COMPEX®

INTÉGRER L'ÉLECTROSTIMULATION

A LA PRÉPARATION

TRAIL

TOM
EVANS
TRAIL RUNNER

RÈGLES D'UTILISATION & CONSEILS

QUAND DÉBUTER LA PRÉPARATION ?

Ce livret vous propose 3 plans d'entraînement : un plan pour un cross de 23 km, un autre pour un marathon de 42 km, et le dernier pour un 80 km, 3 distances qui pourraient en fait correspondre à 3 niveaux de pratique : débutant, intermédiaire et avancé. En fonction de la distance, la préparation sera plus ou moins longue, de 8 à 12 semaines.
Le pré-requis est une bonne condition physique et la pratique régulière d'une activité physique ou sportive au cours des mois précédents. Une visite chez votre médecin est fortement recommandée voire nécessaire pour l'obtention du certificat médical indispensable à l'inscription à n'importe quelle course.
Pour les trailers qui n'ont jamais pratiqué l'électrostimulation et notamment les séances qualitatives (RESISTANCE), une période d'initiation de 2 à 3 semaines est fortement recommandée.

RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ = LA CLÉ DU SUCCÈS

Pour les séances de développement présentées dans ce guide (RESISTANCE, GAINAGE, PREVENTION ENTORSE DE CHEVILLE, FORCE)
Lors de ces programmes, après l'échauffement, 2 phases vont se succèder : une phase de contraction du muscle suivi d'une phase de secousses musculaires. Sur la phase de contraction, il est important de monter l'intensité au maximum supportable. Ceci est primordial, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre. Une bonne façon de procéder est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensité atteint lors de la semaine précédente. Vous devez très rapidement atteindre un niveau d'intensité d'au moins 100, puis cherchez à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250. Il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999). Augmentez seulement dans la phase de contraction. En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter. Vous pouvez également utilisez l'Appli Compex (gratuite, 'CompexCoach') pour suivre votre progression.

Quelques règles pour vous y aider :

- Respectez les placements d'électrodes indiqués
- Pensez à changer régulièrement vos électrodes (une électrode dont la couche de gel est détériorée conduit moins bien le courant)
- Respectez les positions du corps préconisées
- Vous pouvez également accompagner les contractions électro-stimulées par des contractions volontaires (squats par exemple)

Pour les séances RECUPERATION APRES ENTRAINEMENT, RECUPERATION APRES COMPETITION, CAPILLARISATION, DOULEUR MUSCULAIRE
La règle est ici différente puisque vous devez monter l'intensité jusqu'à obtenir un battement bien prononcé (=bien visible) des muscles.

Pour les séances ANTI-DOULEUR TENS
La règle est ici d'obtenir des fourmillements bien prononcés mais confortables. Il ne faut surtout pas déclencher de contractions qui iraient à l'encontre du bénéfice recherché.

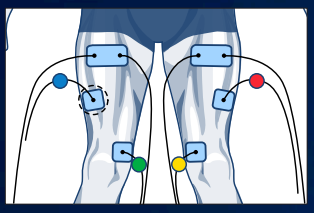
PROGRAMMES HOMONYMES ENTRE LES APPAREILS COMPEX

Avec certains modèles, les programmes indiqués peuvent avoir d'autres noms, cela peut être le cas pour :

- Capillarisation = Oxygénation
- Gainage = Musculation
- Récupération après entraînement = Récupération active
- Douleur musculaire = Endorphinique = Tendinite chronique
- Tendinite = Tens

POSITION PENDANT LES SÉANCES ET EXERCICES ASSOCIÉS

QUADRICEPS : PROGRAMME RÉSISTANCE OU FORCE



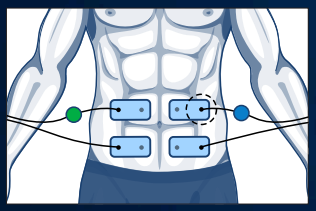
PLACEMENTS FILS

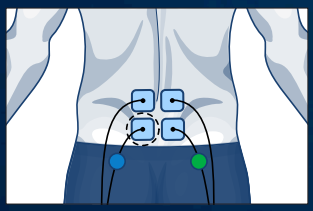
PLACEMENTS SANS FILS

Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

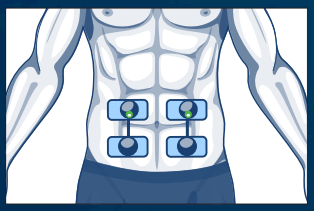
- Assis sur un siège ferme
- Se placer en position de demi-squat dès l'installation de la contraction
- Se rassoir à la fin de la contraction
- Veiller à conserver le dos bien droit, région lombaire cambrée, regard à l'horizontal

ABDOMINAUX ET MUSCLES LOMBAIRES : PROGRAMME GAINAGE





PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

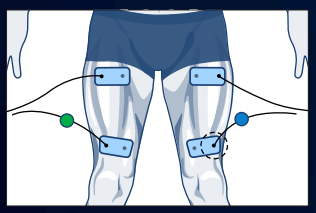
A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :

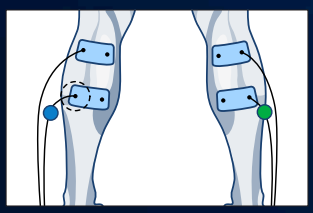
- Souffler lentement pour vider les poumons pendant la durée de la contraction
- Rentrer le ventre
- Se grandir en rentrant le menton

EFFET RECHERCHÉ : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

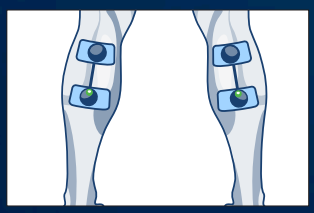
Vous pouvez réaliser les séances de gainage en position planche par exemple, ou en combinant des exercices de relevé de buste, ou autre. L'important est d'accompagner la contraction electro-stimulée par une contraction volontaire. Pendant la phase de repos, relâchez vos abdominaux.

