



Programme Estival 2018

Introduction :

Le programme envoyé cette année se sépare principalement en deux parties:

- Programme d'amélioration des qualités d'endurance et de vitesse maximale aérobie
- Programme de renforcement musculaire et de gain en explosivité

Selon votre profil, mixer les séances en prenant en compte ces deux programmes.

Si vous êtes un joueur plutôt endurant sur vos matchs mais qui manque d'explosivité, optez plus pour le programme de renforcement. Si à l'inverse, vous êtes explosif mais vous n'arrivez pas à finir vos matchs, optez plus pour le programme d'amélioration des qualités d'endurance et de vitesse maximale aérobie. Si vous êtes entre les deux, mixez les deux programmes.

En dernière partie, se trouve des exercices d'étirements et de gainage en fin de séance ou en dehors des séances.

Programmation :

L'objectif est de caler 3 à 5 séances/semaine de préparation physique afin d'observer une réelle progression de vos qualités physiques et de démarrer la saison sur de bons rails.

Exemple de programmation afin d'être prêt début septembre :

Semaine	Prépa physique	Bad
9 au 15 juillet	2 à 3 séances semaines	1 à 2 fois
16 au 22 juillet	3 à 4 séances semaines	1 fois
23 au 29 juillet	4 à 5 séances semaines	repos
30 juillet au 5 août	4 à 5 séances semaines	repos
6 au 12 août	5 à 6 séances semaines	repos
13 au 19 août	4 à 5 séances semaines	1 à 2 fois
20 au 26 août	3 à 4 séances semaines	2 à 3 fois
27 août au 2 septembre	2 à 3 séances semaines	3 à 5 fois

Sommaire :

1. Programme d'Amélioration VMA et endurance
2. Programme de Renforcement musculaire et de gain en explosivité
 - a. 7 semaines de renforcement (fentes, squat, corde à sauter...)
 - b. Circuit de renforcement du bas du corps
 - c. Idées d'exercices pour circuit de Renforcement du Haut du Corps
3. Maintien et Amélioration de la souplesse
4. Circuit abdominaux/gainage

1. Programme d'Amélioration VMA et endurance

Voici ci-dessous la programmation des séances de cet été sur ce programme se composant de séances de fractionnés et de footing.

Semaine	Eté 2018
9 au 15 juillet	2 footing de 40' + 1 séance de fractionné : 2*15'en 30"/30" à 90%
16 au 22 juillet	1 footing de 40'+2 séances de fractionné : 2*15'en 30"/30" à 90%
23 au 29 juillet	1 footing de 40'+1 séances de fractionné : 2*15'en 30"/30" à 90%+1 séance de fractionné : 3*8' en 30"/ 30" à 95%
30 juillet au 5 août	1 footing de 40'+1 séances de fractionné : 3*8' en 30"/ 30" à 95%+1 séance de fractionné : 3*8' en 20"/ 20" à 95%
6 au 12 août	1 footing de 40'+1 séance de fractionné : 3*8' en 20"/ 20" à 95%+1 séance de fractionné : 3*8' en 20"/ 20" à 100%
13 au 19 août	1 footing de 40'+1 séance de fractionné : 3*8' en 20"/ 20" à 100%+1 séance de fractionné : 3*8' en 15"/ 15" à 100%
20 au 26 août	1 footing de 40'+2 séances de fractionné : 3*8' en 15"/ 15" à 100%

Légende : ' : Minutes " : Secondes * : Multiplier

Exemple : 30"/30" (temps de travail/temps de récup) Récup active entre les courses : Marche ou léger footing et non arrêt.

Récupération entre les séries de Fractionnée : 3' à 5'.

Variante : possibilité de varier par des séances de fractionnés en Shadow

Prendre en compte **les** valeurs ci-dessous dans le tableau pour vos séances. Les distances indiquées sont calculées en fonction du palier que vous avez atteint lors du test fait en sélection.

