

Compex®

Your intelligent training partner

INTÉGRER L'ÉLECTROSTIMULATION

A LA PRÉPARATION TRAIL



RECOMMANDATION

KILIAN JORNET

Spécialiste de Ski-alpinisme, ultra trail et courses en montagne

Je suis quelqu'un qui est amoureux de la montagne, je pratique un peu tous les sports de montagne en compétition. Je n'utilise pas beaucoup de technologies, je préfère être dans la nature, mais Compex fait partie des exceptions. C'est une technologie qui m'amène de la simplicité, cela me permet de l'utiliser au quotidien pour la récupération et l'entraînement.

Au départ je n'utilisais Compex que pour la récup après les courses et les gros entraînements, mais depuis quelques années, j'ai commencé à l'intégrer pour développer la force suite à des blessures. Puis quand je me suis mis plus à la montagne, l'escalade, je m'en suis servi pour développer le tronc supérieur. En 2016, je me suis luxé plusieurs fois l'épaule. C'est une blessure qui revenait sans cesse. Et comme je ne voulais pas en venir à la chirurgie, j'ai voulu renforcer au niveau musculaire. Et là, le Compex m'a beaucoup aidé parce que j'ai beaucoup travaillé sur des zones très spécifiques pour développer les muscles au niveau des épaules et cela m'a permis de redresser l'épaule au bon niveau et aujourd'hui je ne me la luxe plus alors qu'avant cela m'arrivait toutes les semaines.

**"CE N'EST PAS COMPEX QUI VOUS FERA
GAGNER UNE COURSE, MAIS C'EST COMPEX
QUI VOUS FACILITERA L'ENTRAÎNEMENT POUR
GAGNER UNE COURSE"**



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 / ÉNERGIE = LA CLÉ DU SUCCÈS

Pour les séances de développement (RESISTANCE, GAINAGE, PREVENTION ENTORSE DE CHEVILLE)

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'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.

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, muscle en position allongée

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.

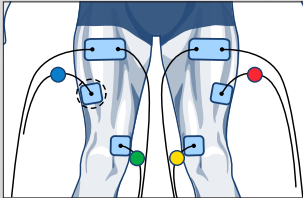
PROGRAMMES HOMONYMES ENTRE LES APPAREILS COMPLEX

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

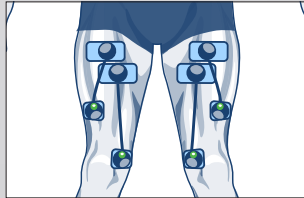
- Capillarisation = Oxygénation
- Gainage = Musculation
- Récupération active = Récupération après entraînement
- Douleur musculaire = Endorphinique
- Tendinite = Tens

POSITION PENDANT LES SÉANCES ET EXERCICES ASSOCIÉS

QUADRICEPS : PROGRAMME RÉSISTANCE OU FORCE



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



OU

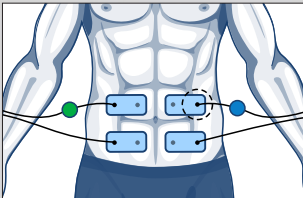


- Assis avec les genoux pliés à environ 90°
- Les chevilles bloquées pour éviter l'extension des genoux lors des puissantes contractions

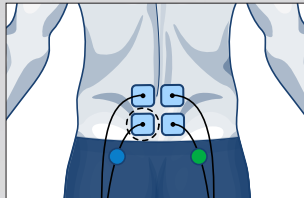
- Assis sur un siège ferme
- Se placer en position de demi-squat dès l'installation de la contraction
- Se rasseoir à la fin de la contraction
- Veiller à conserver le dos bien droit, région lombaire cambrée, regard à l'horizontal

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

ABDOMINAUX ET MUSCLES LOMBAIRES : PROGRAMME GAINAGE



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

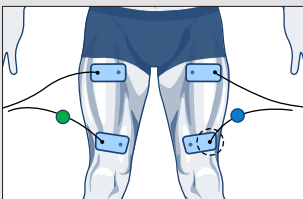


Assis sur un siège ferme, le dos bien droit qui ne doit pas être en appui contre un dossier ou en position de gainage. A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :

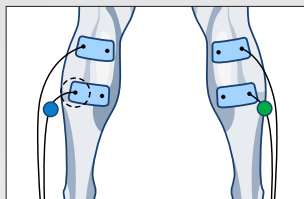
- Souffler lentement pour vider les poumons pendant la durée de la contraction
- Rentrer le ventre
- Se grandir en rentrant le menton

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

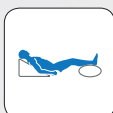
PROGRAMMES RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT ET CAPILLARISATION



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 concernés 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).

