



La PPG, c'est quoi ?

La PPG, c'est l'abréviation de « Préparation Physique Générale ». Ce sont tous les exercices « à côté » de la course elle-même : gainage, renforcement musculaire, gammes, étirements...

En mots simples

Courir, ce n'est pas que des jambes ! Le corps entier travaille : le dos, le ventre, les bras, les hanches...

- La PPG, ce sont des exercices sans forcément courir (gainage, squats, pompes, montées de genoux, etc.) qui renforcent le corps.
- C'est un peu comme entretenir le châssis d'une voiture, pas juste le moteur : ça évite les pièces qui lâchent.
- On peut la faire avant une séance (échauffement), après (renforcement), ou pendant une séance dédiée.

À quoi ça sert ?

La PPG est essentielle pour progresser durablement en course à pied, quel que soit son niveau :

- Elle prévient les blessures en renforçant les muscles, tendons et articulations les plus sollicités.
- Elle améliore la posture et la technique de course (moins de gaspillage d'énergie à chaque foulée).
- Elle corrige les déséquilibres musculaires (un corps plus fort résiste mieux à la fatigue en fin de course).
- Elle rend chaque séance de course plus efficace : un corps bien préparé encaisse mieux les efforts.

Comment on la travaille en club ?

Une séance de PPG associe généralement plusieurs familles d'exercices, réalisés en plusieurs séries avec un temps de récupération entre chaque :

- Gainage : planche, gainage latéral, pour muscler le centre du corps.
- Renforcement musculaire : squats, fentes, pompes, mollets, pour les jambes et le haut du corps.
- Gammes athlétiques : montées de genoux, talons-fesses, pas chassés, pour la technique de course.

Pas besoin de matériel particulier : le poids du corps suffit largement pour bien commencer.

Bon à savoir

- La PPG ne remplace pas la course, elle la complète : les deux avancent ensemble.
- Mieux vaut peu mais régulièrement (2 fois 15 minutes par semaine) qu'une grosse séance de temps en temps.
- Une bonne exécution des mouvements compte plus que la quantité : mieux vaut bien faire 10 répétitions que mal en faire 30.

Une question sur ta séance ? Parles-en à ton encadrant ou à un membre du bureau de l'asso.