PROGRAMMES RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT ET CAPILLARISATION





PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

- Position confortable indifférente
- Allongé(e) avec les membres inférieurs surélevés dans la mesure du possible

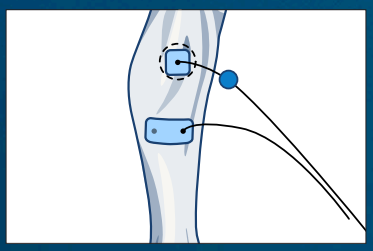
Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

PROGRAMME PREVENTION DE L'ENTORSE DE CHEVILLE

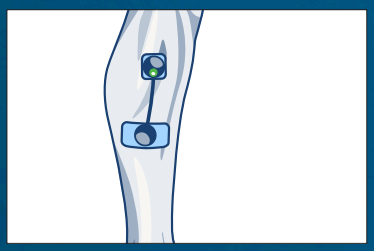
Une entorse est une lésion d'un ligament, structure élastique qui participe à la stabilité d'une articulation. On distingue plusieurs stades de gravité, selon la nature de la lésion, simple étirement excessif ou déchirure, ainsi que le nombre de fibres du ligament concerné par la lésion.
Au niveau de la cheville, c'est le ligament latéral externe qui est toujours atteint et l'entorse se produit lorsque la cheville tourne dans un mouvement appelé d'inversion (la plante du pied vers l'intérieur).

Pourquoi les récidives d'entorse sont-elles fréquentes ?
Ce sont des petits muscles situés à l'extérieur de la jambe : muscles péroniers (appelés aussi muscles fibulaires) qui assurent la protection de la cheville lorsque cette dernière subit un mouvement de torsion en inversion. Les muscles péroniers doivent alors se contracter extrêmement rapidement en développant un niveau de force élevé, pour permettre le rappel de l'articulation en position neutre, et ceci malgré le poids du corps supporté par l'articulation.
Cette qualité de force/vitesse des muscles péroniers est malheureusement parfois négligée ou insuffisamment développée, ce qui compromet grandement la stabilité de la cheville et expose aux récidives.
Le trail est une activité qui expose aux risques d'entorse. Il est donc judicieux, au moins pour les coureurs à risque, c'est-à-dire ceux qui ont déjà souffert d'une entorse de cheville, d'intégrer dans leur préparation un travail spécifique des muscles péroniers qui sont la véritable ceinture de sécurité de la cheville.

PREVENIR L'ENTORSE DE CHEVILLE AVEC COMPEX



PLACEMENT FILAIRE



PLACEMENT SANS FILS

Positions : en 2 temps

Il faut d'abord s'installer en position assise avec le pied qui ne repose pas au sol (celui où les électrodes sont placées).
A la fin de l'échauffement, on devra s'assurer que la stimulation provoque bien le mouvement d'éversion de la cheville, c'est-à-dire celui où la plante du pied tourne vers l'extérieur. Si ce n'est pas le cas, c'est que l'intensité est insuffisante et il conviendra alors de l'augmenter jusqu'à obtenir le mouvement recherché.

Dès que le mouvement d'éversion est obtenu (ce qui ne doit pas nécessiter plus de 2 ou 3 contractions), on se place alors en position debout, pieds légèrement écartés et en regardant devant soi.

Au fur et à mesure de la séance, relever progressivement la jambe (celle sans les électrodes).

Exercices associés :

Les séances de Compex seront réalisées en associant des exercices volontaires de proprioception de difficultés croissantes :

- D'abord en étant en appui sur les 2 pieds : yeux ouverts puis fermés / sur terrain ferme puis sur terrain souple.
- Puis en se plaçant sur un seul pied (côté stimulé) : yeux ouverts, puis fermés / sur terrain ferme puis sur terrain souple.

Pour tous les exercices, on devra rechercher à maintenir l'équilibre du corps tout en restant bien droit. La position monopodale (sur un seul pied) ne sera maintenue que le temps de la contraction, le second pied pourra être reposé pendant les temps de repos qui sont relativement longs (une trentaine de secondes).

UTILISER SON COMPEX POUR
DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU TRAILEUR

SYNDROME DE L'ESSUI-GLACE

Le Syndrome de l'Essui-Glace fait partie des blessures de surcharge qui peuvent survenir chez tous les traileurs. Cette blessure peut avoir des causes intrinsèques, c'est-à-dire propres au coureur lui-même (problèmes de genou, de pied, de bassin etc…) ou des causes extrinsèques (contenu de l'entraînement, chaussage etc…). Dans tous les cas, il est donc nécessaire de consulter un professionnel de santé qui pourra faire un bilan complet et proposer les mesures les mieux adaptées pour permettre d'éliminer le problème.

Cette blessure, comme la plupart des affections tendineuses, évolue le plus souvent en deux phases, pour lesquelles le Compex ne doit pas être utilisé de la même façon.

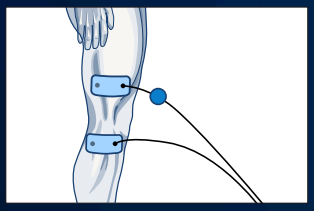
1ÈRE PHASE

Pendant la première phase, qui est la phase aigüe où la douleur est vive, rendant la course impossible et le repos sportif est en principe obligatoire.

