



Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

Il est prévu que la saison recommence le 24 Juillet avec un premier objectif le 1ere tour de coupe de France le 20 Août. Je conseille de travailler dès le début du mois de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines.

Le principe des Footing est basé sur le « FARTLEK » consistant à faire 30 min de footing en échauffement puis suivi d'un travail intermittent (accélération / footing régulier) sur 20 min

- Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 secs (à votre convenance).

- Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.

Chaque travail individuel doit se terminer par des renforcements musculaires (grands droits, obliques, gainage) au choix et entre coupé d'étirements.

Faites sérieusement les étirements qui sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires par la suite.

Préparation sur 3 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

Semaine 1

le lundi 3 Juillet :

- Footing de **2 x 20 minutes**, avec une pulsation cardiaque comprise entre **140 et 160 / minute**
- Renforcement Musculaire (dorsaux, abdo, gainage..) entre coupé d'étirements passifs d'une durée de 20 secondes.

le mercredi 5 Juillet :

- Footing de **40 minutes**, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire entre coupé d'étirements passifs d'une durée de 20 secondes.

le vendredi 7 Juillet :

- Footing de **45 minutes**, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le Samedi 8 Juillet :

- Salle Renforcement Musculaire : à partir de 9H00 à 10H00

Semaine 2

le lundi 10 Juillet :

- Footing de **45 minutes**, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le mercredi 12 Juillet :

- Footing de **30 minutes**, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- suivi de 4mn de récup.
- **Intermittent sur 15 minutes ; 20 seconde** d'accélération à **60%** suivi de 2m30 de footing régulier (**5 fois**).
- Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le vendredi 14 Juillet

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) suivi de 4mn de récup.
- **Intermittent sur 20 minutes ; 20 seconde** d'accélération à **60%** suivi de 2m30 de footing régulier (**7 fois**).
- Etirements passifs (20 secondes)

le Samedi 15 Juillet :

- Salle Renforcement Musculaire : à partir de 9H00 à 10H00

Semaine 3

le dimanche 16 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) suivi de 4mn de récup.
- Intermittent sur 20 minutes; 20 seconde d'accélération à **80%** suivi de **3 minutes** de footing Régulier (**6 fois**)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le mardi 18 Juillet :

- **Footing de 50 minutes**, (avec pulsations cardiaques comprises entre **160 et 180 / minute**)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le jeudi 20 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) suivi de 4mn de récup.
- Intermittent sur 20 minutes; 20 seconde d'accélération à **80%** suivi de **3 minutes** de footing Régulier (**6 fois**)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le Samedi 22 Juillet :

- Salle Renforcement Musculaire : à partir de 9H00 à 10H00

Reprise de l'entraînement collectif le Lundi 24 Juillet

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

Le club de l'ES Cernex compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning.

Renforcement musculaire

Abdominaux

- Un joueur prend appui sur ses avant-bras et la pointe des pieds.
- Deux autres joueurs se passent 20 fois le ballon sous le joueur allongé.
- Chaque joueur réalise l'exercice 3 fois.



Abdominaux

- Deux joueurs sont assis par terre en surélevant et joignant leurs pieds, et se lancent ainsi le ballon.



Muscles du dos

- En appui sur les avant-bras en position dorsale.
- Plus difficile: avec mouvement de course des jambes.



Muscles du dos

- Couché sur le ventre, les bras tendus avec le ballon.
- Soulevez les bras et la tête du sol, puis revenez.
- Jambes et pieds restent au sol, le menton est bien rentré.
- Faites 3 séries de 10.



Musculature latérale du tronc

- Prenez appui sur l'avant-bras et le bord extérieur du pied.
- Levez et baissez le bassin, hanches et chevilles formant une ligne droite.
- Changez de côté.
- Plus facile: prenez appui avec l'autre bras devant le buste.
- Plus difficile: soulevez latéralement la jambe supérieure.
- Faites 3 séries de 40''.



Il est très important de garder un dos droit dans cet exercice.

