

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S27

Planning

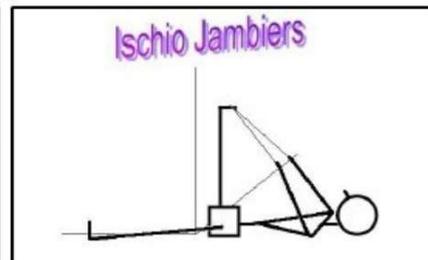
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	warm up : prévention épaules	warm up : prévention épaules	warm up : prévention épaules	warm up : prévention épaules	warm up : prévention épaules	OFF	OFF
	GMC assouplissement global	GMC bassin	OFF	GMC chevilles	OFF		
PAUSE REPAS							
PM	Activité collective : CAP	Activité collective : VTT	Activité collective : musculation TONIC FITNESS	GMC gainage	GMC postural tronc	GMC proprioception membres inférieurs	OFF

Assouplissement Global

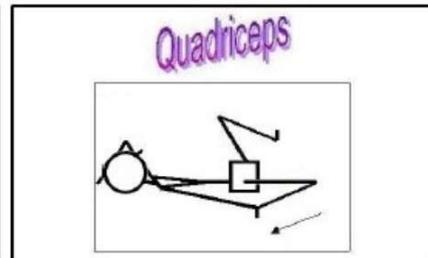
2D + 2G	Rép.	Maintien Rép	30 Sec	Récup rép	10 Sec
1	Séries	Récup/séries		Récup/Ex	
Charge de travail		Exécution		Etretement prog	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer debout devant un mur. 2. Prendre appui avec les mains sur le mur et reculer une jambe. 3. Avancer le bassin en fléchissant le genou et en gardant le talon au sol de la jambe à étirer. 					
Etretement de la partie profonde et basse du mollet.					



2D + 2G	Rép.	Maintien Rép	3 min	Récup rép	30 sec
1	Séries	Récup/séries		Récup/Ex	
Charge de travail		Exécution		Etretement dou	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer allongé avec un membre inférieur tendu contre l'angle d'un mur et l'autre tendu contre le sol. 2. Bien coller au maximum le bassin contre le mur. 3. Maintenir à 2 mains une sangle tendue passée sur l'avant-pied de la jambe surélevée. 					
Réaliser une posture progressive en tirant sur la sangle de plus en plus.					



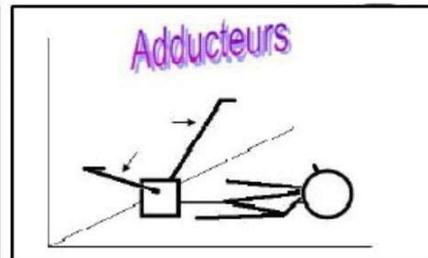
2D + 2G	Rép.	Maintien Rép	30 Sec	Récup rép	
1	Séries	Récup/séries		Récup/Ex	
Charge de travail		Exécution		Etretement	
<ol style="list-style-type: none"> 1. S'allonger sur le côté en plaçant le membre inférieur à étirer en hauteur. 2. Bien ramener vers la poitrine le genou contre le sol. 3. Saisir la cheville et ramener le talon vers la fesse. 					
Etretement de la partie antérieure de la cuisse.					



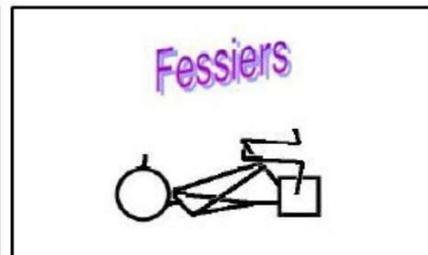
2D+2G	Rép.	Maintien Rép	30 Sec	Récup rép	30 Sec
1	Séries	Récup/séries		Récup/Ex	
Charge de travail		Exécution		Posture	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer en chevalier servant, jambe à étirer située en arrière. 2. Retroverser le bassin et l'avancer en gardant le dos plat. 					
Etretement de la partie haute et antérieure de la cuisse.					