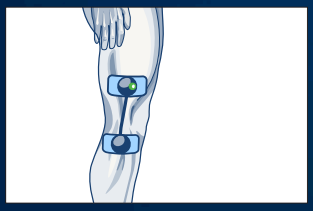
PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

FRÉQUENCE DES SÉANCES : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

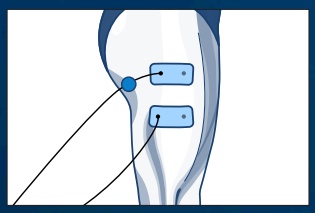
2ÈME PHASE

Une seconde phase succède alors à la phase précédente, c'est la phase chronique où la douleur a nettement diminuée mais sans disparaître complètement.

PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE

FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum une par jour, mais si possible 2 et idéalement une le matin et une autre en fin de journée.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible des muscles



PLACEMENTS FILS

PLACEMENTS SANS FILS

PÉRIOSTITE TIBIALE

La périostite tibiale (Shin-splint) correspond à un surmenage micro-traumatique siégeant le plus souvent à la face antéro-médiale du tibia ou à son bord médial. Elle correspond à la répétition de microtraumatismes entraînant un tiraillement des aponévroses musculaires sur leurs insertions et concerne les sports tels que la course à pied où les impulsions-réceptions sont nombreuses.

La périostite tibiale peut être soulagée à l'aide de l'électrostimulation, mais les effets obtenus sont assez variables d'une personne à l'autre.

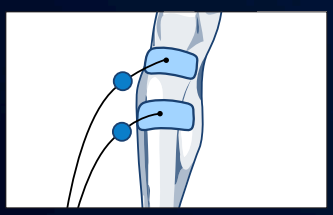
1ÈRE PHASE

Au cours de la phase aigüe (inflammatoire), vous ressentez des douleurs vives avec souvent des répercussions même pour certains gestes de la vie quotidienne (marche, escaliers…).

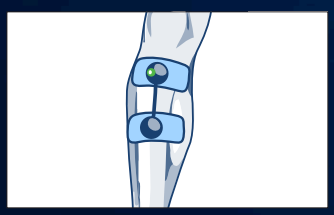
PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

FRÉQUENCE DES SÉANCES : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

ET

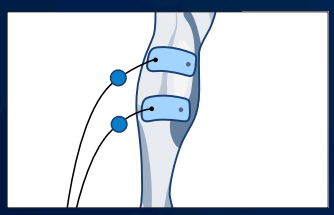
2ÈME PHASE

Au cours de la phase chronique, les douleurs diminuent nettement, mais la gêne reste persistante ou une douleur peut réapparaître dans des conditions spécifiques.

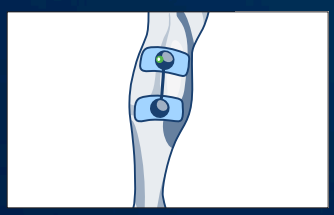
PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE

FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum une par jour, mais si possible 2 et idéalement une le matin et une autre en fin de journée.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible des muscles



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

TENDINOPATHIE DU TALON D'ACHILLE

Les affections tendineuses du tendon d'Achille représentent le problème le plus fréquent chez le coureur à pieds de longues distances. Le surmenage articulaire lié au volume d'entraînement souvent important qu'impose la discipline est en général le premier responsable de l'apparition d'une souffrance tendineuse. De façon habituelle, la tendinopathie débute par une phase aigüe au cours de laquelle la région du tendon est chaude et rouge, la douleur est vive et apparaît à la palpation du tendon et lors des mouvements de la cheville.

Lorsque le stade de la phase aigüe est surmonté, l'affection du tendon d'Achille entre le plus souvent dans une phase chronique, pour laquelle le programme Douleur musculaire devient alors (mais pas avant !) le traitement recommandé.

1ÈRE PHASE

PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS OU TENDINITE

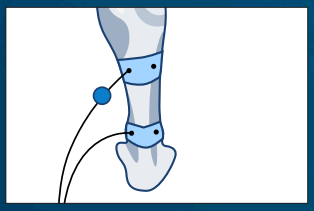
DURÉE DU TRAITEMENT : Pendant toute la durée de la phase aigüe et la persistance des signes inflammatoires.

FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum, 1 séance tous les jours. Selon les besoins, les séances peuvent être répétées plusieurs fois au cours d'une même journée.

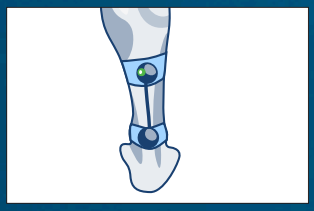
EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.

POSITION DU CORPS : Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

PLACEMENT DES ÉLECTRODES : Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

2ÈME PHASE

Les signes évidents d'inflammation (chaleur, rougeur) ont disparus. La douleur n'est plus présente et n'entrave plus les gestes de la vie quotidienne comme la descente des escaliers. Mais une gêne persistante ou un léger réveil de la douleur survient lors de la reprise même extrêmement progressive de l'entraînement. Il convient de noter que la reprise de l'activité sportive doit toujours se faire avec le feu vert d'une autorité médicale.

L'apparition d'une gêne ou le réveil de la douleur doit en principe toujours faire interrompre la séance d'entraînement. Pendant cette phase chronique, le tendon est en phase de convalescence, il peut exister des microlésions des fibres tendineuses qui sont alors en cours de cicatrisation. Le programme Douleur musculaire permet d'entraîner une forte augmentation de la circulation sanguine dans l'ensemble des muscles du mollet (triceps sural) et du tendon d'Achille ce qui est très bénéfique pour favoriser le processus de cicatrisation.

Le programme Douleur musculaire ne doit jamais être entrepris trop tôt, c'est-à-dire pendant la phase aigüe car il existe alors un risque potentiel d'aggravation des signes inflammatoires.