Muscles antérieurs de la cuisse

- Position largement fendue avec poids du corps sur la jambe de devant.
- Levez les bras pliés.
- Fléchissez le genou arrière jusqu'à ce qu'il touche légèrement le sol. En position finale, le genou de devant doit être au-dessus du pied et plié à 100°.
- Après le renforcement, intégrez évent. le sprint.
- Faites 3 séries de 15.



Muscles postérieurs de la cuisse – fesses

- Soulevez le bassin.
- Prenez appui sur les pieds et les épaules.
- Faites glisser la balle sous les fesses.
- Inclinez le bassin (sans toucher le sol), poussez la balle au-dessus du ventre.
- Faites 3 séries de 15.
- Plus difficile: à l'appui sur un seul pied.



Muscles fessiers

- Prenez appui sur un genou et les avant-bras.
- Rentrez le ventre – arrondissez le dos.
- Ramenez le menton vers le thorax, et soulevez l'autre jambe fléchie vers le haut.
- Dès que vous êtes cambré, arrêtez le mouvement, déplacez la jambe vers le haut et le bas.
- Faites 2 séries de 15''.



Musculature des mollets

- Lancez la balle en étant sur la pointe des pieds.



Petites passes entre les pieds

- Passez la balle d'un pied à l'autre en accélérant le rythme.
- Plus difficile: petites passes en avançant.



Renforcement musculaire

SCAPULAIRE

Avec le ventre placé sur un ballon d'exercice ou sur un banc, levez les bras pour que les coudes soient au même niveau que les épaules et les coudes pliés à 90 degrés.

Gardez une bonne posture avec les omoplates vers l'arrière et le dos droit.

Levez les bras vers le plafond en serrant les omoplates. Tenez la posture 5 secondes, ensuite relâchez. Répétez le même exercice avec les bras levés vers le haut comme pour faire un bloc.

3 x 10

Des exercices de proprioception et d'équilibre doivent être inclus dans le programme afin de prévenir les blessures aux chevilles et aux genoux.



PONT À UNE JAMBE (renforcement grand fessier, ischio-jambier et du tronc)

Une jambe est levée et parallèle avec la seconde qui a le genou plié. Contractez vos fessiers et soulevez-les jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec le reste de votre corps. L'exercice peut également être fait avec une bande-élastique autour des genoux.

3x10.

ABDUCTION DE LA HANCHE

Mettez une bande-élastique autour de votre cheville qui tire vers l'intérieur avec une bonne résistance. Gardez les hanches parallèles au sol, apportez la jambe gauche sur le côté ≈ 40-50 cm et tenez la position pour 5-10 secondes et revenez ensuite à la position initiale.

3x10

DESCENTE

Descendez d'un step (environ 6 pouces) tranquillement (3-5 secondes) avec une bande élastique autour de la cheville qui vous tirera vers l'extérieur.

Lorsque vous descendez, assurez vous que vos hanches restent parallèles au sol et que vos genoux restent alignés avec le second orteil.

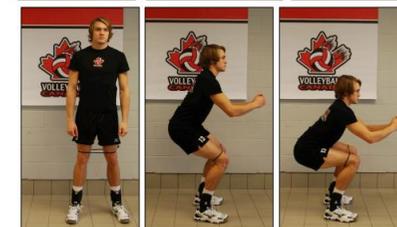
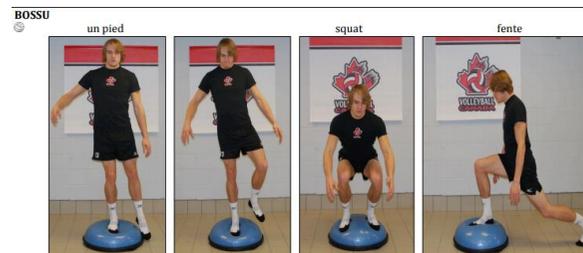
Les mains peuvent être mises sur les hanches afin de stabiliser le tout par les membres inférieurs.

4 x 10

SQUAT MODIFIÉ (incluant les fessiers)

Avec une bande-élastique autour des genoux, assez serrée afin qu'elle tire vos genoux vers l'intérieur, gardez vos pieds à la largeur des épaules et les genoux alignés aux orteils et faites un squat.

