

chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts

Programme préparation physique

➔ **Echauffement type 1 : 15'**

1/ Préparation cardio-pulmonaire

Sur 10-15mètres, trottinez et faire différentes gammes :

- course avec mouvement de bras vers l'avant, vers l'arrière, bras croisés
- idem en course arrière
- pas chassés/ pas croisés.
- Foulée bondissante
- montée de genou avec mouvement de bras : main droite(MD)-genou droit(GD), main gauche-genou gauche puis MD-GG, MG-GD,
- Idem talon fesse : MD-pied D, MG-PG puis MD-PG, MG-PD
- Jambes tendues
- Légères accélérations

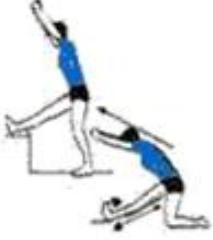
2/ Préparation articulaire et musculaire

Mobiliser toutes les articulations en Allant doucement et lentement, ne pas forcer.

➔ **Echauffement type 2 :**

1/ Préparation cardio-pulmonaire

- Corde (200 pieds joints + 75 pied droit + 75 pied gauche + doubles saut)

Ischio-jambiers Muscles postérieurs de la cuisse	Quadriceps Muscles antérieurs de la cuisse	Mollet Muscles postérieurs de la jambe	Adducteurs Muscles de la partie interne de la cuisse	Dos Muscles intervertébraux
Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis
				
				
				

position ping- 15'' sprint sur place- 15'' sautillement)

➤ Sprint : 5 sprints de 20m avec récup pendant 1'

2/ Préparation articulaire et musculaire

Mobiliser toutes les articulations en Allant doucement et lentement, ne pas forcer.

➔ **Fin de séance** : Récupération sur 5-10' : footing lent

➔ **Gainage** : 2 fois minimum par semaine : **le gainage ne prend pas beaucoup de temps mais est très important pour la préparation physique (voir fiche renforcement musculaire)**

➔ **Séance d'étirement musculaire à la fin de chaque séance :**

Consignes :

- Faire l'étirement sans temps de ressort ni mouvement brusque.
- Tenir la position 10 secondes.
- 3 répétitions par étirement.
- L'étirement ne doit pas être douloureux pour être efficace.
- Soufflez pendant l'étirement !
- Voir fiche annexe étirement type à connaître dans l'ordre. Rituel pour la rentrée.

PROGRAMME

1ere semaine :

- Séance 1:

- Echauffement type 1
- Séance : 15''-15'' (course lente alterné avec accélérations): 2 séries de 8 répétitions de 15'' - 15'' avec 3' de récupération entre les 2 séries.
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

- Séance 2:

- Echauffement type 2
- Séance : 6 fois 3' (vitesse soutenu) avec 1'30 de marche entre chaque série
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage/ abdos sur une durée de 30'' chaque exercice 30'' de récupération.
- Etirement musculaire, assouplissement

2ème semaine :

- Séance 1:

- Echauffement type 1
- Séance : 30''-30'' (course lente alterné avec accélérations): 2 séries de 6 répétitions de 30''-30'' avec 3' de récupération entre chaque série.
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage /abdos sur une durée de 30'' chaque exercice 30'' de récupération.
- Etirement musculaire

- Séance 2:

- Echauffement type 2
- Séance : 9 fois 1'30 (sprint) avec 1'30 de marche entre chaque série.
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage/abdos sur une durée de 30'' chaque exercice 30'' de récupération.
- Etirement musculaire, assouplissement

3ème semaine :

- Séance 1:

- Echauffement type 1
- Séance : 20' de footing + 2 séries de 6 répétitions de 15''- 15'' avec 3' de récupération entre les 2 séries.
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage/abdos.
- Etirement musculaire, assouplissement.

- Séance 2:

- Une sortie vélo de 1H30-2H (soit 30 à 40km) Ou 10' d'échauffement type 2+ 30' de course
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

4ème semaine :

- Séance 1:

- Echauffement type 1
- Séance : 30' de course
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage/abdos/pompes/ rameurs
- Etirement musculaire, assouplissement.

- Séance 2:

- Natation : 2* 15' de nage sans s'arrêter avec 10' de récupération Ou 10' d'échauffement LIBRE + 40' de course
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Etirement musculaire, assouplissement.

5ème semaine :

- Séance 1:

- Echauffement type 1
- Séance : 30'' accélération-30''lent : 2 séries de 8 répétitions de 30''-30'' avec 3 minutes de récupération entre chaque série
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage/abdos/pompes/ rameurs.
- Etirement musculaire, assouplissement.

- Séance 2:

- Echauffement type 1
- Séance : 2 fois 6 minutes (faire la plus grande distance) avec 4 minutes de récup entre les 2 séries
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

6ème semaine :

- Séance 1:

- Echauffement type 2
- Séance : 4 fois (10'' + 20'' + 30'' + 30'' + 20'' + 10'') avec 20 secondes de récup entre chaque accélération et 2 minutes de récup entre chaque série.
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

- Séance 2:

- Echauffement type 2
- Séance : Circuit training : 5 ateliers avec 15'' de récupération entre chaque atelier, faire :
 - 3 passages avec 4 minutes de récup
 - 30'' : sur 10m : pas chassé- je reviens en course arrière –sprint
 - 30'' : le plus de saut Pied Joint à la corde ou double saut
 - 30'' : jeu à blanc
 - 2 fois 10'' avec r= 10'' : sprint sur place
 - 30'' : Foulé bondissante 15m – sprint 15 m
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

7ème semaine :

Séance d'étirements actifs

Les étirements se feront debout en partant du haut vers le bas

1/	Crawl bras droit Crawl bras gauche	
2/	Coude tenu droit Coude tenu gauche	
3/	Bras écartés mains relevées	
4/	Rotation bassin	
5/	Toucher pied diagonale main droite main gauche	
6/	Mains au sol	
7/	Talon-fesses jambe droite Talon-fesses jambe gauche	
8/	Talon-fesses tenu jambe droite Talon-fesses tenu jambe gauche	
9/	Flexion jambe droite Flexion jambe gauche	
10/	Croisement appuis	
11/	Relever pointe de pied droit Relever pointe de pied gauche	
12/	Cloche pied avant-arrière droit Cloche pied avant-arrière gauche	
13/	Cloche pied latéral droit Cloche pied latéral gauche	
14/	Equilibre yeux fermés pied droit Equilibre yeux fermés pied gauche	

- Séance 1:

- Echauffement type 1
- Séance : 3 fois 6' (faire la plus grande distance) avec 4 minutes de récup
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

- Séance 2:

- Echauffement LIBRE 10'
- Séance : 30' de course : bonne allure
- Fin de séance : Récupération sur 5-10' footing lent
- Gainage.
- Etirement musculaire, assouplissement.

8ème semaine :

- **Séance 1** : Repos et une petite sortie vélo tranquille dans la semaine ou piscine.
- **Séance 2** : Début du stage de rentrée

CONSEILS D'ORDRE GENERAL

- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après chaque entraînement
- Variez en mangeant les fruits et les légumes de saison lors des repas
- Reposez vous bien entre les séances.
- Prendre une bonne douche en alternant Chaud –Froid 4 à5 fois au moins au niveau jambe.