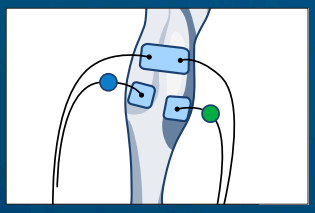
PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE

DURÉE DU TRAITEMENT : Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux

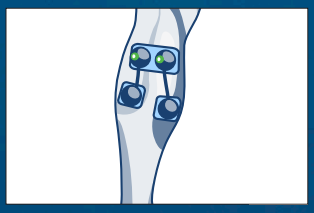
FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de 10 minutes de repos entre les 2 séances.

EFFET RECHERCHÉ : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

POSITION DU CORPS : Assis ou allongé dans une position confortable



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

UTILISER SON COMPEX POUR
DES PATHOLOGIES SPECIFIQUES AU TRAILEUR

FASCIITE PLANTAIRE

La fasciite plantaire est une blessure au pied causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire, une membrane fibreuse qui va de l'os du talon jusqu'à la base des orteils. Cette membrane constitue, en quelque sorte, le « plancher » du pied. Environ 1 % de la population en est atteinte.

Cette affection se manifeste essentiellement par une douleur au talon. Ce sont les sportifs qui en sont le plus souvent touchés, car ils sollicitent plus fréquemment et intensément toutes les structures de leurs pieds.

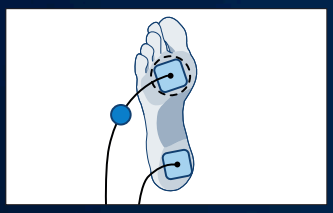
1ÈRE PHASE

Si vous êtes en phase inflammatoire aigüe : la douleur est vive, la simple marche est difficile. Vous pouvez utilisez votre Compex de la façon suivante :

PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

FRÉQUENCE DES SÉANCES : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.



PLACEMENTS FILS

PLACEMENTS SANS FILS

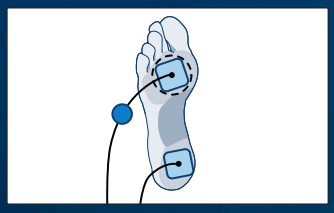
2ÈME PHASE

En phase plus chronique (qui suit en général la précédente), la douleur a diminué mais apparaît toujours lors de la course par exemple, ou vous éprouvez une gêne fréquente

PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE

FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum une par jour, mais si possible 2 et idéalement une le matin et une autre en fin de journée.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible des muscles



PLACEMENTS FILS

PLACEMENTS SANS FILS

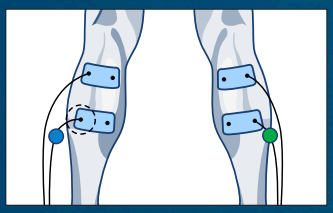
Il faut savoir que la stimulation de la voûte plantaire pose parfois des difficultés en raison de l'épaisseur importante de la peau (callosités).

Pour ça vous devez essayer d'éviter les zones où la peau est épaisse, ou aussi parfois, il est nécessaire de procéder à l'abrasion de la peau avec des outils de pédicurie.

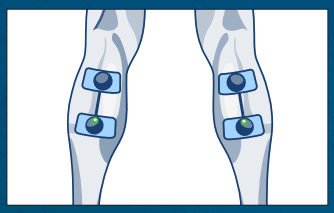
PRÉVENTION CRAMPES

La survenue de crampes musculaires lors d'efforts prolongés est assez fréquente chez le coureur de longues distances et touche le plus fréquemment les muscles du mollet ou des cuisses. Bien que bénignes, ces contractions soudaines, intenses et involontaires sont douloureuses et compromettent le plus souvent d'atteindre le niveau de performance espéré. La chaleur et la déshydratation sont des facteurs qui favorisent grandement le risque d'apparition de crampes qui surviennent en général en fin d'épreuves ou dans les heures qui suivent.

Certains coureurs sont plus disposés que d'autres à présenter des crampes et peuvent utilement mettre en place une mesure préventive visant à développer le réseau des fins vaisseaux sanguins qui irriguent les muscles les plus exposés. Le programme PRÉVENTION CRAMPES permet d'atteindre cet objectif qui favorise les nombreux échanges biochimiques induits par les efforts prolongés et réduit ainsi le risque de survenue de crampes musculaires. L'exemple ci-dessous concerne la prévention des crampes des muscles du mollet, mais peut être facilement appliqué pour les muscles antérieurs (quadriceps) ou postérieurs (ischio-jambiers) des cuisses en modifiant simplement le choix de la zone de traitement et en adoptant les placements des électrodes appropriés.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

PROGRAMME A UTILISER : PREVENTION CRAMPES
FREQUENCE DES SEANCES : 5 séances par semaine, pendant 5 semaines
EFFET RECHERCHÉ : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

PRÉPARATION TRAIL
(20 À 40 KMS)

SEMAINE 1

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA PLAT** Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax		**SÉANCE SEUIL PLAT** Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax			**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 1h20
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps		Force Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 2

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax			**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 1h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps		Force Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT		**REPOS**	**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax			**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 1h45
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps		Force Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION TRAIL
(20 À 40 KMS)

SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauft 40 min + 3 x 8 min + 15 min relax			**SORTIE LONGUE RANDO-COURSE VALLONNÉE** 2h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résitance Quadriceps		Résistance Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 8 x (1min /45s) + 15 min relax		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauft 40 min + 2 x 12 min + 15 min relax			**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 2h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps		Résistance Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 8 x (1min /45s) + 15 min relax		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauft 30 min + 3 x 10 min + 15 min relax			**SORTIE LONGUE RANDO-COURSE VALLONNÉE** 3h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps		Résistance Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION TRAIL
(20 À 40 KMS)