4 x 10



Renforcement musculaire

Stabilité globale du tronc

Position initiale

π Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Position finale

Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.

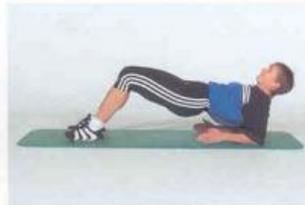


Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.



Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter la rotation du bassin vers l'arrière.

Appui dorsal sur les avant-bras, jambes fléchies. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.

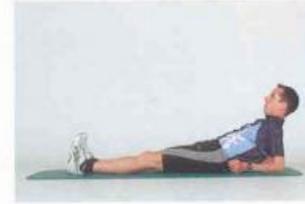


Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisses et tronc alignés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Stabilité globale du tronc

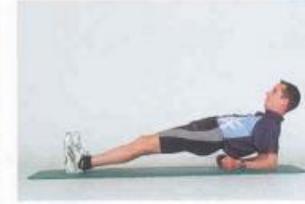
Position initiale

Appui dorsal sur les avant-bras; jambes tendues, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Position finale

Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; hanches tendues, genoux légèrement fléchis.



Position couchée dorsale, une jambe fléchie. Lever l'autre.



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisse et tronc alignés.

Renforcement musculaire

Dorsaux

Position initiale

Position couchée ventrale, jambes tendues en rotation externe, tête dans le prolongement de la colonne, bras écartés à angle droit à la hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.



Position finale



Lever et abaisser le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en stabilisant les omoplates vers le bas et la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.

Position couchée ventrale, jambes et bras tendus.



Lever en alternance le bras et la jambe opposés de 10 à 15 cm du sol, tandis que la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale légèrement au-dessus du sol.

A genoux, haut du corps légèrement fléchi en avant - garder le dos droit - tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras tendus et pouces tournés vers l'extérieur.



Fléchir le haut du corps en avant en gardant le dos droit et revenir à la position initiale.

Abdominaux

Position initiale

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, bras tendus le long du corps, paumes des mains parallèles à la plante des pieds.



Position finale



Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol et revenir à la position initiale; les paumes des mains avancent en direction des pieds; la tête ne touche jamais le sol.

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, les deux bras tendus sur le côté à la hauteur de la cuisse gauche (ou droite).



Soulever les omoplates en avançant les bras en direction des pieds et revenir à la position initiale; la tête ne touche jamais le sol.

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies bras tendus le long du corps.



Décoller les fesses de quelques centimètres en levant les genoux vers le plafond et revenir à la position initiale.

Renforcement musculaire

Jambe fessier

Position initiale

Position couchée ventrale, une jambe fléchie à angle droit, tête sur les avant-bras.



Position finale

Lever et abaisser la jambe fléchie (entre 10 à 15 cm).



Position couchée latérale, bras replié sous la tête, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; jambe supérieure pliée à angle droit, jambe inférieure tendue; orteils relevés en direction de la tête.



Lever et baisser la jambe tendue.

Position couchée latérale, un bras replié sous la tête, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; la jambe inférieure pliée à angle droit, la jambe supérieure tendue, pointe de pied tournée vers l'intérieur et orteils relevés vers la tête.



Lever et baisser la jambe tendue; tourner les hanches vers l'intérieur sans les fléchir.

Position initiale

Debout sur une jambe, une main posée contre le mur pour s'appuyer et l'autre sur le bassin; la jambe d'appui est tendue, l'autre pliée.



Position finale

Fléchir et tendre la jambe d'appui sans que le genou dépasse les orteils; garder le dos droit.



Debout, jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin.



Fléchir et tendre les jambes; ne pas aller en deçà de l'angle droit ni au-delà des orteils; amener les fesses en arrière (comme si on s'assoyait); garder le dos droit.

Debout, en appui contre le mur. La jambe d'appui tendue, l'autre fléchie.



Monter sur la pointe des orteils en gardant la jambe bien tendue.