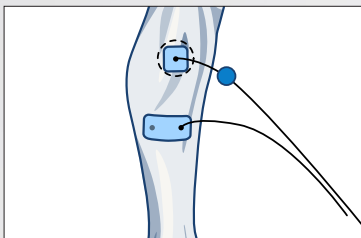
Pourquoi les récurrences d'entorse sont-elles fréquentes ?

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.

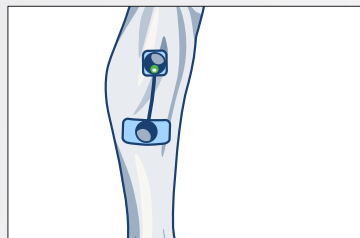
Cette qualité de force/vitesse des muscles péroniers est malheureusement parfois négligée ou insuffisamment développée, ce qui compromet grandement la stabilité de la cheville et expose aux récurrences.

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 COMPLEX



PLACEMENT FILAIRE



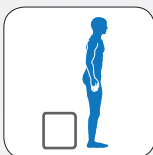
PLACEMENT SANS FILS

Positions : en 2 temps

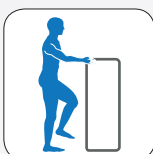


Il faut d'abord s'installer en position assise avec le pied qui ne repose pas au sol (celui où les électrodes sont placées).

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 Complex 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 chercher 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 COMPLEX POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU TRAILEUR

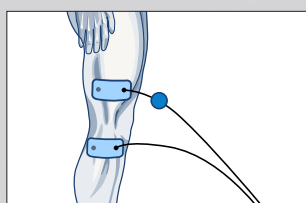
SYNDROME DE L'ESSUI-GLACE

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.

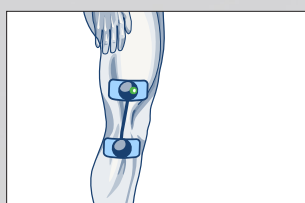
Cette blessure, comme la plupart des affections tendineuses, évolue le plus souvent en deux phases, pour lesquelles, le Compex ne doit pas être utilisé de la même façon.

1ÈRE PHASE

Pendant la première phase, qui est la phase aigüe où la douleur est vive, rendant la course impossible, c'est le programme **ANTIDOULEUR TENS** qu'il convient d'utiliser à volonté selon la douleur pendant les premiers jours où le repos sportif est en principe obligatoire.



PLACEMENTS FILS

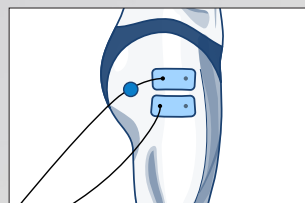


PLACEMENTS SANS FILS

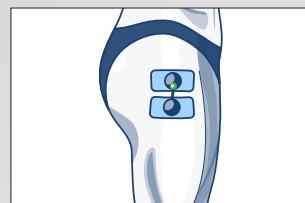
2ÈME PHASE

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

TENDINITE (ou Douleur Chronique ou Tendinite chronique) qu'il faut utiliser à ce stade. Ce type de stimulation va être responsable d'une activation de la circulation sanguine au niveau de la bandelette tendineuse, ce qui est assuré par la stimulation des muscles qui s'insèrent au niveau de la hanche sur la bandelette (Grand fessier et Tenseur du Fascia Lata).



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

EFFET RECHERCHÉ : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables. Séance quotidienne, voire bi-quotidienne mais en prenant soin de laisser une période de repos suffisante entre les 2 séances.

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.

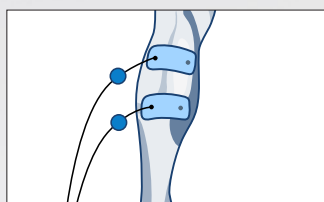
La périostite tibiale peut être soulagée à l'aide de l'électrostimulation, mais les effets obtenus sont assez variables d'une personne à l'autre.