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauf : 30 min 12 x (30s /30s) 15 min relax		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauf : 30 min 4 x 5 min 15 min relax			**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 1h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps		Résistance Quadriceps	Prévention entorse de cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 8

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**FOOTING** 45 min + 6 lignes droites			**FOOTING** 20 à 30 min		**COURSE**
COMPEX	PREPA PHYSIQUE							
	RECUPERATION		Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux		

PRÉPARATION TRAIL
(40 À 70 KMS)

SEMAINE 1

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 50 min + 5 lignes droites		**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK** 1h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 2

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (45s /30s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 55 min + 5 lignes droites		**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 4 x 5 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 1h45
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauf 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 6 lignes droites		**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 7 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK** 2h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION TRAIL
(40 À 70 KMS)

SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauf 30 min + 2 x [10x(30s /30s)] + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h05 + 6 lignes droites		**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauf 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE RANDO-COURSE VALLONNÉE** 3h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**ENDURANCE FONDAMENTALE** 50 min		**SÉANCE FARTLEK** 1h00		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 6 lignes droites	**SORTIE LONGUE PLAT/ VALLONNÉE** 1h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps	Prévention enrtorse cheville	Résistance Quadriceps		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauf 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 5 lignes droites		**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauf 30 min + 4 x 5 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE RANDO-COURSE** 4h00 ou Course préparation (max 30km)
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps	Prévention entorse cheville	Résistance Quadriceps		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION TRAIL
(40 À 70 KMS)

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 2 x[8 x (30s/ 45s) 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h10 + 6 lignes doites		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE** Echauft 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 2h00 à 2h20
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps	Prévention entorse cheville	Résistance Quadriceps		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 8

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (1min10/ 50s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h15		**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE PYRAMIDALE** Echauft 30 min + 5min – 7min 30 – 10min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE RANDO-COURSE** 4h30 à 5h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps	Prévention entorse cheville	Résistance Quadriceps		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION TRAIL
(40 À 70 KMS)

SEMAINE 9

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h15	**SÉANCE FARTLEK** 1h00		**SORTIE VÉLO** 1h30 ou Footing 50 min
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps	Résistance Quadriceps		Prévention entorse cheville	
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**FOOTING** 30 min + 6 lignes droites		**FOOTING** 20 min			**COURSE**
COMPEX	PREPA PHYSIQUE							
	RECUPERATION		Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux		

PRÉPARATION ULTRA-TRAIL (+70 KMS)

SEMAINE 1

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 12 x (30s /30s) 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 5 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h15 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARLEK** 2h15
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 2

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 12 x (45s /30s) 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h10 + 5 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h30 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK** 2h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h15 + 5 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h40 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 10 min + 15 min relax	**RANDO-COURSE VALLONNÉE** 4h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION ULTRA-TRAIL (+70 KMS)

SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 5 lignes droites	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 5 lignes droites	**SÉANCE FARTLEK** 1h00	**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h15 min	**SORTIE VÉLO** 2h00	**SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK** 1h45
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps		Prévention entorse cheville		
	RECUPERATION				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA PLAT** Echauft 30 min + 2x10 x (30s /30s) + 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h15 + 6 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h30 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 4 x 5 min + 15 min relax	**RANDO-COURSE VALLONNÉE** 4h15
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Force Quadriceps	Prévention entorse cheville	Force Quadriceps avec 1 contraction sur 8 en dynamique		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 12 x (45s /30s) + 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h15 + 6 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h40 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 4 x 6 min + 15 min relax	**SORTIE LONGUE ENDURANCE - FARTLEK** 2h30
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps avec 1 contraction sur 6 en dynamique	Prévention entorse cheville	Résistance Quadriceps avec 1 contraction sur 6 en dynamique		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION ULTRA-TRAIL (+70 KMS)

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 30 min + 10 x (1min10 /50s) + 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h20 + 6 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h45 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 12 min + 15 min relax	**RANDO-COURSE VALLONNÉE** 5h00 ou Course 40 km max
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps avec 1 contraction sur 4 en dynamique	Prévention entorse cheville	Résistance Quadriceps avec 1 contraction sur 4 en dynamique		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 8

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h00 + 5 lignes droites		**SÉANCE FARTLEK** 1h10		**SORTIE VÉLO** 2h00 ou Endurance fondamentale 1h00	**SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK** 1h50
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résitance Quadriceps isométrique		Prévention entorse cheville		
COMPEX	RECUPERATION				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 9

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 40 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h20 + 6 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h40 min	**SÉANCE SEUIL CÔTES** Echauft 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax	**RANDO-COURSE VALLONNÉE** 5h00
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps Isométrique (à faire en pré-fatigue juste avant la sortie)	Prévention entorse cheville	Résistance Quadriceps Isométrique (à faire en pré-fatigue juste avant la sortie)		
COMPEX	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

PRÉPARATION ULTRA-TRAIL (+70 KMS)

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA CÔTES** Echauft 45 min + 10 x (1min10/ 50s) + 15 min relax	**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h30 + 6 lignes droites		**ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE** 1h45 min	**SÉANCE SEUIL VALLONNÉE PYRAMIDALE** Echauft 45 min + [7min30 – 10min - 7min30] + 15 min relax	**SORTIE LONGUE VALLONNÉE** 2h15
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps isométrique		Résistance Quadriceps isométrique		
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux				Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 11

