

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE U13/U15

Novembre 2020 – Semaine 2 à Semaine 4

CD 22 BASKET



Suite aux mesures gouvernementales annoncées, il est important de poursuivre une activité physique régulière afin de conserver un état de forme physique minimum et un bien-être mental, ce qui permettra ainsi de limiter le risque de blessure à la reprise des entraînements et du championnat (dates à déterminer).

Rappel : HYDRATEZ-VOUS avant, pendant et après l'effort.

L'eau est indispensable pour l'organisme car le corps est composé à 60% d'eau.
C'est pourquoi il faut boire 1.5L par jour minimum.

Les apports et les pertes en eau doivent être égaux. Les apports se font grâce à l'eau en tant que boisson et à l'eau contenue dans les fruits et légumes.

Pourquoi boire pendant/après l'effort ?

- Pour compenser les pertes dues à la sudation qui sont plus importantes pendant un exercice physique. L'organisme doit éliminer le surplus de chaleur dégagée par l'activité des muscles.
- L'hydratation favorise le bon fonctionnement des muscles qui sont composés à 73% d'eau et éviter les courbatures.

La déshydratation entraîne des conséquences sur le plan physique : baisse de l'aptitude physique, maux de tête et fatigue et dans certains cas, une perte de connaissance.

Il est important de boire avant que la soif ne se fasse sentir car c'est un des premiers signes de déshydratation.

ETIREZ-VOUS APRES L'EFFORT de manière passive entre 1h30 et 2h après chaque séance. Les étirements ne doivent pas dépasser 15 secondes, en respirant de profondément jusqu'à sentir une légère tension dans le muscle.

Attention de ne pas aller à l'étirement total pour ne pas fragiliser les fibres du muscle et risquer la déchirure musculaire.

Si vous avez des questions sur le programme, n'hésitez pas à nous contacter.

Contacts

RIVET Jonathan (CTF du CD22) : 07.71.72.27.23 / j.rivetctf22@gmail.com

GAPIHAN Delphine (CTF du CD22) : 07.71.67.41.67 / d.gapihanctf22@gmail.com

PLANIFICATION DES SEANCES

Afin d'éviter les blessures, il est important de **respecter l'agencement des séances et les périodes de récupération**
(1 jour de repos minimum entre chaque séance)

	BLOC 1 ACTIVITE PHYSIQUE	BLOC 2 CORDE A SAUTER	BLOC 3 CIRCUIT AEROBIE	BLOC 4 CIRCUITS RENFORCEMENT	BLOC 5 CIRCUIT GAINAGE
Mardi 10 Novembre	X	X		X	
Jeudi 12 Novembre		X	X		X
Samedi 14 Novembre	« Jour de match »				
Mardi 17 Novembre	X			X	X
Jeudi 19 Novembre		X	X		X
Samedi 21 Novembre	« Jour de match »				
Mardi 24 Novembre	X			X	X
Jeudi 26 Novembre		X	X		X
Samedi 28 Novembre	« Jour de match »				

Un temps de récupération obligatoire de 2 minutes sera respecté entre les différents blocs d'une séance.
Profitez de ce moment pour aller boire quelques gorgées d'eau et prendre connaissance des exercices du bloc suivant.

BLOC 1 : ACTIVITE PHYSIQUE (au choix)

Choisir une des deux activités en effectuant **le bloc entier**

COURSE A PIED

Course de 15-20 minutes à allure modérée.
Être capable de parler pendant la course.

Course en intermittent pendant 3 minutes en 30/30

- Course de 30 secondes à allure soutenue
- Récupération de 30 secondes en marche lente

VELO

1 heure minimum de vélo de préférence avec des changements d'allure et de dénivelés.

Si le temps extérieur ne le permet pas, effectuer le travail suivant en **30-30** durant 6 minutes

1. Montées de genoux sur place
 2. Talons-fesses sur place
- Jumping jack

BLOC 2 : CORDE A SAUTER / PROPRIOCEPTION (durée du bloc : 9')

Circuit de 3 minutes à réaliser 3 fois à suivre en alternant **30 secondes de travail / 15 secondes de récupération**

Exercice 1 : Corde à sauter en appuis simultanés

Exercice 2 : Corder à sauter en appuis alternatif

Exercice 3 : Corde à sauter en appuis simultanés avant/arrière

Exercice 4 : Corde à sauter en appuis simultanés droite/gauche



Consignes de réalisation : rechercher le maximum de fréquence en travaillant sur l'avant-pied / contracter les abdominaux

