

RUGBY : ENTRE DEUX MATCHES, LES JOUEURS S'ENTRAÎNENT SUR POWER PLATE

Ecrit par [Yaël Sfez](#), le 21 Octobre 2015

Saviez-vous que les joueurs des équipes d'Afrique du Sud et d'Argentine, qualifiées pour les demi-finales de la Coupe du monde, s'entraînaient sur Power Plate ? Une technologie de vibrations qui présente un grand intérêt pour la préparation.

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. 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.

Pour une meilleure souplesse

Grâce à son principe d'accélération, la Power Plate va permettre un raccourcissement de cette phase, tout en apportant un travail très en profondeur sur les tendons et les muscles. Il va en résulter une libération articulaire rapide et donc un gain de souplesse immédiat.

Pour une mise en éveil des muscles

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. Voilà pourquoi l'Argentine et l'Afrique du Sud, qualifiées pour les demi-finales de l'épreuve, mais aussi le Pays de Galles et le Japon s'en servent.

Pour économiser son énergie

De plus, un échauffement sur la Power Plate permet au sportif d'économiser son énergie. Contrairement à un échauffement classique souvent consommateur d'énergie en raison de sa durée et des efforts qu'il demande (tours de terrain, étirements longs, [abdominaux](#), 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.



Une phase de récupération rapide et agréable

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 matches. 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.

Où pratiquer ?

Le réseau Power Plate, c'est 70 centres agréés répartis à travers la France, parmi lesquels on compte des maisons de retraite et de nombreux kinésithérapeutes (liste disponible [ICI](#)). Ces centres sont équipés de coaches diplômés et formés aux dernières technologies Power Plate. Venez découvrir la Power Plate en téléchargeant votre séance découverte offerte sur le site power-plate.fr