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			**SÉANCE VMA PLAT** Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax		**ENDURANCE FONDAMENTALE** 1h15	**SÉANCE FARTLEK** 1h00		**SORTIE VÉLO** 1h30 ou Footing 50 min
COMPEX	PREPA PHYSIQUE			Résistance Quadriceps isométrique	Prévention entorse cheville			
	RECUPERATION		Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux			Récupération après entraînement Quadriceps 1 + Triceps suraux		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux

SEMAINE 12

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT				**FOOTING** 30 min + 6 lignes droites	**FOOTING** 20 min (facultatif)			**COURSE**
COMPEX	PREPA PHYSIQUE							
	RECUPERATION		Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux		

EFFICACITÉ PROUVÉE **SCIENTIFIQUEMENT**

AUGMENTATION DE LA FORCE =

+27%

(Med Sci Sports Exec 2005)

AUGMENTATION DU VOLUME MUSCULAIRE =

+8%

Med Sci Sports Exec 2005

AMÉLIORATION DE LA VO2MAX =

+7%

(Neuro-Muscular Electrical Stimulation Training Enhances Maximal - Aerobic Capacity in Healthy Physically Active Adults - Domenico Crognale, Louis Crowe, Giuseppe DeVito, Conor Minogue, Member IEEE, and Brian Caulfield, Member IEEE)

RÉDUCTION DE LA CONCENTRATION DE LACTATE DANS LE SANG DE =

+40%

The impact of neuromuscular electrical stimulation on recovery after intensive, muscle damaging, maximal speed training in professional team sports players.Taylor T, West DJ, Howatson G, Jones C, Bracken RM, Love TD, Cook CJ, Swift E, Baker JS, Kilduff LP. Journal of Science and Medicine in Sport

AMÉLIORATION DE L'EXPLOSIVITÉ =

+15%

(Annals of Biomedical Engineering 18:478-90,1990)

AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE =

+300%

(Influence de la fréquence de stimulation neuromusculaire électrique de la jambe sur le débit artériel fémoral - Zicot M, Rigaux PF, 1995)

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 MAX
PRÉPARATION PHYSIQUE	7	10	10	13	13
ENDURANCE Améliorer ses performances sur des épreuves de longues durées	○	○	○	○	○
RÉSISTANCE Augmenter sa capacité à fournir des efforts intenses et prolongés	○	○	○	○	○
FORCE Gagner en force et en vitesse	○	○	○	○	○
FORCE EXPLOSIVE Acquérir un certain degré d'explosivité	○	○	○	○	○
MUSCULATION Gagner en tonus et masse musculaire	○	○	○	○	○
ECHAUFFEMENT Préparer les muscles juste avant la compétition	○	○	○	○	○
CAPILLARISATION Augmenter le débit sanguin	○	○	○	○	○
CROSS-TRAINING Faire varier les régimes de travail musculaire		○	○	○	○
GAINAGE Renforcer la ceinture abdominale et les lombaires		○	○	○	○
HYPERTROPHIE Accroître de manière importante son volume musculaire		○	○	○	○
SURCOMPENSATION Améliorer l'endurance ou la résistance musculaire en phase précompétitive				○	○
PRÉVENTION ENTORSE DE CHEVILLE Améliorer le maintien de la cheville				○	○
POTENTIATION Préparer les muscles juste avant la compétition (courte distance)				○	○
ANTIDOULEUR	6	8	8	10	10
ANTIDOULEUR TENS Lutter contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques	○	○	○	○	○
DÉCONTRACTURANT Réduire les tensions musculaires	○	○	○	○	○
DOULEUR MUSCULAIRE Créer une action analgésique pour lutter contre les douleurs musculaires chroniques	○	○	○	○	○
DOULEUR DOS Lutter spécifiquement contre les douleurs dorsales	○	○	○	○	○
JAMBES LOURDES Éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes	○	○	○	○	○
PRÉVENTION CRAMPES Prévenir l'apparition de crampes d'efforts	○	○	○	○	○
DOULEUR NUQUE Cibler l'action analgésique sur les muscles de la nuque		○	○	○	○
TENDINITE Soulager les douleurs de tendinites		○	○	○	○
LUMBAGO Apaiser les douleurs musculaires aiguës et brutales du bas du dos				○	○
EPICONDYLITE Calmer les douleurs persistantes au niveau du coude				○	○
FITNESS	4	5	5	10	10
RAFFERMIR MES BRAS Rendre aux bras leur fermeté	○	○	○	○	○
TONIFIER MES CUISSES Augmenter la tonicité musculaire des cuisses	○	○	○	○	○
RAFFERMIR MON VENTRE Retrouver un ventre plus ferme et une taille amincie	○	○	○	○	○
SCULPTER MES FESSIERS Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers	○	○	○	○	○
SCULPTER MES ABDOS Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale		○	○	○	○
DÉVELOPPER MES PECS Augmenter le volume musculaire des pecs				○	○
DÉVELOPPER MES BICEPS Augmenter le volume musculaire des biceps				○	○
DRAINAGE LYMPHATIQUE Lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et chevilles				○	○
MUSCLER MES ÉPAULES Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules				○	○
BODY POWER Développer la force avec légère augmentation du volume musculaire				○	○
RÉCUPÉRATION/MASSAGE	3	5	5	5	5
MASSAGE RELAXANT Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant	○	○	○	○	○
RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT Accélérer la récupération après un effort	○	○	○	○	○
DIMINUTION COURBATURES Réduire la durée et l'intensité des coubatures	○	○	○	○	○
MASSAGE RÉGÉNÉRANT Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée		○	○	○	○
RÉCUPÉRATION APRÈS COMPÉTITION Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense		○	○	○	○
RÉÉDUCATION	0	2	2	2	2
FONTE MUSCULAIRE Récupérer du volume suite à une immobilisation		○	○	○	○
RENFORCEMENT Achever la rééducation lorsque le muscle a retrouvé un volume normal		○	○	○	○
TOTAL PROGRAMMES	20	30	30	40	40