BLOC 3 : CIRCUIT AEROBIE (durée du bloc : 18')

Circuit de 6 exercices à réaliser 4 fois à suivre en alternant **30 secondes de travail / 15 secondes de récupération**

Exercice 1 : Tipping avec les mains au-dessus des épaules

Exercice 2 : Pompes sur les genoux

Exercice 3 : Squats

Exercice 4 : Abdominaux obliques

Exercice 5 : Fentes avant

Exercice 6 : Abdominaux rameurs

NB : voir fiche « rappels techniques » pour la bonne réalisation des exercices.

BLOC 4 : CIRCUITS RENFORCEMENT MUSCULAIRE (durée du bloc : 15')

2 circuits de renforcement à réaliser alternativement avec une récupération de **1' entre chaque tour**

Un circuit compte 4 exercices à réaliser à suivre en alternant **30 secondes de travail / 15 secondes de récupération**

CIRCUIT A = TOUR 1 - TOUR 3 – TOUR 5

Exercice 1 : Squats

Exercice 2 : Dips

Exercice 3 : Chaise (+ 3 sauts simultanés)

Exercice 4 : Abdominaux ciseaux

CIRCUIT B = TOUR 2 - TOUR 4 – TOUR 6

Exercice 1 : Fentes avant en alternance jambe gauche/jambe droite

Exercice 2 : Pompes genoux

Exercice 3 : Squats

Exercice 4 : Gainage face statique

NB : voir fiche « rappels techniques » pour la bonne réalisation des exercices.

BLOC 5 : CIRCUITS GAINAGE (durée du bloc : 18')

2 circuits gainage à réaliser alternativement avec une récupération de **1' entre chaque circuit**
Un circuit compte 4 exercices à réaliser à suivre en alternant **30 secondes de travail / 15 secondes (durée : 9')**

CIRCUIT A = TOUR 1 - TOUR 3 – TOUR 5

Exercice 1 : Gainage de face sur les coudes

Exercice 2 : Gainage de côté gauche

Exercice 3 : Gainage relevé de bassin

Exercice 4 : Gainage côté droit

CIRCUIT B = TOUR 2 - TOUR 4 – TOUR 6

Exercice 1 : Mountain Climber

Exercice 2 : Gainage tape épaule

Exercice 3 : Gainage commando

Exercice 4 : Gainage sur les mains en écartant/ramenant les pieds

NB : voir fiche « rappels techniques » pour la bonne réalisation des exercices.

SAMEDI = « JOUR DE MATCH »

Voici le programme du samedi !

4 quart-temps à réaliser le plus rapidement possible en respectant **les temps de récupération** (temps morts et mi-temps) et **les règles de sécurité**.

[Nous partager par mail à j.rivetctf22@gmail.com :](mailto:j.rivetctf22@gmail.com)

- Le temps réalisé sur chaque quart-temps
- Le temps nécessaire pour réaliser les 4 quart-temps (sans la récupération)
- Une photo fun de ta performance !

	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Tours
QUART-TEMPS 1	JUMPING JACK 25 répétitions	POMPES GENOUX 10 répétitions	ABDOMINAUX RAMEURS 15 répétitions	3 TOURS
TEMPS MORT = 1'30''				
QUART-TEMPS 2	SQUATS 15 répétitions	GAINAGE RAMEURS 20 répétitions	SAUTS CORDE SIMULT 25 répétitions	3 TOURS
MI-TEMPS = 3'				
QUART-TEMPS 3	ABDOMINAUX CISEAUX 15 répétitions	FENTES AVANTS 20 répétitions	MOUNTAIN CLIMBER 20 répétitions	3 TOURS
TEMPS MORT = 1'30''				
QUART-TEMPS 4	SAUTS CORDE ALT 20 répétitions	ABDOMINAUX OBLIQUES 15 répétitions	GAINAGE COMMANDO 10 répétitions	3 TOURS

RAPPEL : LES ETIREMENTS

Après chaque séance (minimum 1h00 après), étirer chaque muscle 10 secondes en respirant profondément jusqu'à sentir une légère tension.
Si vous souhaitez vous étirer lors des jours de repos, vous pouvez étirer chaque muscle jusqu'à 30 secondes sur le même principe.

