



Préparation physique généralisée

Pour certains l'intersaison est un temps pour se développer, pour d'autres une occasion de couper avec leurs habitudes. Mais ce temps là n'est pas éternel et quoi qu'il arrive nous allons reprendre le chemin des parquets.

La commission technique vous propose un programme physique afin de revenir dans les meilleures conditions, nos objectifs:

- vous retrouver en forme.
- vous retrouver avec un cardio de qualité, afin de ne pas subir les charges d'entraînement du début de saison.
- vous proposer de l'autonomie et de la créativité.
- Vous proposer une préparation physique ludique et innovante.
- Vous éviter les bobos de début de saison.

N'oubliez pas que les vacances sont des périodes propices pour déconnecter avec le « train-train » du quotidien. Nous vous proposons une PPG sur 6 semaines, mais vous pouvez aussi bien n'en faire que 4. Ceci n'est qu'une proposition, elle n'est basée que sur votre motivation et n'est qu'un outil parmi tant d'autre pour arriver à la rentrée en pleine forme.

Bonne lecture et à vos baskets

la commission technique.

DÉROULEMENT

Durée: 6 semaines, à démarrer selon la date de votre reprise collective.

- **Objectif cardio:** chaque semaine vous avez un nombre de footing à réaliser, leurs durées seront croissantes tout au long du programme.
- **Objectif renfo musculaire:** nous vous conseillons de réaliser une séance de 20 minutes de renfo-poid du corps quotidienne.
- **Objectif “FUN”:** Chaque semaine vous devrez atteindre un nombre de points, pour cela vous serez libres de choisir vos activités. afin de connaître vos points, vous pourrez vous référer au tableau en annexe.

CONSEILS

Objectif cardio

- Faire la séance avec des amis.
- Ne pas courir sous de trop forte chaleur, préférez les débuts de matinée et les débuts de soirée.
- Prévoir de quoi vous hydrater.
- Ne pas courir sur des sols trop dures (bitume), préférez les pistes d'athlétisme, le gazon, les chemins de terre (attention aux racines). Pour les plus courageux allez courir sur la plage dans le sable humide et en fin de programme alternez sable humide / sable sec (pma).
- prévoir une bonne paire de running.
- Courir à son rythme, ce n'est pas une course.
- Ne jamais dépasser les 50 minutes de footing.

Vous aurez un total de 14 footing (+ renfo) et 3 séances de PMA (en fin de prépa).

Objectif renfo

- Ne réaliser que des mouvements que vous maîtrisez.
- Ne travailler qu'avec le poids du corps.
- Augmenter toutes les 2 séances le nombre de répétition par série.
- Vous cantonner à 20 minutes quotidiennes.
- Chacun son rythme, l'activité quotidienne sera gage de progression.

Les mouvements:

1- gainage (20" de w / 10" de repos):

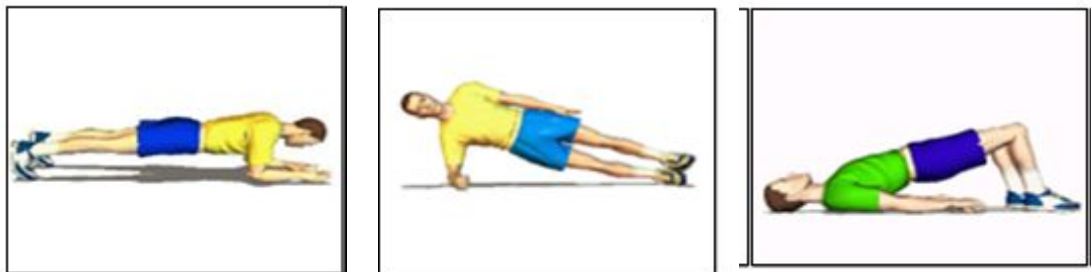
Il est indispensable sur les postures tenues de maintenir le parfait alignement segmentaire : tête, épaules, bassin, pieds.

Très souvent après quelques secondes on se relâche et alors le bassin est trop affaissé ou au contraire relevé...

Attention à ne pas creuser le dos !!

N'oubliez jamais la respiration et concentrez-vous sur la contraction du périnée durant l'exécution du mouvement.

Positions classiques, W en statique.



Augmentez le nombre de répétition ou passez en dynamique.

2- les pompes: 3 séries (augmenter le nbr de rép toutes les 2 séances)



débutant

facile

classique

3- les abdos: 2 séries de chaque exercice.



CRISSCROSS : ciseaux horizontaux avec les jambes.



CRUNCH CROISÉ : coude droit touche le genou gauche et inversement.



CRUNCH : faire des petits mouvements, contrôler la descente sans toucher le sol.



BATTEMENTS DE JAMBES : ciseaux verticaux avec les jambes.



TOUCHE TALON

Vous augmenterez légèrement toutes les 2 séances le nombre de répétitions dans chaque série (10-15-20-25-30).

Une fois les 30 répétitions atteintes, vous augmenterez le nombre de série toutes les 4 séances (2-3-4).

