

COUPE DU MONDE DE RUGBY : Entre deux matchs, les joueurs s'entraînent sur Power Plate !

Ecrit par [Gilles Carvoyeur](#), le 10 Septembre 2015

La Power Plate repose sur un principe d'accélération qui stimule les contractions musculaires...

Des bénéfices dans les 3 phases de l'entraînement d'un sportif : l'échauffement, la performance et la récupération.

La Power Plate repose sur un principe d'accélération qui stimule les contractions musculaires. Les vibrations délivrées par la machine provoquent des petites contractions ce qui permet de travailler plus rapidement et plus efficacement. C'est ce principe d'accélération qui fait de la Power Plate un allié de taille durant les 3 phases cruciales du sport : échauffement, performance et récupération grâce à 3 techniques fondamentales : tonification, étirement et massage.



Un échauffement plus court mais encore plus efficace

Cette phase qui précède la phase d'entraînement ou de compétition est celle qui naturellement est la moins appréciée des sportifs. Elle est chronophage, pénible et donc souvent bâclée ou négligée.

L'échauffement est pourtant crucial car il a pour objectif de préparer le corps à recevoir un effort intense dans les minutes qui suivent. Il permet de préparer les tendons et les articulations, d'assouplir les muscles et d'activer la circulation. Essentiel pour disputer un match de Rugby !

Le coup d'envoi est lancé ! Depuis le 18 septembre 2015, les équipes de Rugby des quatre coins du globe s'affrontent pour prétendre au titre tant convoité de Champion du Monde. Et que l'on soit sur place en Angleterre ou devant notre poste de télévision, on est forcé de constater une chose : le Rugby est très intense au niveau physique, spécialement lors d'une compétition de cette envergure ! Il faut être puissant, rapide et récupérer rapidement entre les matchs.

C'est pourquoi les joueurs des équipes d'Afrique du Sud, Pays de Galles, Japon et Argentine s'entraînent sur Power Plate. Grâce à sa technologie de vibrations, elle présente un grand intérêt pour la préparation des sportifs.

Grâce à son principe d'accélération, la Power Plate va permettre un raccourcissement de cette phase tout en apportant un travail très en profondeur des tendons et des muscles. Il va en résulter une libération articulaire rapide et donc un gain de souplesse immédiat. Le principe de contractions rapides permet également une mise en éveil de tous les tendons qui seront prêts à réagir à tout dérapage, claquage, élongation pouvant survenir dans une compétition aussi intense que la Coupe du Monde de Rugby.

De plus, un échauffement sur la Power Plate permet au sportif d'économiser son énergie. Contrairement à un échauffement classique souvent consommateur d'énergie à cause de sa durée et des efforts qu'il demande (tours de terrain, étirements longs, abdos pompes...), l'échauffement sur Power Plate est court et son effet est aidé par l'accélération. Ainsi la consommation d'énergie est très réduite et le sportif garde un maximum d'énergie pour la performance à suivre.

La performance : des effets positifs sur la force, l'explosivité, la vitesse et les réflexes, des qualités indispensables pour les joueurs de Rugby

L'entraînement par accélération est réputé pour recruter plus de fibres musculaires en même temps que tout autre entraînement sportif. Pour comparer, lorsque dans un câble électrique plus de fils participent à envoyer le courant, il est certain que la puissance électrique dégagée à l'arrivée sera plus importante. Pour l'entraînement sur Power Plate c'est la même chose ! Plus de fibres musculaires sont sollicitées en même temps, permettant un gain de force pour le sportif. L'entraînement sur Power Plate agit également sur l'explosivité du mouvement grâce à la stimulation tendineuse qui va permettre un jaillissement rapide du mouvement. Pour servir fort, lancer loin, sauter haut... il faut d'avantage travailler sur les capacités tendineuses que sur les capacités musculaires. La musculation classique est très dépourvue sur ce plan-là. La Power Plate en est spécialiste !

La stimulation tendineuse a également des effets positifs sur les réflexes et la vitesse. Les plus beaux exploits sportifs sont souvent de beaux réflexes inattendus ou des gains de vitesse à des moments cruciaux de la compétition. Beaucoup de sportifs pratiquant la Power Plate travaillent dans cette optique.



Une phase de récupération rapide et agréable : idéale pour les compétitions !

Comme l'échauffement, cette phase est parfois négligée. Or, si les toxines ne sont pas drainées et les muscles non remis à l'état de relâchement, les douleurs et courbatures ne permettront pas d'enchaîner les matchs comme l'exige une compétition comme la Coupe du Monde de Rugby. Une séance de 15-20 minutes d'étirements et de massages sur la Power Plate peut suffire pour une bonne récupération. Les massages sont très courts et agréables grâce à la fréquence de vibration de 40hz et leur efficacité est telle, qu'aucune main ne peut égaler l'effet procuré. Associée aux étirements (1mn suffit par chaîne musculaire), soit 10 minutes maximum, cette phase post-sportive va être vécue comme une réelle récompense pour le sportif.



Un entrainement sur Power Plate est donc efficace sur 3 plans...