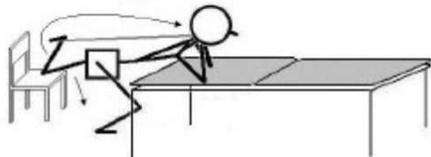
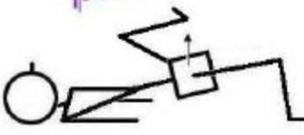
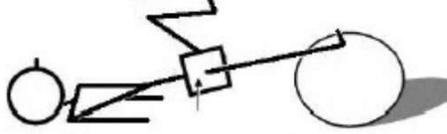
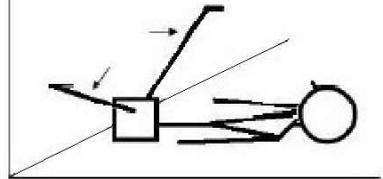
2D+2G	Rép.	Maintien Rép	3 min	Récup rép	30 sec
1	Séries	Récup/séries		Récup/Ex	
Charge de travail		Exécution		Etretement dou	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer allongé sur le dos, les membres inférieurs tendus et écartés contre un mur. 2. Réaliser un écartement progressif jusqu'à la sensation d'étretement. 3. Veiller à maintenir le bassin contre le sol. 					
Etretement de la face interne des 2 cuisses					



2D+2G	Rép.	Maintien Rép	30 Sec	Récup rép	
1	Séries	Récup/séries		Récup/Ex	
Charge de travail		Exécution		Etretement	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer allongé sur le dos. 2. Croiser le membre inférieur à étirer sur l'autre jambe. 3. Saisir à 2 mains derrière la cuisse la jambe restée dans l'axe et la remonter au maximum. 					
Maintenir la tête posée sur le sol. Etretement de la fesse du membre inférieur croisé.					



Bassin

<p>2D+2G Rép. Maintien Rép 20 Sec Récup rép 10 Sec 1 Séries Récup/séries Récup/Ex</p> <p>Charge de travail Exécution Etirement dou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer debout de profil à un espalier. 2. Saisir un barreau haut, paume de main vers le haut. 3. Croiser la jambe opposée à l'espalier derrière l'autre. 4. Ecarter le bassin de l'espalier. <p>Assouplissement global du flanc opposé à l'espalier</p>	 <p>Grand dorsal Carré des lombes</p>
<p>2D+2G Rép. Maintien Rép 1 Min Récup rép 30 Sec 1 Séries Récup/séries Récup/Ex</p> <p>Charge de travail Exécution Posture</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fixer un élastique à la cheville. 2. Saisir l'élastique à 2 mains et se placer à plat ventre en bord de table en appui sur les avant bras. 3. Maintenir le membre inférieur à étirer surélevé sur une chaise avec le pied reposé sur le dossier. 4. Avancer l'autre membre inférieur. 5. Descendre au maximum le bassin. 6. Tendre l'élastique pour fléchir davantage le genou. <p>Etirement de la partie antérieure de la cuisse.</p>	 <p>Psoas Droit antérieur</p>
<p>12 Rép. Maintien Rép 6 Sec Récup rép Séries Récup/séries Récup/Ex</p> <p>Charge de travail Exécution</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'allonger sur le dos genoux fléchis 2. Décoller une jambe 3. Décoller le bassin 4. Maintenir une position immobile <p>Si le mouvement est douloureux réduire l'élevation et verrouiller le bassin</p>	 <p>Chaîne musculaire postérieure</p>
<p>12 Rép. Maintien Rép 6 Sec Récup rép 6 Sec Séries Récup/séries Récup/Ex</p> <p>Charge de travail Exécution Statique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'allonger sur le dos, les pieds reposés sur un Fitball. 2. Fléchir un genou. 3. Décoller le bassin. 4. Maintenir une position immobile du tronc. <p>Contrôler le bassin et maintenir une position immobile.</p>	 <p>Chaîne musculaire postérieure</p>
<p>2D+2G Rép. Maintien Rép 3 min Récup rép 30 sec 1 Séries Récup/séries Récup/Ex</p> <p>Charge de travail Exécution Etirement dou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se placer allongé sur le dos, les membres inférieurs tendus et écartés contre un mur. 2. Réaliser un écartement progressif jusqu'à la sensation d'étirement. 3. Veiller à maintenir le bassin contre le sol. <p>Etirement de la face interne des 2 cuisses</p>	 <p>Adducteurs</p>

