

# PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S19

## Planning

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1		circuit scapula/hanche		circuit scapula/hanche			stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle.
	P2	<u>CAP ou vélo fartlek</u> : - 45 min (30sec à 90% puis 2min30 V1 actif)	CROSSFIT (workout 1 et 2)	CAP ou vélo : 30 à 45' cool V1	CROSSFIT (workout 2 et 3)	CAP ou vélo : 30 à 45' cool V1 > <i>ajouter 6 sprints de 20" départ arrêté (où vous voulez)</i>	abdo/core (2)	
PAUSE REPAS								
PM	P1	prévention épaules		prévention épaules		circuit scapula/hanche		OFF
	P2	abdo/core (1)	vitesse / explosivité	TEST PHYSIQUE : partie 1	OFF	TEST PHYSIQUE : partie 2	stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle	
			Entraînement cérébral NEURONATION : de nombreux exercices ludique pour muscler son cerveau sur ce lien <a href="http://www.neuronation.fr">www.neuronation.fr</a> (inscription gratuite)		stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle		Entraînement cérébral NEURONATION : de nombreux exercices ludique pour muscler son cerveau sur ce lien <a href="http://www.neuronation.fr">www.neuronation.fr</a> (inscription gratuite)	

# CROSSFIT

## SEMAINE 19 - CROSSFIT (3 circuits)

Groupe muscu	Exercices	Consignes	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
Workout 1 : global	circuit	15 burpees (sans push up + mains surelevées)	circuit non stop. 1' de repos entre les tours. 6 tours	PC	max	maintien condition physique et musculaire full body
		15 push ups				
		15 montée de genoux (ou squat)				
		15 abdos V-UPS				
		15 mountain climbers				
		15 fentes				
		60 sec plank				
Workout 2 : membres inférieurs	circuit	3 min CAP ou vélo V3	circuit non stop. 1' de repos entre les tours. 6 tours	PC	moyenne	maintien condition physique et musculaire full body
		2 min chaise				
		1 min squats				
		2 min chaise				
		3 min CAP ou vélo V3				
Workout 3 : membres supérieurs	circuit	60 abdo crunch	circuit non stop. 2' de repos entre les tours. 4 tours	élastique, poids légés	moyenne	maintien condition physique et musculaire full body
		50 tirages bucheron élastique				
		40 push ups (pieds surelevés)				
		30 burpees (ou thruster)				
		40 push ups (mains surelevés)				
		50 tirages bûcheron élastique				
60 abdos crunch croisés						



burpees sans push up



tirage bûcheron élastique

**VITESSE/EXPLOSIVITE**

SEMAINE 18 - VITESSE/EXPLOSIVITE - 2 séances								
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs	
S1	global	5	jump squat pieds décalés	5x5 reps R1'	élastique			
			fente jump (si blessé : fentes normales unilatérales)	5x10 reps R1'				
			rétropulsions élastique (unilatérale ou simultanée)	5x8 reps R1'30				
			sauts contre-bas + 1 jump	5x5 reps R1'				
			4x30m CAP sprint (retour V1)	retour souple				
S2	global	5	fentes jump sur box (si blessé : fentes alternées flèche)	5x8 reps R1'30	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité	
			box jump (ou chaise 3x 1min)	5x5 reps R1'				
		4x30m CAP sprint (retour V1)	x2	squat push throw / reverse scoop throw	3x5 reps			medecin ball ou objet solide de quelques kilos
				retour souple	PC			



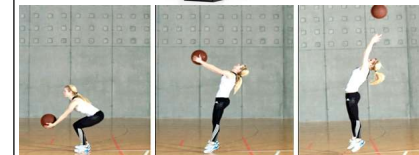
rétropulsion élastique



fente jump sur box



box jump

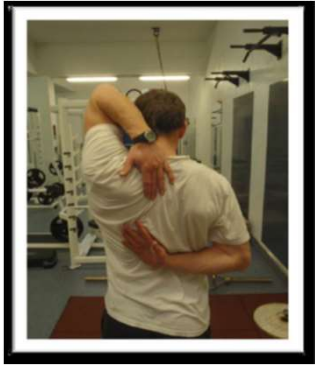


reverse scoop throw MB



squat push throw MB

1- souplesse ceinture scapulaire



barème	souplesse
5	les doigts s'agrippent
4	les doigts se touchent
3	les doigts s'effleurent
2	pas de contact entre les mains
1	pas de contact avec l'épaule

**Protocole :** Le nageur glisse une main derrière la tête sur l'omoplate opposée et essaye d'agripper l'autre main.

**Indications :**

Le nageur est debout, le bassin en antéversion, le dos droit et la tête haute. L'échauffement tendino-musculaire après un effort augmente naturellement la souplesse. Veillez donc à toujours réaliser ce test dans les mêmes circonstances.