1ÈRE PHASE

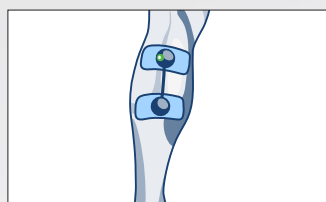
Au cours de la phase aigüe (inflammatoire), vous ressentez de douleurs vives avec souvent des répercussions même pour certains gestes de la vie quotidienne (marche, escaliers...). Programme à utiliser : **ANTIDOULEUR TENS**, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

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.

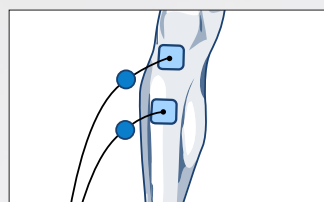


PLACEMENTS FILS

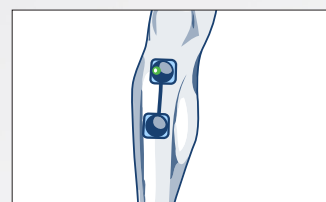


PLACEMENTS SANS FILS

ET



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

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 : 1 à 2 fois 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

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 aiguë 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 aiguë 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 : **TENDINITE**

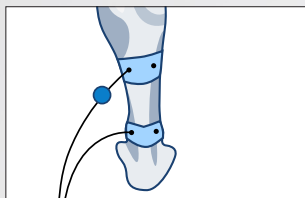
Durée du traitement : Pendant toute la durée de la phase aiguë et la persistance des signes inflammatoires.

Fréquence des séances : Au'mum, 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

L'évolution habituelle d'une tendinopathie passe le plus souvent par une première phase aiguë, puis par une phase chronique pour laquelle 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 aiguë car il existe alors un risque potentiel d'aggravation des signes inflammatoires.

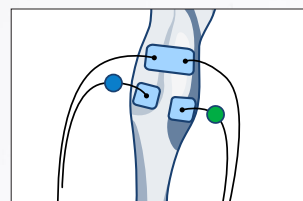
Programme à utiliser : **DOULEUR MUSCULAIRE** (ou Tendinite chronique ou Endorphinique selon le modèle Compex)

Durée du traitement : Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux

Fréquence des séances : Au'mum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un'mum de 10'utes 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

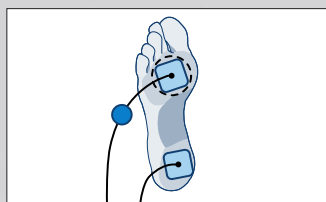
La fasciite plantaire est une blessure au pied causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire, une membrane fibreuse qui va de l'os du talon jusqu'à la base des orteils. Cette membrane constitue, en quelque sorte, le « plancher » du pied. Environ 1 % de la population en est atteinte.

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 utiliser votre Compex de la façon suivante :

- Programme **ANTIDOULEUR TENS**
- Deux petites électrodes sur la voûte plantaire



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

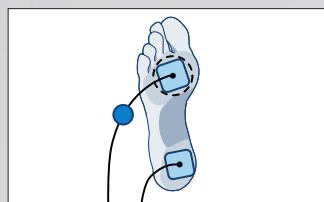
Intensités : augmentez progressivement jusqu'à percevoir une sensation de fourmillements bien prononcés

Fréquence des séances : en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour si nécessaire

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 **DOULEUR MUSCULAIRE**
- Deux petites électrodes sur la voûte plantaire



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

Intensité : augmentez progressivement pour obtenir une sorte de grosse vibration des muscles de la voûte plantaire

Fréquence des séances : Une par jour, voire 2 avec une interruption minimum d'une heure entre les 2 (une séance le midi et une autre le soir, c'est le top !)

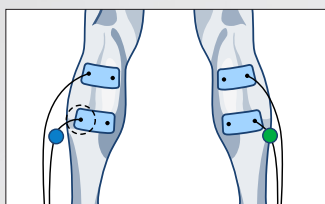
Il faut savoir que la stimulation de la voûte plantaire pose parfois des difficultés en raison de l'épaisseur importante de la peau (callosités+++).

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.

