

Préparation physique

Voilà la prépa physique tant attendue. Chaque exercice est ajustable selon les niveaux et les éventuelles blessures de chacun (je ne vous connais pas pour savoir ce qu'il faut travailler spécifiquement). Je reste joignable au besoin et je veux bien vos retours sur chaque séance pour pouvoir les adapter.

Les premières séances seront constituées d'un échauffement suivi de renforcement et d'exercices de proprioception.

Entre chaque série et chaque exercice, vous pouvez faire des pauses de 30 secondes.

Concernant les étirements : soit vous faites une séance à la fin du renforcement soit les jours de repos. Un étirement se maintient 30 secondes et doit se répéter 5 fois.

Semaine 1

Séance 1

Échauffement :

5 minutes de réveil articulaire : cheville, genoux, hanche, dos, poignet, coude, épaule, cou.

Renforcement :

Gainage : Position ventrale, puis un côté, puis sur le dos, puis l'autre côté → Enchaîner sans pause 20 secondes dans chaque position. Faire 3 tours avec 1 minute de récupération entre chaque.

Pont bustier : Couché sur le dos, les jambes pliées et les pieds au sol. Lever le bassin et une jambe. Tenir 30 secondes → 3 fois sur chaque jambe.

Squats : 3 séries de 10 squats. Au dixième squat, tenir la position 20 secondes.

Pompes : 3 séries de 5 pompes.

Superman : à 4 pattes tendre un bras et une jambe en diagonale avec une petite bouteille d'eau dans la main → maintenir 10 secondes, faire 10 répétitions. Changer de diagonale → 3 séries de chaque côté.

Proprioception :

Équilibre sur un pied les yeux fermés → 15 secondes. 3 fois sur chaque pied.

Équilibre sur pointes de pieds → 30 secondes 3 séries.

Équilibre sur talons → 30 secondes 3 séries.

Si c'est trop simple, tout faire les yeux fermés.

Séance 2

Échauffement :

Idem.

Renforcement :

Gainage :

- Idem mais tenir 30 secondes.

- En position pompe : Écarter et fermer les jambes une à une → 5 séries de 10 répétitions (10 par jambe).

Fentes : 15 fentes sur une jambe, puis 15 sur l'autre → 3 séries.

Dips : Prendre une chaise → 3 séries de 10 répétitions.

Abducteurs : Couché latéral, lever la jambe du dessus et la redescendre en 10 secondes → 15 répétitions, 3 séries pour chaque jambe.

Proprioception :

Faire ou imaginer une croix à 8 branches au sol. Placer un pied au centre et avec l'autre pied toucher chaque extrémité une à une en revenant au centre à chaque fois (sans jamais poser le pied) → 10 fois sur une jambe puis sur l'autre.

1 série les yeux ouverts, 1 série les yeux fermés.

Sur un pied, le genou légèrement fléchi, faire des mouvements avec le haut du corps (par exemple, lancer une balle au mur ou écarter les bras,...). → 30 secondes, 3 fois sur chaque pied.

Séance 3

Cardio :

marche rapide, vélo, piscine → 45min

Semaine 2

Séance 1

Échauffement :

Réveil articulaire.

Renforcement :

- Montée de genoux, talons fesses, écarter les jambes → 3 séries de 30 secondes pour chaque exercices.

Gainage :

- Sur les coudes → on passe en position gainage sur les mains → 10 répétitions, 3 fois.
- Lever une main et une jambe en diagonale → 5 secondes de chaque côté. 3 séries de 10 répétitions.

Squats : faire 2 pas latéraux, puis 5 squats → 6 allers-retours.

Chaise contre un mur → 30 secondes, 5 répétitions.

Pompes : 3 séries de 10 pompes.

Deltoïdes : un poids dans chaque main, faire des élévations latérales jusqu'à 90° → 3 séries de 10 répétitions.

Dorsaux : sur le ventre, lever le haut du corps et les pieds, → 10 secondes 10 fois.

Proprioception :

- Sur un pied , descendre le plus bas possible, remonter . 10 répétitions et 3 séries. Le faire les yeux fermés ensuite. (se pencher vers l'avant)

- Yeux fermés sur un pied, passé des talons à la pointe de pieds → 10 répétitions 3 séries.

Séance 2

Échauffement :

Idem que la séance précédente.

Renforcement :

Gainage ventral : faire 3 déplacements d'un côté et tenir la position 10 secondes. Refaire 3 déplacements de l'autre côté et tenir 10 secondes. Faire 3 allers-retours.

Pont bustier : sur une jambe, monter et descendre 10 fois (sans jamais toucher le sol). A la dixième, maintenir la position 15 secondes en haut → 3 séries sur chaque jambes.

Fessiers : à 4 pattes, lever une jambe vers l'arrière et le haut → 3 séries de 10 répétitions. Alternner les jambes entre les répétitions.

Fentes latérales → 15 fentes de chaque côté, 3 répétitions.

Bras : Sur le ventre bras le long du corps et les pouces vers le haut. Prendre des bouteilles d'eau

dans chaque main → les lever 10 fois et faire 3 séries.

Omoplates :

- Assis par terre, jambes tendues. Placer une serviette autour des pieds et l'attraper avec les mains. Tirer sur la serviette pour que les omoplates se resserrent → Tenir 20 secondes, 3 répétitions.

- Prendre un bâton (manche à balai) à 2 mains, et le passer derrière la tête. Serrer les omoplates au maximum. Monter et descendre le bâton sans relâcher les omoplates → 3 séries de 20 répétitions.

Proprioception :

Faire ou imaginer une croix à 8 branches au sol.

- Yeux fermés. Placer un pied au centre et avec l'autre pied toucher chaque extrémité une à une en revenant au centre à chaque fois → 10 fois sur une jambe puis sur l'autre.

- Sur un pied. Sauter sur une branche puis revenir au centre. A chaque saut, se stabiliser 5 secondes → 3 fois sur chaque branche.

Yeux fermés faire un saut en avant et se stabiliser dix secondes, puis sur les côtes et en arrière.

Séance 3

Cardio :

45 minutes : marche rapide, vélo, piscine (la course viendra après).