PLANIFICATION PPG INTERSAISON

JOURS	SEMAINE N°1	SEMAINE N°2	SEMAINE N°3	SEMAINE N°4	SEMAINE N°5	SEMAINE N°6
LUNDI	Footing 30' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 40' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	séance PMA n°1
MARDI	Activité Libre					
MERCREDI		Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	séance PMA n°1	Footing 45' + 20' renfo musculaire
JEUDI						
VENDREDI	Footing 30' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 40' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	séance PMA n°2
SAMEDI						
DIMANCHE						
Scores à atteindre	<i>600 pts</i>	<i>1000 pts</i>	<i>1400 pts</i>	<i>1800 pts</i>	<i>2000 pts</i>	<i>1800 pts</i>
scores						

Merci de remplir le tableau et de le rendre à votre coach au début de la reprise collective.

Un tableau des activités et de leur équivalent point est en annexe (cf. annexe n°2).
Un exemple de tableau récapitulatif des 6 semaines de PPG se trouve en annexe (cf. annexe n°1).

SÉANCE PMA:

- **Séance PMA n°1:** 5' de footing + 4 blocs de 8' course en intermittent + 20' de renforcement musculaire.
 - Bloc 1: 1' sprint + 1' footing (x4) + 2' de récupération passive (marche lente).
 - Bloc 2: 30'' sprint + 30'' footing (x8) + 2' de récupération passive (marche lente).
 - Bloc 3: 1' sprint + 1' footing (x4) + 2' de récupération passive (marche lente).
 - Bloc 4: 30'' sprint + 30'' footing (x8) + 2' de récupération passive (marche lente).

- **Séance PMA n°2:** 5' de footing + 4 blocs de 8' course en intermittent + 20' de renforcement musculaire.
 - Bloc 1: 30'' sprint + 30'' footing (x8) + 2' de récupération passive (marche lente).
 - Bloc 2: 15'' sprint + 15'' footing (x16) + 2' de récupération passive (marche lente).
 - Bloc 3: 30'' sprint + 30'' footing (x8) + 2' de récupération passive (marche lente).
 - Bloc 4: 15'' sprint + 15'' footing (x16) + 2' de récupération passive (marche lente).

ACTIVITÉ LIBRE: (A.L)

Tableau récapitulatif des activités (non exhaustives) en document annexe (cf. annexe n°2).

Annexe n°1

Exemple de prépa-physique

JOURS	SEMAINE N°1	SEMAINE N°2	SEMAINE N°3	SEMAINE N°4	SEMAINE N°5	SEMAINE N°6
LUNDI	Footing 30' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 40' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	séance PMA n°1
MARDI	renfo 100 pts	renfo 100 pts + 1h shooting 100pts	renfo 100 pts + 2h tennis 600 pts	3h de vélo 600 pts + renfo 100 pts	renfo 100 pts + 2h volley 400 pts	off
MERCREDI	2h basket 400 pts	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	séance PMA n°1	Footing 45' + 20' renfo musculaire
JEUDI	off	randonnée 4h 600 pts	renfo 100 pts	45' de natation 300 pts	renfo 100 pts + 3h vélo 600 pts	renfo 100 pts + randonnée 4h 600 pts
VENDREDI	Footing 30' + 20' renfo musculaire	Footing 35' + 20' renfo musculaire	Footing 40' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	Footing 45' + 20' renfo musculaire	séance PMA n°2
SAMEDI	renfo 100 pts	renfo 100 pts	renfo 100 pts + 2h basket 400 pts	shooting 2h 200 pts + renfo 100 pts	renfo 100 pts + 45' natation 300 pts	45' natation 300 pts + renfo (x2) 200 pts
DIMANCHE	off	2h foot 400 pts	renfo 100 pts	renfo 100 pts + 2h basket 400 pts	renfo 100 pts + 1h30 basket 300 pts	basket 2h 400 pts + 1h shooting 100 pts + renfo 100 pts
Scores à atteindre	600 pts	1000 pts	1400 pts	1800 pts	2000 pts	1800 pts
scores	600 pts	1100 pts	1400 pts	1800 pts	2000pts	1800 pts

Annexe n°2

TABLEAU ACTIVITES / POINTS				
FAMILLE	Activité	1H	2H	x nbr H
Sports collectifs (gymnase / extérieur / plage)	Basket-ball	200 pts	400 pts	X x 200 pts
	Football			
	Beach Volley			
	3x3 (tournoi ou libre)			
Sports individuels	Jeu de balle (tennis, bad, ping pong,...)	300 pts	600 pts	X x 300 pts
	Longueurs piscine	30': 200 pts	45': 300 pts	100 pts les 15'
	Shooting basket	100 pts	200 pts	X x 100 pts
	Autres ...	150 pts	300 pts	X x 150 pts
Activités pleine nature	Randonnée	150 pts	300 pts	X x 150 pts
	Accrobranche / via ferrata	150 pts	300 pts	X x 150 pts
	Vélo	200 pts	400 pts	X x 200 pts
	Activités d'eau vive	150 pts	300 pts	X x 150 pts
	Autres ...	150 pts	300 pts	X x 150 pts
Musculation	Renforcement musculaire poids corps	séance de 20' : 100 pts	2 séances (matin et soir): 200 pts	
	Séance dans une salle de musculation avec machine	300 pts		

Toute autres activités sportives peuvent être pratiquées, référez vous au tableau pour trouver l'équivalent point.