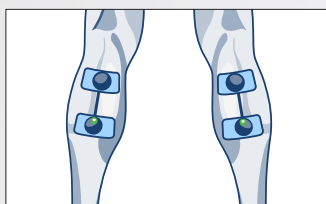
PRÉVENTION CRAMPES

La survenue de crampes musculaires lors d'efforts prolongés est assez fréquente chez le coureur de longues distances et touchent 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 : **PRÉVENTION CRAMPES**

Durée du cycle 5 semaines

Déroulement du cycle 5 séances par semaine

Position du corps : Assis ou allongé dans une position confortable.

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



PRÉPARATION TRAIL (20 À 40 KMS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	SÉANCE VMA PLAT Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL PLAT Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h20 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 2	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE + 1h30 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 3	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h45 ++ <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 4	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE Echauft 40 min + 3 x 8 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE RANDO-COURSE VALLONNÉE <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 5	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 8 x (1min /45s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE Echauft 40 min + 2 x 12 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 2h00 ++ <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES <i>Echauff 30 min + 8 x (1min /45s) + 15 min relax Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE <i>Echauff 30 min + 3 x 10 min + 15 min relax Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE RANDO-COURSE VALLONNÉE <i>Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 7	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES <i>Echauf : 30 min 12 x (30s /30s) 15 min relax Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE <i>Echauf : 30 min 4 x 5 min 15 min relax Récupération après entraînement Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE <i>1h30 + Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 8	REPOS <i>Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux</i>	FOOTING <i>45 min + 6 lignes droites Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Capillarisation 2 séances Quadriceps + Triceps suraux</i>	FOOTING <i>20 à 30 min</i>	REPOS	COURSE

PRÉPARATION TRAIL (40 À 70 KMS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 50 min + 5 lignes droites <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauft 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK 1h30 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 2	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 10 x (45s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 55 min + 5 lignes droites <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauft 30 min + 4 x 5 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK 1h45 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 3	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h00 + 6 lignes droites <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauft 30 min + 3 x 7 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK 2h00 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 4	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 30 min + 2 x [10x(30s /30s)] + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h05 + 6 lignes droites <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauft 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE RANDO-COURSE VALLONNÉE 3h00 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 5	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 50 min	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE FARTLEK 1h00 <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h00 + 6 lignes droites	SORTIE LONGUE PLAT/ VALLONNÉE- - 1h30 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h00 + 5 lignes droites <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE Echauff 30 min + 4 x 5 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE RANDO-COURSE 4h00 ou Course préparation (max 30km) <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 7	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 2 x[8 x (30s/45s)] 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10 + 6 lignes droites <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE Echauff 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE + 2h00 à 2h20 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 8	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 10 x (1min10/50s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 <i>Prévention entorse cheville</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE PYRAMIDALE Echauff 30 min + 5min – 7min30 – 10min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE RANDO-COURSE 4h30 à 5h00 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 9	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE FARTLEK 1h00 <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE VÉLO 1h30 ou Footing 50 min <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 10	REPOS	FOOTING 30 min + 6 lignes droites <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	FOOTING 20 min <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS	COURSE

PRÉPARATION ULTRA-TRAIL (+70 KMS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 12 x (30s /30s) 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h00 + 5 lignes droites <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h15 min <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 3 x 6 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARLEK 2h15 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 2	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 12 x (45s /30s) 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10 + 5 lignes droites <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h30 min <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK 2h30 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 3	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 + 5 lignes droites <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h40 min <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 3 x 10 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	RANDO-COURSE VALLONNÉE 4h00 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 4	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h00 + 5 lignes droites	REPOS <i>Force</i> <i>Quadriceps</i>	SÉANCE FARTLEK 1h00 <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE VÉLO 2h00 ou <i>Endurance fondamentale 1h00</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE-FARTLEK 1h45 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 5	REPOS	SÉANCE VMA PLAT Echauff 30 min + 2x[10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 + 6 lignes droites <i>Force</i> <i>Quadriceps avec 1 contraction sur 8 en dynamique</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h30 min <i>Force</i> <i>Quadriceps avec 1 contraction sur 8 en dynamique</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 4 x 5 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	RANDO-COURSE VALLONNÉE 4h15 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 12 x (45s /30s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 + 6 lignes droites <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>avec 1 contraction sur 6 en dynamique</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h40 min <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>avec 1 contraction sur 6 en dynamique</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 4 x 6 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE ENDURANCE - FARTLEK 2h30 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 7	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 30 min + 10 x (1min10 /50s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h20 + 6 lignes droites <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>avec 1 contraction sur 4 en dynamique</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h45 min <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>avec 1 contraction sur 4 en dynamique</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 3 x 12 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	RANDO-COURSE VALLONNÉE 5h00 ou Course 40 km max <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 8	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h00 + 5 lignes droites	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>isométrique</i>	SÉANCE FARTLEK 1h10 <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	SORTIE VÉLO 2h00 ou Endurance fondamentale 1h00	SORTIE LONGUE ENDURANCE- FARTLEK 1h50 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 9	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauff 40 min + 10 x (1min /45s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h20 + 6 lignes droites <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>Isométrique</i> <i>(à faire en pré-fatigue juste avant la sortie)</i>	REPOS <i>Prévention entorse cheville</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h40 min <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>Isométrique</i> <i>(à faire en pré-fatigue juste avant la sortie)</i>	SÉANCE SEUIL CÔTES Echauff 30 min + 3 x 8 min + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	RANDO-COURSE VALLONNÉE 5h00 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>

