

Ce cher renforcement excentrique si important !!

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

L'excentrique est un mode contraction musculaire au cours duquel le muscle s'allonge pendant la contraction et effectue un travail de freinage. C'est ce qui se produit pour le quadriceps lorsque vous courez sur une pente descendante et que vous freinez pour éviter d'aller trop vite et d'être emporté par la pente.



Pour protéger les articulations et les complexes tendons-muscles, il est fondamental d'intégrer ce type de renforcement dans la « trop souvent délaissée » PPG (Préparation Physique Générale).

En effet, le travail excentrique permet de stimuler la production de collagène (composant essentiel du muscle et du tendon) conférant une meilleure résistance au tendon et au muscle. Donc, moins de tendinite et moins de lésions musculaires. On est plus fort, plus puissant.

Il a une fonction essentielle, également, dans la rééducation-réathlétisation après blessures musculaires ou lésions tendineuses (tendinopathies, tendon rompu opéré ou non)

Par exemple, en cas de pathologie du tendon d'Achille, l'excentrique permet une meilleure pénétration de sang dans les tissus et donc des molécules nécessaires à la cicatrisation, stimule la synthèse de collagène et permet un alignement optimal des fibres de collagène.



Fig. 2 : Renforcement excentrique mollet

Néanmoins, attention à ne pas forcer la dose trop brutalement ! En effet, le complexe muscle-tendon est fortement sollicité dans l'excentrique. Au début y aller doucement, commencer par des faibles charges ou au poids de corps, à vitesse lente de freinage (privilégier le contrôle du mouvement). Un effet bénéfique sur la performance est long à se mettre en place, donc pas la peine de faire ce type de travail dans le mois qui précède des échéances importantes. D'autant plus que, dans ces périodes-là, ce n'est pas le moment de se blesser !!