DELATTRE CHLOE	17
TEXEREAU TOM	21
REINEAU NILS	21
ALBA CHARLIE	21
CAILLOT MAEVA	16.5
CORNEVIN AMAURY	21
KICHENASSAMY JOANNA	18
TRIGONA ZOE	
COUVERT DORIAN	20
DIEUDONNE ROMAIN	
FASQUEL LOUIS	20

TEST	DATE	Distance en Km Footing 40' à 70% de la VMA	Fractionné: 30"/30"-90% de la VMA	Fractionné: 20"/20"-95% de la VMA	Fractionné: 15"/15"-100% de la VMA
			Distance en mètre sur 30" à 90% de la VMA	Distance en mètre sur 20" à 95% de la VMA	Distance en mètre sur 15" à 100% de la VMA
Palier TEST	VMA 30/15 IFT				
22	20,9	9,8	157	110	87
21,5	20,4	9,5	153	108	85
21	20,0	9,3	150	105	83
20,5	19,5	9,1	146	103	81
20	19,0	8,9	143	100	79
19,5	18,5	8,6	139	98	77
19	18,1	8,4	135	95	75
18,5	17,6	8,2	132	93	73
18	17,1	8,0	128	90	71
17,5	16,6	7,8	125	88	69
17	16,2	7,5	121	85	67
16,5	15,7	7,3	118	83	65
16	15,2	7,1	114	80	63
15,5	14,7	6,9	110	78	61
15	14,3	6,7	107	75	59

2. Programme de Renforcement musculaire et de gain en explosivité

Le programme de renforcement musculaire se compose de séances de renforcement (Voir A. 7 semaines de renforcement (fentes, squat, corde à sauter...)) et de séances de circuit haut et bas du corps (Voire B et C)

Voici l'exemple de programmation pour gagner en explosivité

Semaine	<u>Programmation Eté 2018</u>
9 au 15 juillet	2 séances circuit bas et circuit haut+ 1 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)
16 au 22 juillet	1 séances circuit bas et circuit haut+ 2 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)
23 au 29 juillet	2 séances circuit bas et circuit haut+ 2 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)
30 juillet au 5 août	3 séances circuit bas et circuit haut+ 2 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)
6 au 12 août	2 séances circuit bas et circuit haut+ 3 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)
13 au 19 août	3 séances circuit bas et circuit haut+ 3 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)
20 au 26 août	2 séances circuit bas et circuit haut+ 2 séance renforcement (fente, squat, corde à sauter)

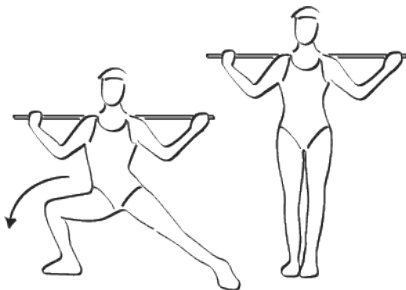
A. 7 semaines de renforcement (fentes, squat, corde à sauter...)

Séance lors des 3 premières semaines (DU 9/07 au 29/07) :

- 4 séries de 20 fentes avant (jbe droite et gauche): l'amplitude doit être importante, angle de 90°, garder le buste droit et genoux dans l'axe.
 - R : 30'' puis 12 fentes sautées alternées sans poids et sans reprise d'appuis.



- 4 séries de 20 fentes latérales :
 - R : 30'' puis 12 fentes latérales sautées avec reprise d'appuis et sans poids.



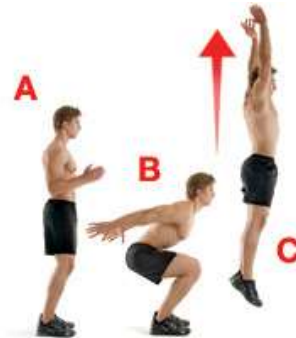
- 3 séries de Chaise pendant 1' :90° et bras le long du corps
 - R : 30'' puis série de 8 squats-jumps sans poids : flexion de jambes (parrallèle au sol) dynamiques suivie d'un saut le plus haut possible.
- 3 séries de 15 montées de bancs frontales sans poids
 - R : 15'' puis 15 montées de banc latérales sans poids
- +10' de corde à sauter en alternant :
 - 50 sauts pieds joints
 - 50 sauts alternés
 - 20 cloches pied gauche
 - 20 cloches pied droit
 - Le + de double possibles

Séance lors des 3 dernières semaines (Du 30/07 au 26/08) :

- 4 séries de 15 squats 1 jambe droite + 8 squats 1 jambe gauche: l'amplitude doit être importante, angle de 90°, garder le buste droit. (exercice type fente sur poteau de bad)
 - R : 30'' puis 12 fentes sautées sans poids en revenant pieds joints.