2- souplesse cheville



barème	hommes	femmes
	cm	cm
5	>40	>45
4	30 à 39	35 à 44
3	20 à 29	25 à 34
2	10 à 19	15 à 24
1	<10	<15

**Protocole :** L'athlète se tient à genoux, assis sur les talons. **Indications :** L'athlète bascule le buste en arrière pour élever les genoux le haut possible sans décoller le cou de pied du sol (pas d'appuis sur les orteils). On mesurera la distance entre le milieu du genou et le sol.

3- souplesse chaîne postérieure



barème	hommes	femmes
	cm	cm
7	> +27	> +30
6	+17 à +27	+21 à +30
5	+6 à +16	+11 à +20
4	0 à +5	+1 à +10
3	-8 à -1	-7 à 0
2	-20 à -9	-15 à -8
1	< -20	< -15

**Protocole :** Assis, les jambes tendues et les pieds à plat calés contre un plot normé. Fléchir le tronc en direction des pieds avec les mains en avant sans plier les genoux. **Indications :** Le mouvement de bascule vers l'avant doit être progressif, sans secousse. La position finale doit pouvoir être stabilisée quelques secondes. L'échauffement tendino-musculaire après un effort augmente naturellement la souplesse. Veillez donc à toujours réaliser ce test dans les mêmes circonstances.

4- équilibre postural



barème	hommes	femmes
	sec	sec
5	>80	>60
4	60 à 79	45 à 59
3	40 à 59	30 à 44
2	20 à 39	15 à 29
1	<20	<15

**Protocole :** Debout, pieds nus, repliez une jambe contre l'autre et mettez les mains sur la taille. Fermez les yeux et tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible (demandez à quelqu'un de vous chronométrer).

**Indications :**

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes.

## 6- gainage chaîne postérieure



barème	hommes	femmes
	sec	sec
5	>120	>90
4	90 à 120	60 à 90
3	60 à 90	40 à 59
2	30 à 59	20 à 39
1	<30	<20

**Protocole :** En appui sur les avant bras et les talons, le tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.

**Indications :** Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serre les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, les fesses à la même hauteur que les épaules. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Plus les points d'appuis sont éloignés et plus l'exercice est difficile.

## 7- gainage chaîne latérale



barème	hommes	femmes
	sec	sec
5	>120	>90
4	90 à 120	60 à 90
3	60 à 90	40 à 59
2	30 à 59	20 à 39
1	<30	<20

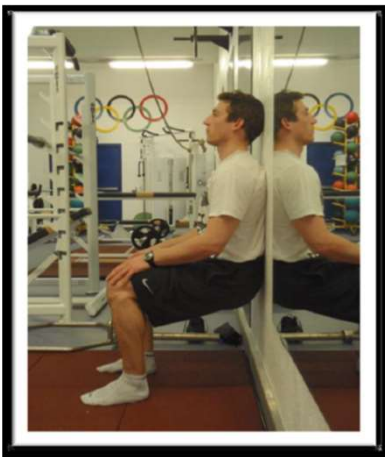
**Protocole :**

En appui sur le coude et le bord externe du pied.

**Indications :**

Placer le coude à l'aplomb de l'épaule. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, décollé et aligné entre épaule et cheville. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## 8- endurance musculaire membres inférieurs



barème	hommes	femmes
	sec	sec
5	>270	>240
4	210 à 269	180 à 239
3	150 à 209	120 à 179
2	91 à 149	60 à 119
1	<90	<60

**Protocole :**

Dos au mur, pieds écartés de 20 centimètres, laissez-vous glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe. Tenez le plus longtemps possible.

**Indications :**

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet commence à bouger le bassin ou les pieds. Le résultat est noté en secondes.

## 9- endurance musculaire : relevé de buste



barème	hommes	femmes
	reps	reps
5	>150	>100
4	100 à 150	76 à 100
3	75 à 99	51 à 75
2	50 à 74	10 à 50
1	<50	<10

**Protocole :** Assise tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis (90°) et les pieds à plat sur le tapis. A partir de cette position allongez-vous sur le dos, les épaules en contact avec le sol, puis redressez-vous en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux. Les mains doivent rester jointes derrière la nuque durant tout l'exercice. Répétez ce mouvement toutes les 2 secondes jusqu'à "Epuisement".