Protocole Raideur chevilles

5D + 5G Rép. Maintien Rép. Récup rép
3 Séries Récup/séries **30 Sec** Récup/Ex
 Charge de travail **40 Kg** Exécution **Dynamique**

1. S'asseoir sur une chaise devant un step.
2. Placer les pieds en bord de step, talons dans le vide.
3. Tenir à 2 mains une haltere sur le genou.
4. Monter sur la pointe de pied pour monter la charge.

Maintenir le talon le plus haut possible.



1 Rép. Maintien Rép. Récup rép
3 Séries Récup/séries **30 Sec** Récup/Ex
 Charge de travail Exécution **Excentrique**

1. Se placer debout sur le bord d'une marche.
2. Réaliser une montée sur pointes à 2 pieds.
3. Freiner la descente à un seul pied.
4. Faire la descente à 3 vitesses : lente, moyenne et rapide.
5. Finir la série par un étirement du mollet.

Se tenir à l'aide des mains pour se stabiliser.



10D + 10G Rép. Maintien Rép. **20 Sec** Récup rép **20 Sec**
1 Séries Récup/séries Récup/Ex
 Charge de travail **PDC** Exécution **Dynamique**

1. Se placer debout pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules.
2. Réaliser une flexion des genoux et des chevilles maximales en avançant les genoux vers le mur.

Veiller à maintenir les talons au sol.



10 Rép. Maintien Rép. **6 Sec** Récup rép **6 Sec**
1 Séries Récup/séries **20 Sec** Récup/Ex
 Charge de travail Exécution **Statique**

1. S'allonger sur le dos devant un banc.
2. Placer les orteils du pied à renforcer sur le bord du banc.
3. Réaliser une élévation du bassin en maintenant une position immobile du pied et des orteils.

Controler le bassin et maintenir une position immobile.



10 Rép. Maintien Rép. **6 Sec** Récup rép
 Séries Récup/séries Récup/Ex
 Charge de travail Exécution **Dynamique**

1. Se placer debout pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules.
2. Reculer les pieds et prendre appui à 2 mains sur un mur.
3. Réaliser une flexion des genoux et des chevilles alternées.

Veiller à bien poser le talon au sol à chaque extension du genou



2D + 2G Rép. Maintien Rép. **30 Sec** Récup rép **10 Sec**
1 Séries Récup/séries Récup/Ex
 Charge de travail Exécution **Étirement prog**

1. Se placer en position chevalier servant.
2. Placer le buste en appui sur la jambe à étirer.
3. Prendre appui sur les mains devant soi.
4. Avancer le poids du corps sur le genou en maintenant le talon au sol.

Étirement de la partie basse du mollet de la jambe.



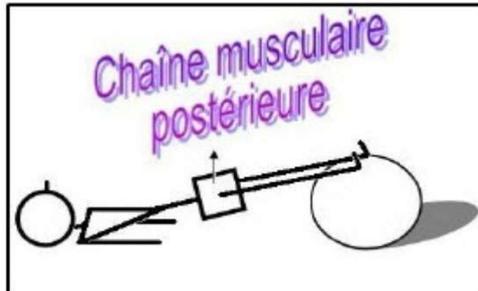
Gainage

10 Rép. Maintien Rép 6 Sec Récup rép 6 Sec
 1 Série Récup/séries 20 Sec Récup/Ex

Charge de travail Exécution Statique

1. S'allonger sur le dos avec les pieds sur un ballon.
2. Placer les bras le long du corps.
3. Réaliser une élévation du bassin.
4. Maintenir une position immobile.