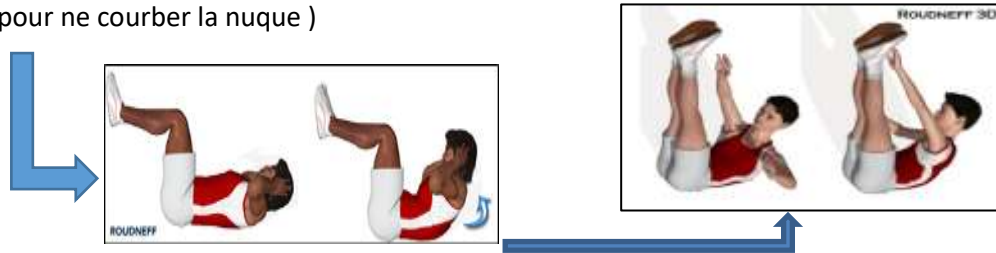
- 4 séries de 20 fentes latérales :
 - R : 30'' puis 16 fentes latérales sautées avec reprise d'appuis et sans poids.
- 3 séries d'isométrie (sans bouger) en squat pendant 1' : dos droit, cuisses parallèles au sol
 - R : 30'' puis série de 10 squats-jumps sans poids : flexion de jambes dynamiques suivie d'un saut le plus haut possible.



- 3 séries de 20 montées de bancs frontales sans poids
 - R : 15'' puis 20 montées de banc latérales sans poids
- +10' de corde à sauter en alternant :
 - 50 à 70 sauts pieds joints
 - 50 à 70 sauts alternés
 - 30 cloches pied gauche
 - 30 cloches pied droit

Entre chaque série de renforcement: 1'30 de récupération des membres inf pendant laquelle j'effectue des séries d'abdos, de dorsaux et de gainage : abdos, dorsos, pompes ou gainage.

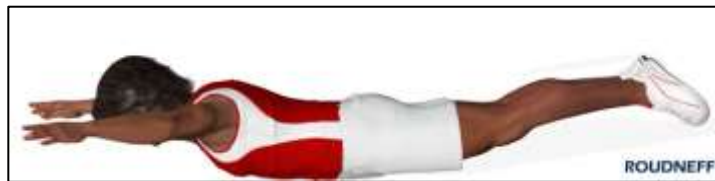
Exemple d'exercices :30 Crunch + 15 jambes tendues droits (le dos doit rester en contact au sol. Fixer un point pour ne courber la nuque)



- 15 jambes tendues droits + 15 jambes tendues obliques
- 30 Obliques gauche et 30 obliques droit



- 30 Dorsaux



- Abdos du bas : le dos reste en contact avec le sol. Série de 20.



- 1' de Gainage droit : buste droit, tête dans l'axe du corp. Lever 1 jambe ou un bras pour augmenter la difficulté.



- 1' de Gainage oblique gauche et droit
- 20 pompes + 10 pompes écart serré + 10 pompes grand écart