**Indications :** Le fait de retenir les pieds de l'exécutant active les fléchisseurs des hanches, ce qui peut masquer le niveau réel d'endurance des abdominaux. Le fait aussi de joindre les mains derrière la nuque peut inciter à "tirer" sur le cou pour finir le test. Enfin, l'exécutant risque d'utiliser les muscles du bas du dos en cambrant pour faire ses



### 10- endurance musculaire : push ups



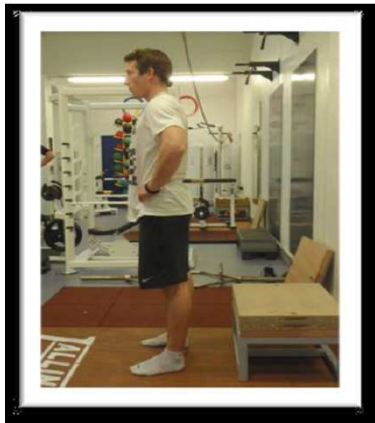
barème	hommes	femmes
	reps	reps
5	>60	>40
4	50 à 59	30 à 39
3	35 à 49	20 à 29
2	20 à 34	10 à 19
1	<20	<10



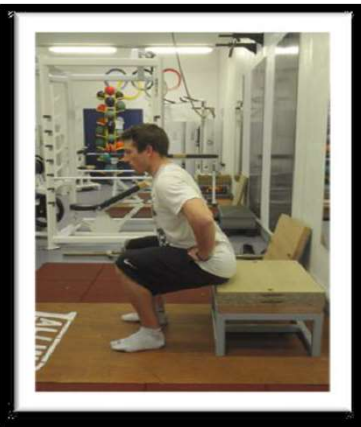
**Protocole :** Le nageur effectue des pompes toutes les 2 secondes jusqu'à épuisement. **Indications :**

- Bras tendus en position haute
- Menton en contact avec un pullboy posé au sol en position basse
- Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains

### 11- endurance musculaire : squats



barème	hommes	femmes
	reps	reps
5	>100	>70
4	80 à 99	50 à 69
3	50 à 79	30 à 49
2	30 à 49	20 à 29
1	<30	<20



**Protocole :** Le nageur effectue des genoux flexions toutes les 2 secondes jusqu'à épuisement. **Indications :**

- Mains sur les hanches
- Cuisses parallèles au sol en position basse (toucher le banc avec ses fesses)
- Jambes tendues en position haute

### 12- endurance musculaire : coulée



barème	hommes	femmes
	sec	sec
5	>100	>60
4	76 à 100	46 à 60
3	56 à 75	36 à 45
2	30 à 55	20 à 35
1	<30	<20

**Protocole :** Le nageur tient en coulée ventrale le plus longtemps possible. **Indications :**

- Bras tendus, les biceps contre les oreilles.
- Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- Dos des mains en contacts avec celle du testeur.
- Le testeur arrête le chronomètre lorsque le nageur n'est plus en mesure de tenir cette position et que le dos de ses mains ne sont plus en contact avec celle du testeur.

### 13- puissance membres inférieurs : détente verticale

barème	hommes	femmes
	cm	cm
5	>60	>50
4	55 à 59	45 à 49
3	50 à 54	40 à 44
2	46 à 49	35 à 39
1	>45	<35

Placer le nageur contre le mur, pieds bien à plat. Le bras du côté du mur est levé en extension maximale de l'épaule. Puis le nageur se place pieds légèrement écartés, de 3/4 face au mur à environ 30cm de celui-ci. Sans bouger ses pieds (pas de rebond préalable) il prépare son saut en abaissant les bras, en fléchissant le tronc et les membres à 90°. Il saute un bras en extension. La différence entre les deux marques Donne le résultat.

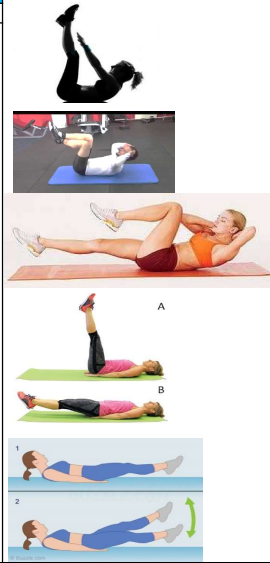


**Indications :** Pas de phase d'amortissement avant Le saut. Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

**ABDOS / CORE**

**SEMAINE 18 - ABDOS / GAINAGE-CORE**

Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
abdos	5	toucher pieds, jambes verticales	40 reps 1er circuit, 30 reps 2e circuit et ainsi de suite jusqu'à 10 reps. Le circuit est non stop. Récup 10 sec entre chaque exercice.	PC	dynamique + petite amplitude	renforcement centre du corps
		toucher pieds, jambes équerre				
		crunch croisés				
		relevé jambes tendues				
		battements dorsaux, jambes tendues				