Membres inférieurs

Les mollets



Les quadriceps



Les fessiers



Les ischios jambiers



Membres supérieurs

Le dos et les bras



Les triceps



Les biceps



Dos

Dos rond & dos creux



Epaules au contact au sol



Le grand dorsal

<http://eps.roadneff.com>



Les lombaires



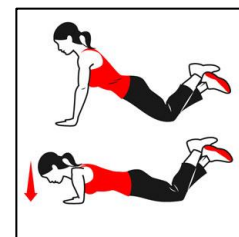
RAPPELS TECHNIQUES

Pompes sur les genoux

Placez les mains au sol de manière qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules. Les épaules sont au-dessus des mains comme dans la position de gainage. Fléchir les bras en amenant les coudes vers l'arrière sans les décoller du corps.

Consignes de sécurité

- Être en appui sur les genoux tout au long de l'exercice ! Travailler lentement
- Serrer les fesses et rentrer le ventre pour ne pas creuser le dos
- RESPIRER !



Abdominaux obliques

En appui sur les fesses avec les jambes légèrement fléchies. Poser un ballon à votre droite, légèrement derrière vos fesses puis enchaîner le mouvement de l'autre côté en regardant loin devant. Si vous ne disposez pas de ballon, vous pouvez effectuer le même mouvement en posant vos 2 mains au sol.

Consignes de sécurité

- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre
- Travailler lentement
- RESPIRER !

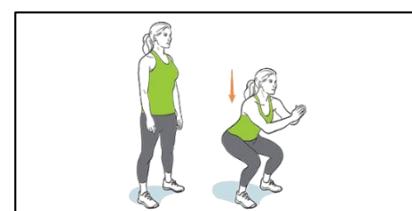


Squats

Se tenir debout les pieds écartés largeur de hanche avec les points de pieds légèrement orientés vers l'extérieur (environ 45 degrés). Fléchir les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière comme pour venir s'asseoir sur une chaise sans décoller les talons du sol.

Consignes de sécurité

- Regarder droit devant soi
- Contracter les abdominaux
- Garder le dos droit tout au long de l'exercice
- RESPIRER !
 - Expiration lorsqu'on fléchit les jambes / Inspiration lorsqu'on revient à la position de départ.

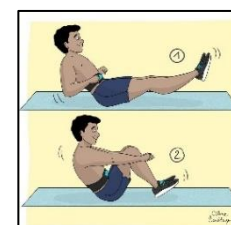


Abdominaux rameurs

En appui sur les fesses avec les jambes tendues et le corps à 45 degrés à l'horizontal. Ramener les genoux vers la poitrine en inspirant. Garder bien les genoux et les pieds joints tout au long du mouvement. Si vous éprouvez des difficultés, vous pouvez positionner vos mains au sol, derrière vos hanches et les doigts vers l'avant, pour vous aider à vous stabiliser.

Consignes de sécurité :

- Travailler lentement
- Ne pas bloquer sa respiration : RESPIRER !



Fentes avant

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille. Faire un pas vers l'avant puis réaliser une flexion de la jambe en amenant le poids du corps entre les deux appuis, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant. Le genou ne doit surtout pas dépasser la pointe de pied ! La jambe arrière est parallèle au sol en appui sur la pointe de pied. Pousser sur la jambe avant pour revenir en position initiale.

Consignes de sécurité :

- Travailler lentement
- La flexion est réalisée sur un axe vertical et surtout pas vers l'avant
- Le genou avant ne doit pas dépasser pas la pointe du pied
- Conserver le dos droit, sans pencher les épaules vers l'avant et regarder loin devant
- RESPIRER !

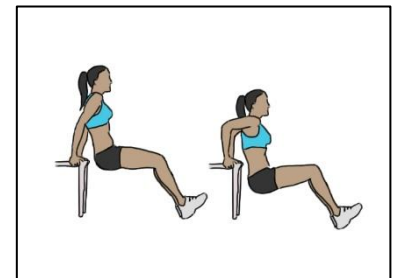


Dips

S'appuyer sur une chaise avec les mains que écartées à la largeur des épaules. Les jambes sont fléchies à un angle de 90° avec les fesses dans le vide. Descendre les fesses doucement grâce à un fléchissement des bras. Le mouvement s'arrête une fois que la partie supérieure des bras est à peu près parallèle au sol. Revenir à la position normale pour terminer le mouvement.