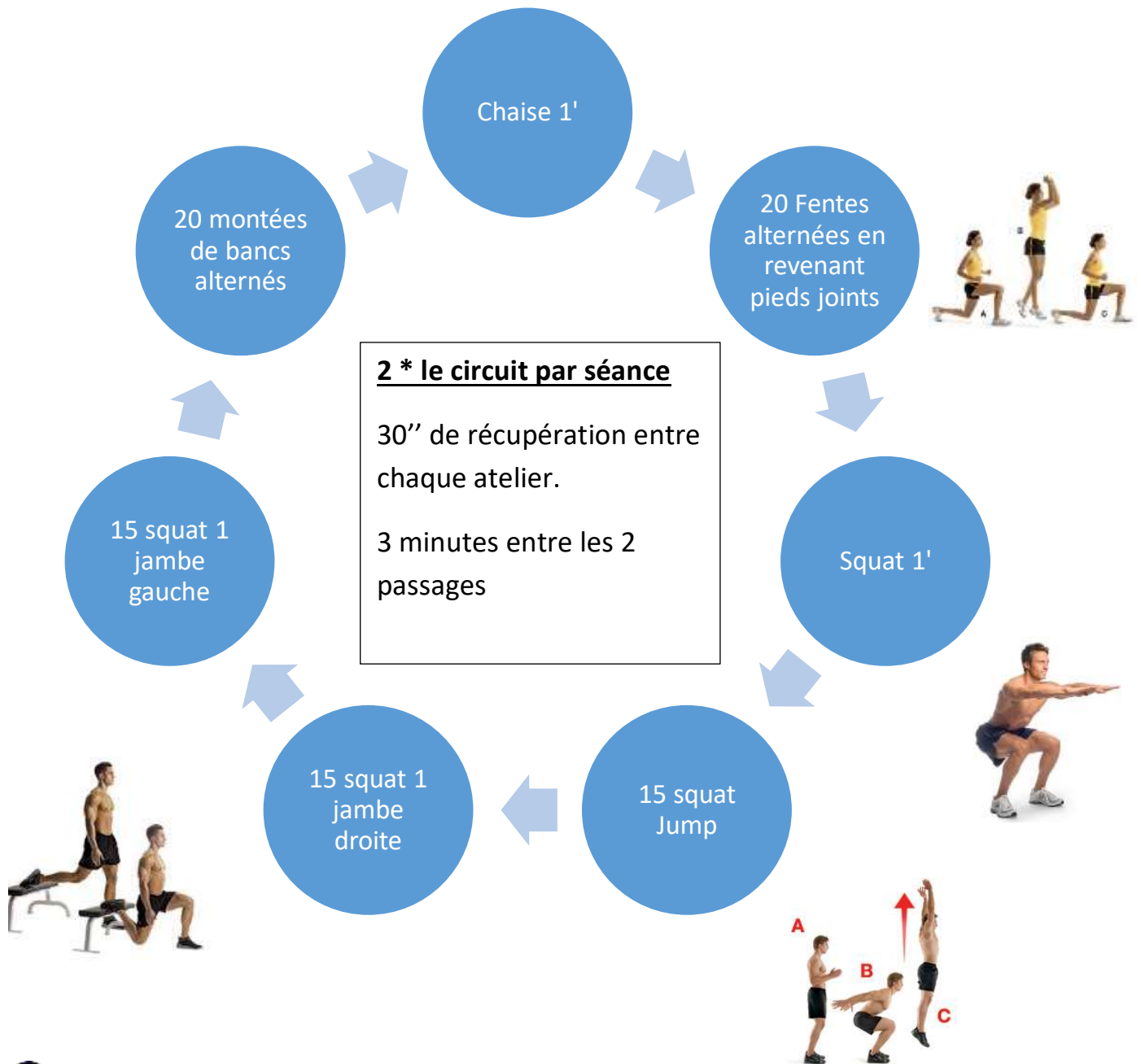
B. Circuit de renforcement du bas du corps

Avant chaque séance de fractionné et de renforcement, effectuer un échauffement d'une dizaine de minutes composées de :

- 5' de footing progressif+ Montée de genoux, Talon fesses, fentes...

Après chaque séance, faites les étirements de la planche étirements : 30 à 45'' par muscle.

Les séries de, de squat 1 jambe, de chaise et de squat 1' en isométrie (sans bouger) peuvent s'effectuer avec un poids (haltères, barre, medecinball...) pour un travail plus important.