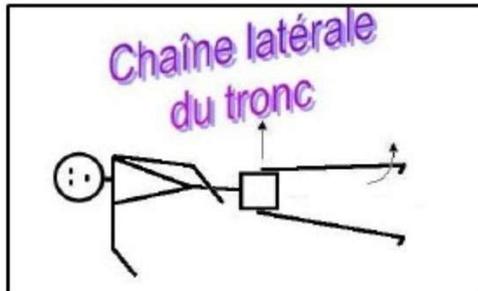
Contrôler le bassin et maintenir une position immobile.



12 Rép. Maintien Rép 20 Sec Récup rép 20 Sec
 1 Série Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer allongé sur le côté jambes tendues en appui sur le coude.
2. Réaliser une élévation du bassin et maintenir une position fixe.
3. Garder le pied contre le sol en appui et décoller l'autre jambe à l'horizontale.

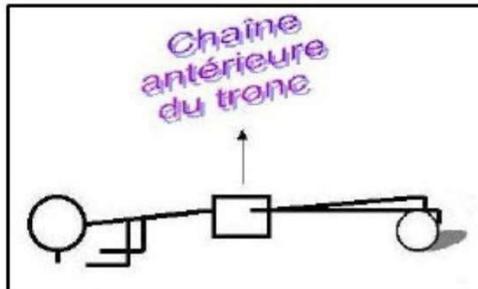


10 Rép. Maintien Rép 30 Sec Récup rép 30 Sec
 1 Série Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer allongés sur le ventre en appui sur les coudes et les pieds sur un ballon.
2. Effectuer une rétroversion du bassin en contractant les abdominaux.
3. Réaliser une élévation du bassin en alignant le tronc et les membres inférieurs.

Veiller à maintenir le bassin rétroversé et le tronc immobile



12 Rép. Maintien Rép 3 Sec Récup rép 6 Sec
 4 Série Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer en position 4 pattes en appui sur 2 haltères.
2. Réaliser des avancées des bras et du tronc en faisant rouler les haltères.
3. Limiter la descente et réaliser un retour en position de départ.

Veiller à bien rétroverser le bassin avant la descente et à fixer le tronc.



5 Rép. Maintien Rép 10 Sec Récup rép
 1 Série Récup/séries 10 Sec Récup/Ex

Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer à Genoux dressés sur un SwissBall à proximité d'un espallier.
2. Maintenir une position fixe avec l'aide des mains puis lâcher l'appui.
3. Maintenir une position stable du bassin.

Eviter les déplacements latéraux du bassin.



Postural Tronc

3 Rép. Maintien Rép 6 Sec Récup rép 6 Sec
Séries Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail Exécution **Statique**

1. Se placer en position assise dos au mur, bras le long du corps, paumes de mains vers l'avant.
2. Réaliser une rétroversion du bassin, un serrage des omoplates, un abaissement des mains vers le sol et un autograndissement de la tête en rentrant le menton.

Veiller à garder les lombaires plaquées jusqu'à la fin de l'exercice.

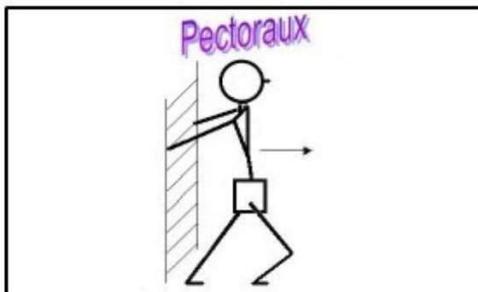


2D + 2G Rép. Maintien Rép 20 Sec Récup rép 10 Sec
Séries Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail Exécution **Etirement doux**

1. Se placer debout de dos devant un espallier.
2. Saisir un barre à 2 mains paumes de mains vers le sol, bras tendus.
3. Placer les membres inférieurs en fente.
4. Réaliser une avancée du bassin.

Veiller à maintenir les omoplates serrées.