gainage	7	planche up & down	15/20/25/30 sec par exercice et par tour. Toujours repos 20 sec entre les exercices. Repos 1'30 entre chaque tour. 4 tours.	PC	dynamique	renforcement centre du corps/posture
		alpiniste croisé				
		4 pattes inversé				
		planche ventrale sur mains (alterné 5 battements par jambe), maintenir le bassin horizontal.				
		planche dorsale sur mains (alterné 5 battements par jambe), maintenir le bassin horizontal.				
		planche costale D sur coude (alterné 5 battements par jambe), conserver l'alignement tête-hanche-pieds.				
		planche costale G sur coude (alterné 5 battements par jambe), conserver l'alignement tête-hanche-pieds.				

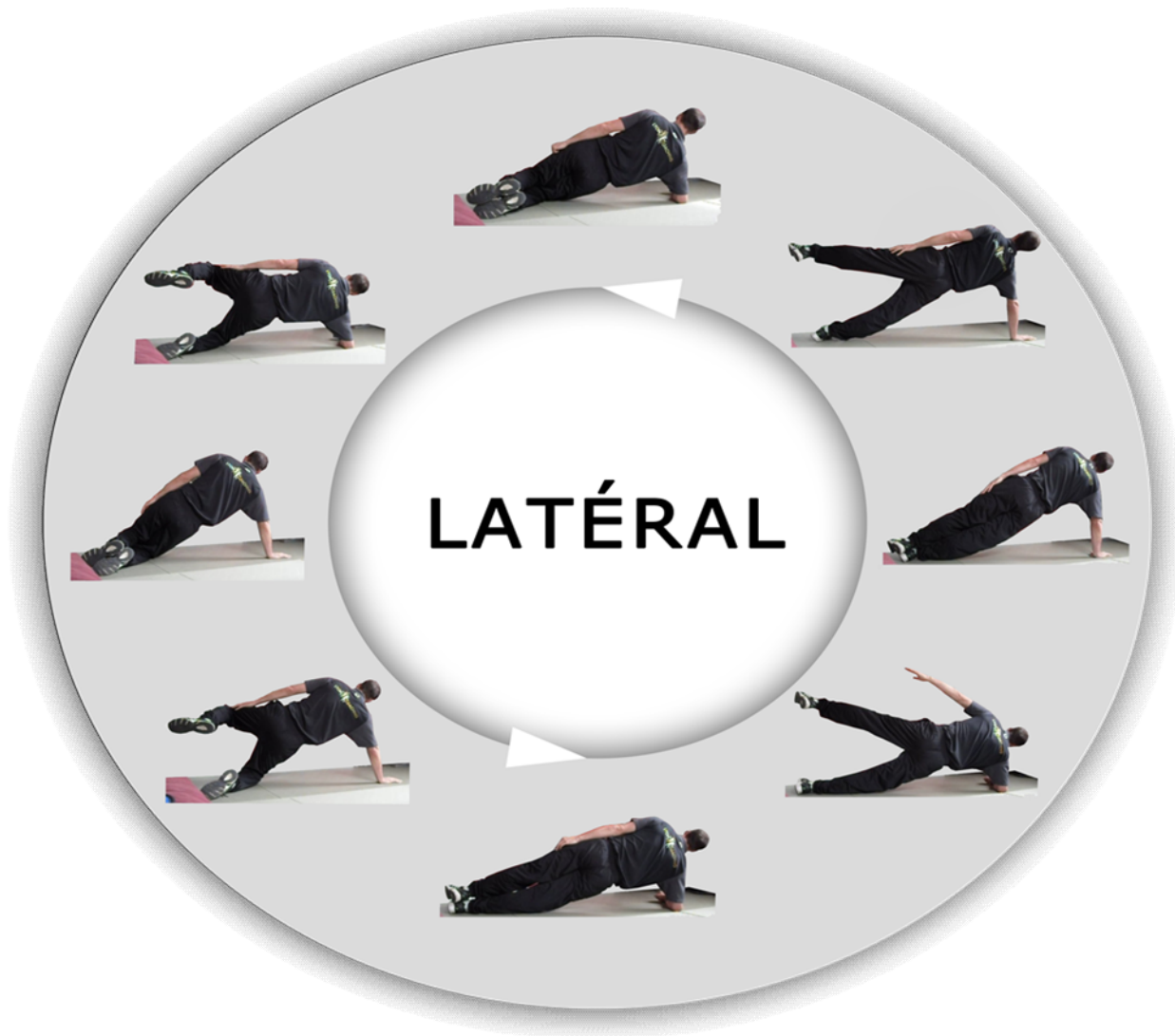


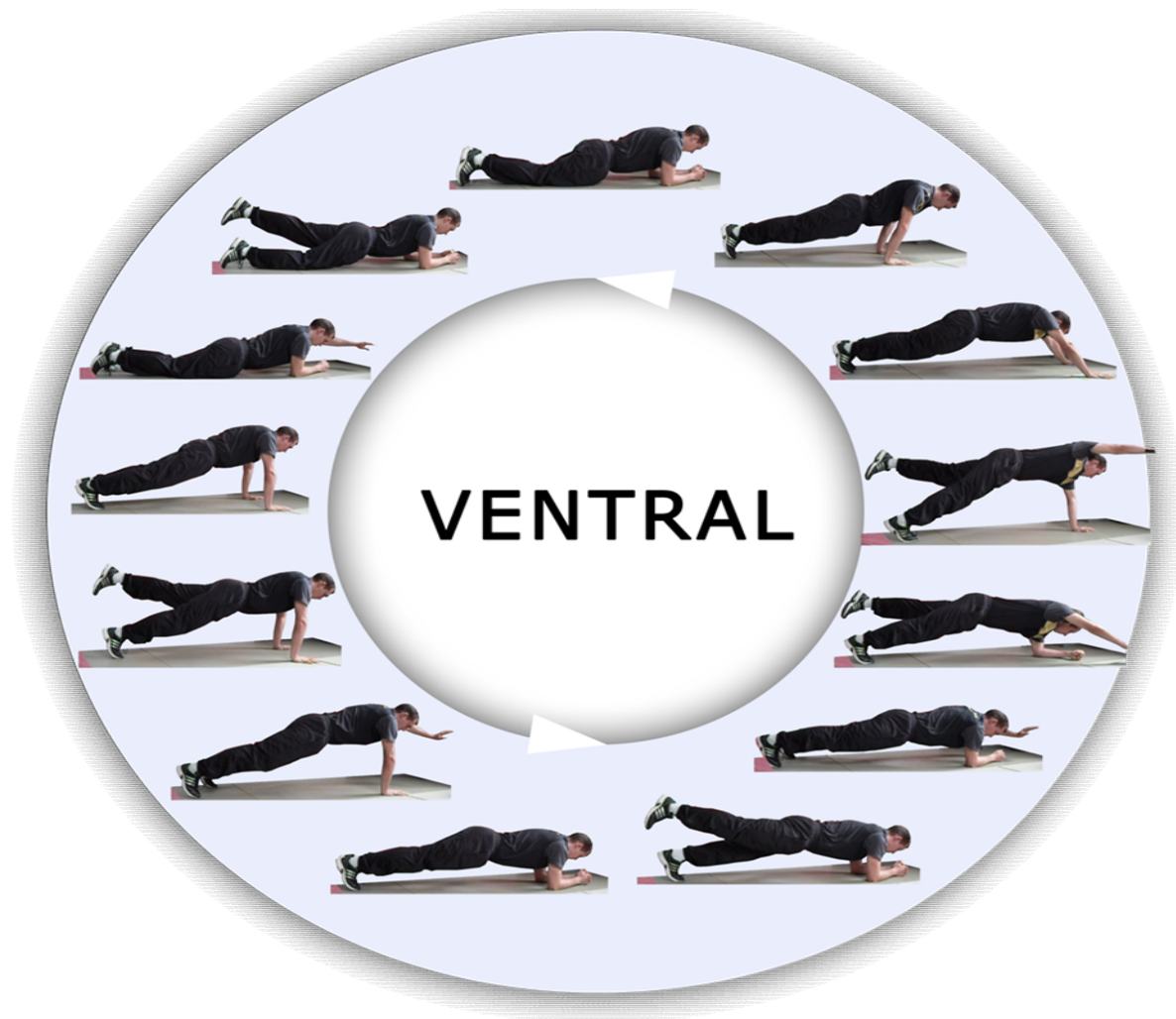


**DORSAL**



# LATÉRAL





**VENTRAL**