Consignes de sécurité :

- RESPIRER !
- Travailler lentement
- Ne pas mettre les pieds trop loin du corps
- Ne pas fléchir totalement les bras
- Coller les bras au maximum au corps pour travailler les triceps



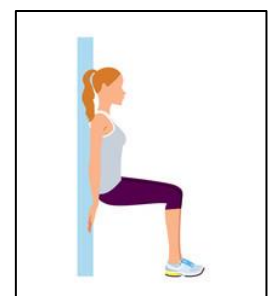
Chaise

S'asseoir comme sur une chaise avec le mur comme dossier. Les cuisses doivent être parallèles au sol, les genoux forment un angle de 90° et les pieds sont légèrement écartés (largeur du bassin). Les pieds restent parallèles avec les pointes vers l'avant. Les épaules restent contre le mur avec les bras le long du corps. Prendre appui sur les talons sans décoller l'avant des pieds.

A la fin du temps imparti réalisé 3 sauts verticaux sur place pour détendre les muscles.

Consignes de sécurité :

- RESPIRER !
- Eviter de placer les pieds trop loin ou trop près du mur
- Les genoux ne dépassent pas la pointe de pied
- Regarder loin devant
- Les genoux sont orientés dans la même direction que les pieds
- Le dos doit toujours rester droit et plaqué contre le mur



Abdominaux ciseaux

Sur le dos, les jambes tendues et serrées avec les bras le long du corps. Mettre les mains sous les fesses pour éviter de creuser le dos. Décoller les pieds de quelques centimètres et effectuer des petits battements de jambes. Contracter les abdominaux pour tenir la position.

Consignes de sécurité :

- RESPIRER !
- Travailler lentement
- Garder les jambes tendues et serrées
- Ne pas décoller le bas du dos du sol



Gainage de face

En appui sur les mains (ou avant-bras) et sur les pieds en position pompes. Les pieds légèrement plus écartés que la largeur des hanches.

Consignes de sécurité :

- RESPIRER !
- Mains ou coudes toujours sous les épaules
- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre



Gainage côté

En appui sur l'avant-bras, avec le bras opposé levé pour aider à l'équilibre.

Consignes de sécurité :

- RESPIRER !
- Coude sous l'épaule
- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre



Gainage épaule

En appui sur les mains et les pointes de pieds, les jambes et les bras tendus avec les mains en dessous des épaules, semblable à une position pompes. Taper successivement ses épaules avec la main opposée (épaule droite avec la main gauche, etc ...) en gardant le bassin face au sol.

Consignes de sécurité :

- RESPIRER !
- Travailler lentement
- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre



Mountain climber

En appui sur les mains et les pointes de pieds, les jambes et les bras tendus avec les mains en dessous des épaules, semblable à une position de pompes. Ramener alternativement un genou vers la poitrine tout en gardant la jambe opposée tendue en regardant devant vous.

Consignes de sécurité :

- Garder les abdominaux gainés au maximum
- Avoir toujours le bassin face au sol
- RESPIRER !



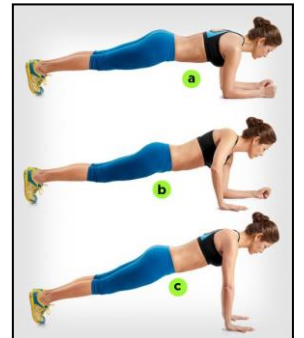
Gainage commando

Tenir en appui sur les avant-bras et sur les pieds en position pompe. Les pieds légèrement plus écartés que la largeur des hanches. Monter sur la main droite, puis la main gauche pour arriver à la position de gainage habituelle sur les mains. Redescendre sur l'avant-bras droit, puis avant-bras gauche.

Garder le bassin face au sol au maximum pendant le mouvement.

Consignes de sécurité :

- Mains ou avant-bras sous les épaules
- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre
- RESPIRER !



Jumping Jack

Debout avec les pieds joints et les bras le long du corps. Sauter en lançant les jambes et les pieds sur le côté tout en levant les bras au-dessus de la tête. Sans marquer de pause, revenir à la position de départ en abaissant les bras et en sautant pour revenir les pieds joints.

Consignes de sécurité :

- Contracter les abdominaux et serrer les fesses
- RESPIRER !

