

# Préparation Physique 2011

Ne jamais sous-estimer les effets des échauffements et des étirements avant et après chaque séance.

Les premiers servent à chauffer le muscle (donc se font souvent en mouvement, à vitesse lente mais bien faire le mouvement, en début de séance) alors que le second a pour effet d'étirer le muscle (se font dans le calme et en prenant le soin de bien s'oxygéner et en fin de séance).

Les échauffements permettront donc d'éviter toute blessure lors d'un entraînement, alors que les étirements aideront à la récupération et éviteront les douleurs musculaires (contracture) les jours suivants.

Que se soit pour les étirements et les échauffements, toujours commencer par un extrême (tête ou pied) et finir à l'opposé.

## Les échauffements

Quelques vidéos sont disponibles sur notre site :

[www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/Videos/Echauffement.html](http://www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/Videos/Echauffement.html)

- Rotation du cou
- Moulinet bras droit puis gauche
- Moulinet 2 bras
- Atteindre de la main la base de la cheville opposée
- Talons Fesses
- Genoux hauts
- Départ arrière, changement de directions après quelques mètres
- Sprint sur 5-6 mètres (2 fois)

## Les étirements

Quelques photos sont disponibles sur notre site :

[www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/ Docs/Etirement.pdf](http://www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/Docs/Etirement.pdf)

## L'Ecole de course

Quelques idées d'Educatifs de Courses

- Talons fesses : Amplitude ou Vitesse
- Montée de genoux : Amplitude, Vitesse, augmenter progressivement la foulée
- Sursauter sur chaque appui
- Trotter sur la pointe des pieds, Courir sur les talons, Course en déroulant l'ensemble de la voûte, Courir que sur l'extérieur du pied, que sur l'intérieur...
- Grandes enjambées (jambes tendues, réception sur les talons)
- Grandes foulées avec déroulement du pied, montée de genoux
- Bonds avec réception sur la plante des pieds en ligne droite ou latéralement
- Course rapide, avec des petites foulées, travail sur l'avant du pied
- Course jambes tendues sur la pointe des pieds (« Griffer le sol »)
- Schtroumpette (Montée du genou tous les 3 appuis, 1 fois jambe droite, 1 fois jambe gauche, sauter le plus haut possible et pas en longueur)
- Marche arrière et / ou Course arrière
- Foulées bondissantes, Pas de souris, Sauts pieds joints, Cloche-pied
- ... etc ...

# Le programme estival 2011

Par rapport à l'an dernier, le programme est plus chargé car il y a une semaine de plus. Pour la plupart d'entre vous, vous connaissez parfaitement chaque exercice et vous avez une bien meilleure condition physique que les années précédentes. Soyez attentifs sur les étirements. Une bonne saison passe par une bonne préparation !

## Semaine 1 (du 25 Juillet au 31 Juillet)

### Lundi 25 Juillet

Footing de 15 minutes, allure modérée (12-15 km/h)

Abdos :

2 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 200 abdos*

Gainage : 4 séries de 15s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 4 min*

Pompes : 3 séries de 10 pompes. *Total = 30 pompes*

Etirements

### Mercredi 27 Juillet

Footing de 15 minutes, allure modérée (12-15 km/h)

Abdos :

2 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 200 abdos*

Gainage : 4 séries de 15s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 4 min*

Pompes : 3 séries de 10 pompes. *Total = 30 pompes*

Etirements

### Vendredi 29 Juillet

Footing de 15 minutes, allure modérée (12-15 km/h)

Abdos :

2 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 200 abdos*

Gainage : 4 séries de 15s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 4 min*

Pompes : 3 séries de 10 pompes. *Total = 30 pompes*

Etirements

## Semaine 2 (du 1 Août au 7 Août)

### Lundi 01 Août

Footing de 15 minutes, allure modérée (12-15 km/h)

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Mercredi 03 Août

Saut à la corde de 5 minutes

Sur 10 mètres (Peu de longueur mais une excellente exécution et beaucoup de répétitions):

- Sauts sur la jambe droite d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire - Retour en marchant
  - Même exercice mais cette fois de dos
  - Sauts sur la jambe gauche d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire - Retour en marchant
  - Même exercice mais cette fois de dos
  - Sauts jambes serrées d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire - Retour en marchant
  - Même exercice mais cette fois de dos
  - Départ 2 pieds sur la même ligne, écartement des épaules, bien baisser les jambes et sauter le plus loin possible, faire 3 sauts en continuité (4 séries)
- Bien garder son équilibre à l'atterrissage

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Vendredi 05 Août

Footing 10' à une allure soutenue puis

10' de (20'' vite – 20'' lent) et terminer par un footing de 5 à 10'.