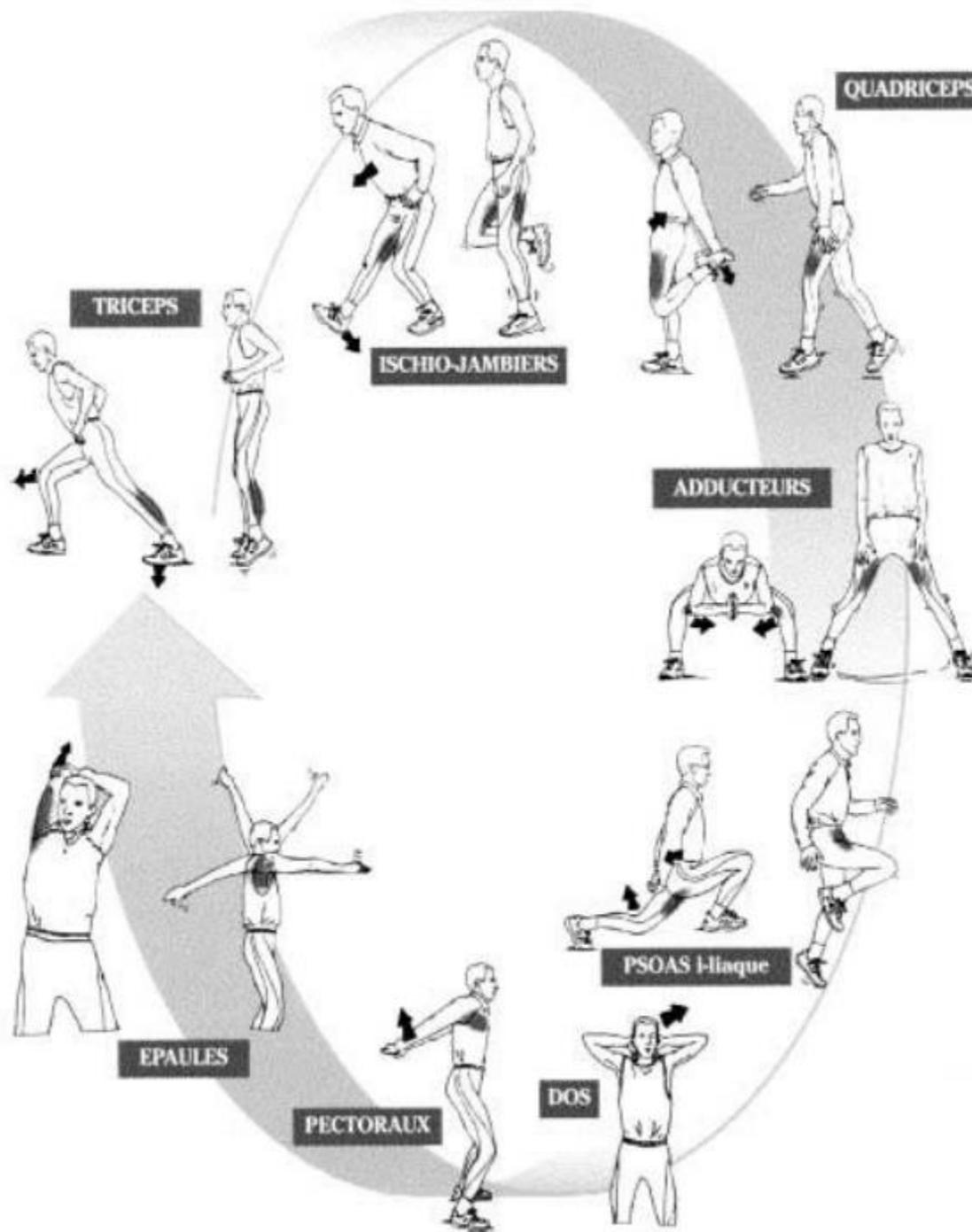
Etirements actifs

Avant un entraînement ou une compétition, et après **une activation cardiaque**, on **mobilise les articulations** (montée de genoux, talons-fesses...).