3 Rép. Maintien Rép 20 sec Récup rép
1 Séries Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail **Etirement** Exécution

1. Se placer debout à l'angle d'un mur ou devant l'encadrement d'une porte.
2. Positionner le bras en chandelier contre le mur.
3. Réaliser une rotation du tronc du côté opposé.

Veiller à maintenir l'épaule basse et à maintenir le bassin rétroversé.

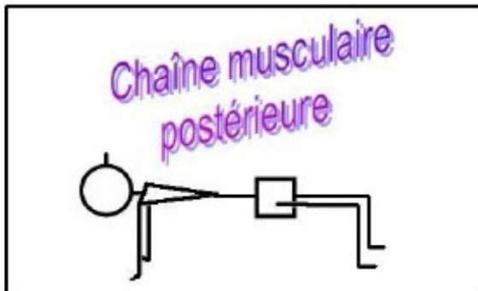


12 Rép. Maintien Rép 10 Sec Récup rép
Séries Récup/séries Récup/Ex

Charge de travail Exécution **Statique**

1. Saisir sur le sol genoux fléchis mains à plat derrière soi.
2. Réaliser une élévation maximale du bassin.

Veiller à verrouiller le bassin et maintenir une position immobile.

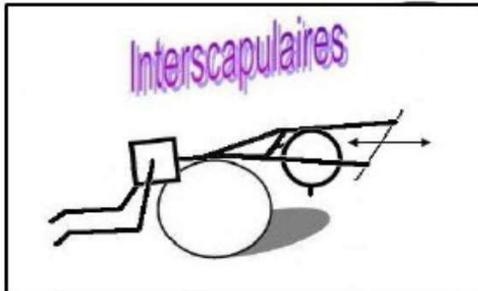


20 lancera Rép. Maintien Rép Récup rép
3 Séries Récup/séries 30 Sec Récup/Ex

Charge de travail Exécution **Dynamique**

1. Se placer en position à genoux, le thorax reposé sur un Fitball muni d'un bâton.
2. Positionner le bâton derrière la tête.
3. Réaliser un mouvement de développé nuque en tendant les deux bras devant soi à l'horizontale.

Veiller à maintenir une position fixe du tronc.



Proprioception Membre Inférieur

5D + 5G Rép. Maintien Rép 10 Sec Récup rép 10 Sec
 1 Série Récup/séries Récup/Ex
 Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer debout sur un pied.
2. Maintenir une position immobile yeux fermés.

Conserver une cheville fixe sans utiliser les bras



5D + 5G Rép. Maintien Rép 10 Sec Récup rép 10 Sec
 1 Série Récup/séries Récup/Ex
 Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer debout sur un step.
2. Placer un pied en bord de step, talon dans le vide.
3. Maintenir une position immobile.

Maintenir le talon à hauteur de la marche.



5D + 5G Rép. Maintien Rép 10 Sec Récup rép 10 Sec
 1 Série Récup/séries Récup/Ex
 Charge de travail Exécution Statique

1. Se placer debout sur une barre.
2. Maintenir l'équilibre à 1 pied genou tendu.
3. Rechercher une position immobile.

Eviter les déplacements latéraux de la cheville.



15 Rép. Maintien Rép 6 Sec Récup rép 6 Sec
 1 Série Récup/séries 20 Sec Récup/Ex
 Charge de travail Exécution Statique

1. S'allonger sur le dos devant un banc.
2. Placer les orteils du pied à renforcer sur le bord du banc.
3. Réaliser une élévation du bassin en maintenant une position immobile du pied et des orteils.

Contrôler le bassin et maintenir une position immobile.



10D + 10G Rép. Maintien Rép Récup rép
 2 Série Récup/séries 20 Sec Récup/Ex
 Charge de travail Exécution Dynamique

1. Se placer debout dos au mur et intercaler un fémur à hauteur des lombaires.
2. Décoller un membre inférieur.
3. Réaliser des flexions de genou lentes et contrôlées.
4. Maintenir une position stable du bassin.

Eviter les déplacements latéraux du genou.

