cette reprise progressive peut être l'occasion d'alterner les exercices habituels avec d'autres, moins intenses, pour développer les qualités comme l'habileté ou le timing. Il est aussi préférable d'espacer les phases de travail, en doublant ou en triplant les temps de récupération. En fonction des habitudes d'entraînement de chacun, on pourra facilement réduire par deux la volumétrie et l'intensité. Cela ne veut pas dire qu'on fera tout à 50% au début. On pourra rapidement réaliser des mouvements à 100%, mais en faisant deux fois moins qu'avant.



REPRENDRE L'AÉROBIE

Après avoir peu couru pendant le confinement, il est important de restaurer également les qualités d'aérobic – l'endurance fondamentale – pour pouvoir bien récupérer des séances et éviter les blessures après la reprise. Pour ceux qui ont été privés de course pendant plusieurs semaines, mieux vaut commencer par des footings à intensité basse (environ 8-10 km/h, contre 12-14 km/h pour les plus endurants), pendant 20 à 45 minutes, voire alterner course et marche. La bonne allure est celle qui doit vous permettre de discuter sans peine avec quelqu'un.

Pour varier les formes et gagner du temps, je préconise des circuits permettant de passer un maximum de temps à 75% de sa fréquence cardiaque maximale (ou 150% de la fréquence de repos). Il s'agira alors d'enchaîner divers exercices pendant 5 à 8 minutes sans descendre sous ce seuil. Pour les moins habitués, mieux vaut commencer à une intensité un peu plus basse, puis augmenter progressivement l'intensité ou le volume des exercices. De tels circuits pourront intégrer des exercices d'endurance de force explosive, comme des déplacements et mouvements d'épaules avec élastique, du travail d'appui en rythme, de la corde à sauter ou des bondissements, mais aussi des exercices spécifiques (ex. : shadow ping) ou de renforcement musculaire. Quand les pulsations atteignent un niveau élevé, on peut passer à des exercices moins intenses, comme du gainage ou de la course lente, pour faire redescendre la fréquence cardiaque.

Dernier conseil : augmentez progressivement le volume d'entraînement de 10 à 15% par semaine, pour retrouver une activité normale au bout d'un mois, voire deux semaines pour les athlètes les mieux entraînés.



RESTAURER L'ENDURANCE DE FORCE EXPLOSIVE

Pour éviter les blessures musculaires et articulaires, il est important de préparer le corps à supporter à nouveau la gestuelle explosive du pongiste, ainsi que les déplacements véloces. La solution : restaurer l'endurance de force explosive. Ce travail spécifique peut être réalisé avec des élastiques de type Elastiband, qui permettent de déployer autant de vitesse qu'à la table, mais avec un freinage assuré par l'élastique. Les mouvements d'ouverture et de fermeture au niveau des épaules ou des jambes seront alors moins rapides et moins traumatisants, le joueur ne devant pas freiner ou arrêter lui-même le mouvement ou le déplacement.

Pour le haut du corps, cela peut prendre la forme de plusieurs répétitions de coups droits et revers, avec l'élastique passant derrière le dos pour relier les deux mains, ou accroché à un support fixe. Pour le bas du corps, on peut également placer l'élastique autour des chevilles, avec un écart de jambes moyen (égal à la largeur d'épaules) pour le mettre en tension. Le but est d'effectuer une série de déplacements latéraux ou avant/arrière permettant de freiner les amplitudes maximales de mouvement. Une variante : ajouter un élastique autour de la taille, relié à un support fixe, afin de freiner les déplacements et de travailler d'autres ressources comme le gainage.

Ces exercices permettent de retrouver les qualités musculaires d'endurance de force explosive pour tenir les séances, soutenir la gestuelle spécifique au tennis de table, et préparer les articulations à ces enchaînements. Cela permet d'éviter qu'elles soient en souffrance au moment de retrouver une pratique normale, en n'assumant pas le freinage des mouvements à la place des muscles. Veillez à vous donner du temps. Commencez par 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions assez dynamiques et explosives d'1 à 1,5 seconde. Ensuite, vous pourrez monter à 6-8 séries, et même jusqu'à 10-12 séries pour les joueurs de haut niveau.

Camille Vandendriessche