PRÉPARATION ULTRA-TRAIL (+70 KMS)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 10	REPOS	SÉANCE VMA CÔTES Echauft 45 min + 10 x (1min10/50s) + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h30 + 6 lignes droites <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>isométrique</i>	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE VALLONNÉE 1h45 min <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>isométrique</i>	SÉANCE SEUIL VALLONNÉE PYRAMIDALE Echauft 45 min + [7min30 – 10min – 7min30] + 15 min relax <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 2h15 <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 11	REPOS	SÉANCE VMA PLAT Echauft 30 min + 10 x (30s /30s) + 15 min relax <i>Récupération active cuisses+mollets</i>	REPOS <i>Résistance</i> <i>Quadriceps</i> <i>isométrique</i>	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 <i>Prévention entorse cheville</i>	SÉANCE FARTLEK 1h00 <i>Récupération après entraînement</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS	SORTIE VÉLO 1h30 ou Footing 50 min <i>Capillarisation</i> <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>
SEMAINE 12	REPOS	REPOS <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	FOOTING 30 min + 6 lignes droites <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	FOOTING 20 min (facultatif) <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS <i>Capillarisation</i> 2 séances <i>Quadriceps + Triceps suraux</i>	REPOS	COURSE



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 L'ACIDE
LACTIQUE = -25%**

(Warren CD, Brown LE, Landers MR, Stahura KA - Effect of three different between-inning recovery methods on baseball pitching performance - J Strength Cond Res. 2011 Mar; 25(3):683-8)

**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)



COMPARATIF GAMME SPORT COMPLEX

Pour gagner en puissance, améliorer ses performances et récupérer plus vite.

		SP2.0	SP4.0	SP6.0	SP8.0
		À FILS	À FILS	SANS FILS	SANS FILS
PRÉPARATION PHYSIQUE		7	10	10	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)				•
FITNESS		4	5	5	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
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 courbatures	•	•	•	•
MASSAGE RÉGÉNÉRANT	Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée		•	•	•
RÉCUPÉRATION APRÈS COMPÉTITION	Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense		•	•	•
ANTIDOULEUR		6	8	8	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				•
RÉÉDUCATION		0	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

ORTHÈSES SPORTIVES

Optimisez vos performances avec la nouvelle gamme d'orthèses Compex



SOUTIEN DE LA PERFORMANCE ET COMPRESSION

PINPOINT KNEE STRAP

- 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

- 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

NIVEAU DE MAINTIEN



TRIZONE™

SOUTIEN ET COMPRESSION HYBRIDE

TRIZONE KNEE

- 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

- 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, les douleurs articulaires

TRIZONE ANKLE

- 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

NIVEAU DE MAINTIEN



Les produits Trizone ne sont pas des produits médicaux.

WEBTECH™

SILICONE EXTENSIBLE & ABSORPTION DES CHOCS

WEBTECH PATELLA

- 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

- 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

NIVEAU DE MAINTIEN



Les produits Trizone ne sont pas des produits médicaux.



COMPEX TAPE

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 imperméable 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



ADHÉSION
FORTE



LÉGÈRETÉ



RÉSISTANT
À L'EAU



PRIX PUBLIC CONSEILLÉ TTC : 9.90 €

WWW.COMPEX.INFO

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 stimulation 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.