ORTHÈSES SPORTIVES

TRIZONE KNEE

NIVEAU DE MAINTIEN

- Manchon de genou avec zones de compression ciblée
- Les bandes de silicone renforcent le maintien et la proprioception
- Disponible en version gauche et droite

RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs ou les symptômes de fatigue, les entorses légères, les inflammations et pour réduire les tensions au niveau du genou

TRIZONE CALF

NIVEAU DE MAINTIEN

- 3 zones de compression placées autour du mollet et du tibia
- Les bandes silicone renforcent le support de façon ciblée
- Modèle bilatéral

RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs, les inflammations légères

TRIZONE ANKLE

NIVEAU DE MAINTIEN

- La structure tricotée apporte maintien et stabilité
- Les bandes silicone renforcent le maintien
- Modèle bilatéral

RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs ou les symptômes de fatigue, les chevilles fragiles, les entorses bénignes de la cheville

WEBTECH PATELLA

NIVEAU DE MAINTIEN

- Les membranes silicone entourent et stabilisent la rotule
- Le silicone extensible aide à absorber les chocs et à diffuser les tensions
- Design ergonomique et léger
- Modèle bilatéral

RECOMMANDÉ POUR

Les douleurs antérieures légères du genou, l'instabilité du genou, les mouvements répétitifs et pour réduire les tensions au niveau du genou.

WEBTECH PATELLA STRAP

NIVEAU DE MAINTIEN

- La sangle silicone applique une pression uniforme sur le tendon rotulien
- Sangle arrière rembourrée pour un confort accru
- Modèle bilatéral

RECOMMANDÉ POUR

Soulager les contraintes autour de la rotule

PINPOINT KNEE STRAP

NIVEAU DE MAINTIEN

- La technologie de ciblage procure un maintien confortable et ciblé pour aider à soulager la douleur
- Maintien ajustable
- Modèle bilatéral

RECOMMANDÉ POUR

Tendinites patellaires, tendinites chroniques

LACE UP ANKLE

NIVEAU DE MAINTIEN

- Orthèse de cheville légère, facile à mettre en place grâce aux lacets et sangles en circonférence
- Stabilise le talon et prévient les entorses de cheville
- Modèle bilatéral

RECOMMANDÉ POUR

Entorses et foulures de la cheville, instabilité de la cheville

Les produits Trizone et Webtech ne sont pas des produits médicaux.

COMPEX TAPE

AU SUJET DU TAPE KINESIOLOGIQUE

Compex tape est une bande adhésive élastique de haute qualité, sans médicament, sans latex, composée d'un support en coton de qualité supérieure et d'une masse adhésive acrylique hypoallergénique. Compex tape est perméable à l'eau et peut être portée plusieurs jours consécutivement.

FONCTIONS PRINCIPALES

- Soutien musculaire
- Diminution de la congestion lymphatique
- Entretien du fonctionnement articulaire par stimulation proprioceptive et support mécanique
- Soulagement de la douleur

NOIR

BLEU

ROSE

BEIGE

RECOMMANDÉ POUR

- Soulagement de la douleur
- Amélioration de la perception corporelle, proprioception
- Amélioration de la circulation sanguine et activation du système lymphatique
- Activation des systèmes de guérison dans le corps
- Amélioration des fonctions musculaires et des mouvements
- Procure un maintien structurel aux articulations et aux mouvements musculaires

CARACTERISTIQUES COMMUNES

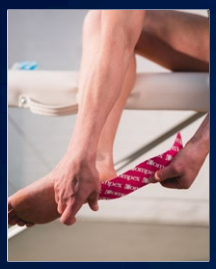
- Maintien
- Légèreté
- Résistant à l'eau
- Adhésion forte

Videos et fiches d'application disponibles sur www.compex.com

EXEMPLES D'UTILISATION

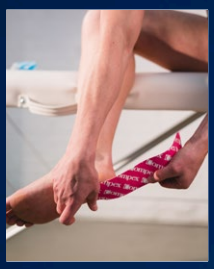
DU TAPE POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU TRAILEUR

TENDON ACHILLE



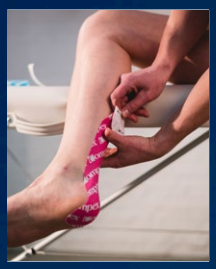
POSITION DU CORPS

Les orteils pointant vers le sol.



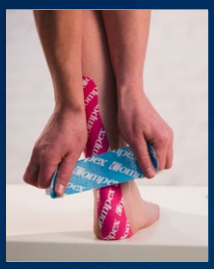
ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres du tape sur la peau en exerçant une tension de 0%.



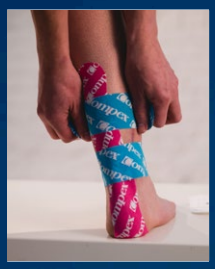
ETAPE 2

Collez la bande le long du tendon en exerçant une tension de 25%.



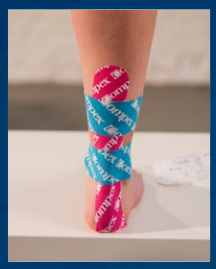
ETAPE 3

Collez une autre bande horizontalement en exerçant une tension de 70%.