Ensuite, on effectue des **étirements activo-dynamiques** (du type décrits à côté)

Quelques règles :

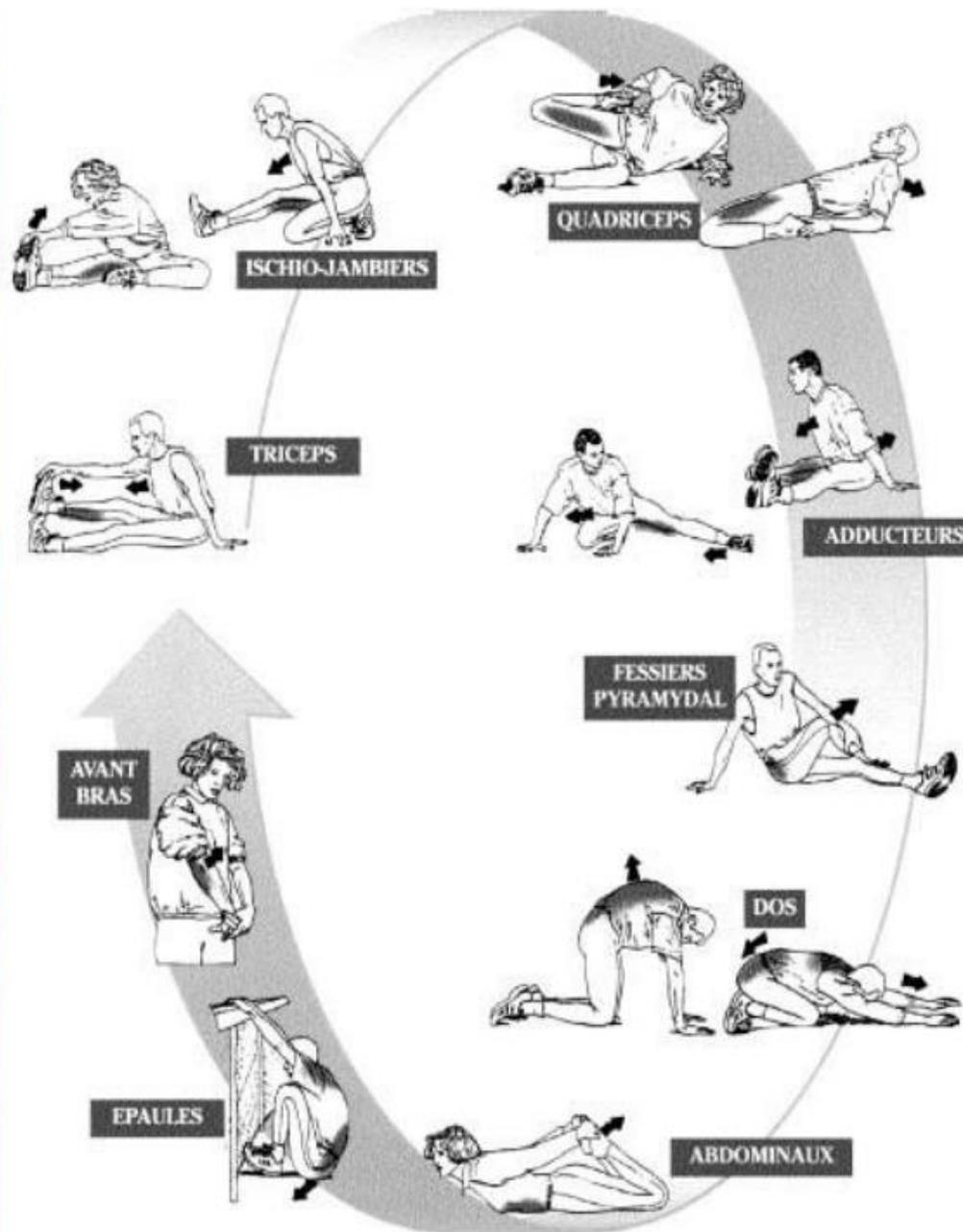
- Étirer un muscle chaud
- Pas d'à-coup
- Étirer agoniste/antagoniste
- Règle des 6 sec : amener à l'étirement, étirer 6 sec et relâcher.



Étirements passifs

A réaliser après un entraînement ou une compétition ou mieux encore lors d'une séance spécifique.

Les étirements durent une vingtaine de seconde.
Plutôt dans des positions couchées, confortables.



Progressons par le jeu, puis Regardons ensemble vers le haut