Buste gainé et dos droit sur chaque exercice. Genou dans l'axe tout au long du mouvement

Circuit de 14 exercices en 30''/30'' à faire deux fois entrecoupés d'une récupération de 3'

Choisir 14 exercices parmi ceux-ci-dessous :

Pompes variantes :

<https://www.youtube.com/watch?v=V96NANSfDvE>

Tractions :

<https://www.youtube.com/watch?v=7v-WYuck2OU>

Musculations des bras :

<https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLLIWONY&list=PLE71E3CF1397C67A9>

Dorsaux lombaires :

<https://www.youtube.com/watch?v=fPCrZ-vRMuM>

Tirage haltère : renforcement dos

<https://www.youtube.com/watch?v=uEAZegN-364>

Abdos :

<https://www.youtube.com/watch?v=5QWvzrInyOM>

12 exercices sur les exercices de travail des avant-bras

https://www.youtube.com/watch?v=LYsGf6L5lak&index=11&list=PL4TtM2_1_1hGWSqfpnyO4uXOCy3ho2cPo

Renforcement articulation épaules, prévention des blessures :

<https://www.youtube.com/watch?v=2iPdthxa3xl>

Exercice avant-bras :

<https://www.youtube.com/watch?v=VXe7OMnPq3g>

Vidéos Badminton et physique :

<https://www.facebook.com/banthongyord/videos>

+ idée exercices Jambes :

https://www.youtube.com/watch?v=JPtFAEdl_Fo

3. Maintien et Amélioration de la souplesse :

Afin de maintenir et d'améliorer votre souplesse, voici ci-dessous une liste d'exercices d'étirements à faire de manière légère en fin de séance et/ou de manière plus poussée à faire loin des séances de renforcements.

Etirements passifs

L'étirement se fait en fin d'activité physique.
 Il est long, 20 à 30 secondes, on recherche un gain d'amplitude. La consigne sera de respirer lentement en essayant de gagner en amplitude. La consigne sera de respirer lentement en essayant de gagner en amplitude.
 Il doit être réalisé à vitesse lente, sans temps de ressort ni brutalité.
 Obtenir une détente physique et mentale (relaxation).

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE APRÈS EFFORT (DEBOUT)

La réalisation des étirements au sol en position assise, à genoux, couchée reste préférable après un effort. Néanmoins si les conditions atmosphériques ou le permisent pas, un enchaînement d'étirements peut être proposé depuis la position debout.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE APRÈS EFFORT (ASSIS)

Voici à titre d'exemple, deux enchaînements de 9 exercices fondamentaux d'étirements passifs.

5] SÉANCE POUR LES MEMBRES INFÉRIEURS ET LE TRONC

VOICI UN EXEMPLE D'ENCHAÎNEMENT D'ÉTIREMENTS PASSIFS D'APRÈS EFFORT POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE UTILISANT PRINCIPALEMENT LES MEMBRES INFÉRIEURS : FOOTBALL, HULIGÉ, CYCLISME...

6] SÉANCE POUR LES MEMBRES SUPÉRIEURS ET LE TRONC

VOICI UN EXEMPLE D'ENCHAÎNEMENT D'ÉTIREMENTS PASSIFS D'APRÈS EFFORT POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE UTILISANT PRINCIPALEMENT LES MEMBRES SUPÉRIEURS : JUDO, EICHADE, SPORTS DE LANCERS...

4. Circuit abdominaux/gainage

Voici ci-dessous un exemple de circuit pour renforcer vos abdominaux et améliorer votre gainage.

LE GRAND OBLIQUE LE PETIT OBLIQUE LE TRANSVERSE LE GRAND DROIT

Circuit abdominaux (à faire 3 fois)

1 Relevé de buste
Le bas du dos doit rester plaquer au sol
40 répétitions

2 Abdominaux obliques
Le bas du dos doit rester plaquer au sol
40 répétitions droites gauches

3 Soulevé de hanche (jambes fléchies)
20 répétitions

4 La croix : abdominaux obliques
Successivement à droite et à gauche
20 répétitions

5 Abdominaux en isométrie
1 minute

6 Abdominaux obliques
Appuis sur la main
Variante voir dessus
1 minute

7 Equilibre fessiers
Jambes tendues
Tenir 1 minute

8