ETAPE 4

Collez une autre bande en exerçant une tension de 70%

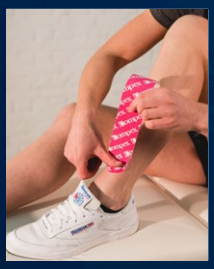


RÉSULTAT FINAL

PÉRIOSTITE TIBIALE

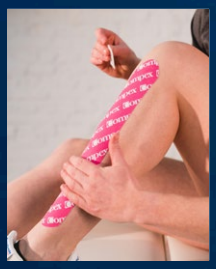
POSITION DU CORPS

Pliez la jambe à 90°avec les orteils pointés vers l'avant.



ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres du tape sur la peau en exerçant une tension de 0%.

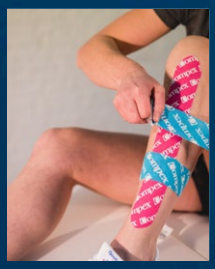


ETAPE 2

Collez la bande le long du tibia en exerçant une tension de 25%.

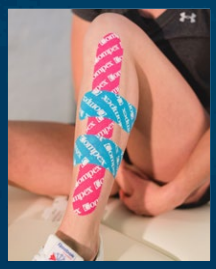
ETAPE 3

Collez une autre bande horizontalement en exerçant une tension de 70%.



ETAPE 4

Collez une autre bande horizontalement en exerçant une tension de 70%.



RÉSULTAT FINAL

QUADRICEPS

POSITION DU CORPS

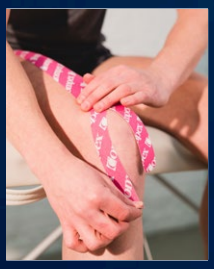
Assis, la jambe pliée formant un angle de 90°.

ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres du tape sur la peau en exerçant une tension de 0%.

ETAPE 2

Collez la bande le long du quadriceps en exerçant une tension de 25%.



ETAPE 3

Collez autour du genou en exerçant une tension de 25%.

ETAPE 4

Collez la bande de l'autre côté du genou en exerçant une tension de 25%.

RÉSULTAT FINAL

EXEMPLES D'UTILISATION

DU TAPE POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU TRAILEUR

ISCHIO JAMBIERS

POSITION DU CORPS

Pliez le bras en formant un angle de 90°.

ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%.

ETAPE 2

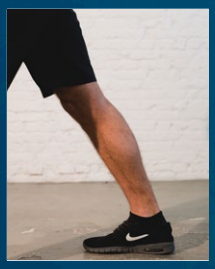
Collez la bande le long de l'ischio en exerçant une tension de 25% puis répétez de l'autre côté.

ETAPE 3

Finissez les 5 derniers centimètres en exerçant une tension de 0%.

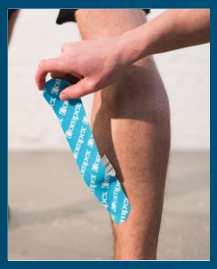
RÉSULTAT FINAL

MOLLET



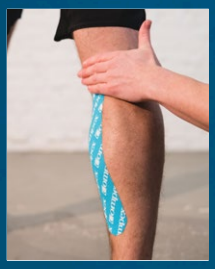
POSITION DU CORPS

Etendez vos mollets.



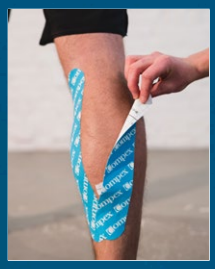
ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%.



ETAPE 2

Collez la bande le long du mollet en exerçant une tension de 25% puis répétez de l'autre côté.

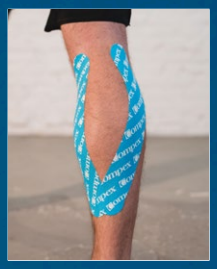


ETAPE 3

Répétez le procédé de l'autre côté, en collant les 5 premiers centimètres en exerçant une tension de 0%.

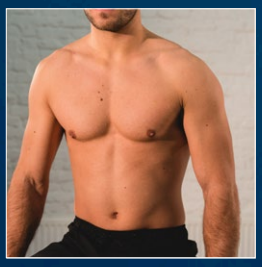
ETAPE 4

Collez la bande le long du mollet en exerçant une tension de 25%.



RÉSULTAT FINAL

DELTOÏDE (ÉPAULE)



POSITION DU CORPS

Debout avec les épaules relâchées et les bras tournés vers l'avant.

ETAPE 1

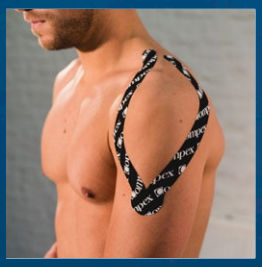
Collez les 5 premiers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%.

ETAPE 2

Etendez l'épaule en mettant le bras légèrement vers l'arrière et collez la bande en exerçant une tension de 25%

ETAPE 3

Avec les épaules relâchées, placez le bras sur l'avant du corps et collez la bande le long de l'épaule en exerçant une tension de 25%.



RÉSULTAT FINAL

PRIX PUBLIC CONSEILLÉ TTC : 9.90 €

WWW.COMPEX.COM

SUIVEZ-NOUS

COMPEXFRANCE COMPEXFRANCE COMPEXFRANCE COMPEXFRANCE

Les électrostimulateurs Compex sont des dispositifs médicaux de classe IIa qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Ce sont des appareils dédiés à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer/faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimualtion des nerfs sensoriels afin d'obtenir des effets antalgiques.
Les orthèses Compex présentées dans ce document sont des dispositifs médicaux de classe I, sauf si mentionné dans le catalogue, selon la directive 93/42/CEE.
Les orthèses Compex présentées dans ce document sont des dispositifs médicaux de classe I, sauf si mentionné dans ce livret, selon la directive 93/43/CEE.

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT
COMPEX APP

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

©DJO 2019 - MKGRSSPORT141-FR - REV F