Montée de marches (10 max.)

Montée sur 2 jambes simultanées

Montée sur 1 jambe

Montée sur l'autre

Montée 2 marches sur 2 appuis simultanées

Faire 3 séries

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Semaine 3 (du 8 Août au 14 Août)

### Lundi 8 Août

Footing 10' à une allure soutenue puis

10' de (20'' vite – 20'' lent) et terminer par un footing de 5 à 10'.

Cordes à sauter : 70 sauts d'un pied sur l'autre alternés / 70 sauts 2 pieds simultanés / 60 sauts cloche pied (3x10 jambe D / 3x10 jambe G) / 70 montées de genoux alternés

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Mercredi 10 Août

Exercices de sauts (Durée = 25 minutes)

8 exercices. 8 bonds par passage. 5 passages par exercice. (soit 320 bonds)

15 secondes de pause entre chaque passage, 3 minutes de repos entre chaque exercice

1. Sauts sur place avec grande flexion des jambes

Exercices avec banc (ou tout autre objet pouvant servir d'obstacle et de support)

2. sauts 1 pied par dessus le banc.

3. même chose à 2 pieds.

4. même chose en doublant les appels (2 sauts puis par dessus, 2 sauts puis par dessus, etc ...)

5. sauts sur le banc, puis de l'autre côté à 2 pieds.

6. sauts par dessus le banc en prenant appel 1 pied sur celui-ci.

7. sauts avant sur le banc et arrière.

8. sauts par dessus le banc avant et arrière.

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Vendredi 12 Août

Cordes à sauter : 70 sauts d'un pied sur l'autre alternés / 70 sauts 2 pieds simultanés / 60 sauts cloche pied (3x10 jambe D / 3x10 jambe G) / 70 montées de genoux alternés

Sprint

3 fois 30 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 1min 30 de repos

2 fois 100 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 2min de repos

1 fois 200 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 3min de repos

2 fois 100 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 2min de repos

3 fois 30 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 1min 30 de repos

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Semaine 4 (du 15 Août au 21 Août)

### Lundi 15 Août

Footings 10' à une allure soutenue puis

10' de (30'' vite – 30'' lent) puis 10' de (20'' vite – 20'' lent) et terminer par un footing lent de 5'.

Cordes à sauter : 100 sauts d'un pied sur l'autre alternés / 70 sauts 2 pieds simultanés / 80 sauts cloche pied (4x10 jambe D / 4x10 jambe G) / 70 montées de genoux alternés

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Mercredi 17 Août

Exercices de sauts (Durée = 25 minutes)

8 exercices. 8 bonds par passage. 5 passages par exercice. (soit 320 bonds)

15 secondes de pause entre chaque passage, 3 minutes de repos entre chaque exercice

1. Sauts sur place avec grande flexion des jambes

Exercices avec banc (ou tout autre objet pouvant servir d'obstacle et de support)

2. sauts 1 pied par dessus le banc.

3. même chose à 2 pieds.

4. même chose en doublant les appels (2 sauts puis par dessus, 2 sauts puis par dessus, etc ...)

5. sauts sur le banc, puis de l'autre coté à 2 pieds.

6. sauts par dessus le banc en prenant appel 1 pied sur celui-ci.

7. sauts avant sur le banc et arrière.

8. sauts par dessus le banc avant et arrière.

3 Séries de

5 squatts

5 fentes avant jambe droite

5 fentes latérales côté droit

5 fentes avant jambe gauche

5 fentes latérales côté droit

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Vendredi 19 Août

Corde à sauter : 70 sauts d'un pied sur l'autre alternés / 70 sauts 2 pieds simultanés / 60 sauts cloche pied (3x10 jambe D / 3x10 jambe G) / 70 montées de genoux alternés

Sprint

3 fois 30 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 1min 30 de repos

2 fois 100 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 2min de repos

1 fois 200 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 3min de repos

2 fois 100 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 2min de repos

3 fois 30 mètres Retour en marchant à chaque répétition,

à la fin des séries 1min 30 de repos

Abdos :

4 séries de 25 répétitions sur 4 exos (relevés buste, obliques, relevés bassin, descente des jambes dos à plat). *Total = 400 abdos*

Gainage : 3 séries de 30s sur les 4 faces (changer de face toutes les 15s). *Total = 6 min*

Pompes : 5 séries de 10 pompes. *Total = 50 pompes*

Etirements

## Semaine 4 (du 22 Août au 28 Août)

Les entraînements auront repris pour les seniors et les équipes régions. Les plus jeunes peuvent continuer à courir 3 fois par semaine environ 30 minutes.