Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR LES SECTIONS SPORTIVES

CATEGORIE U14 : cycle 1

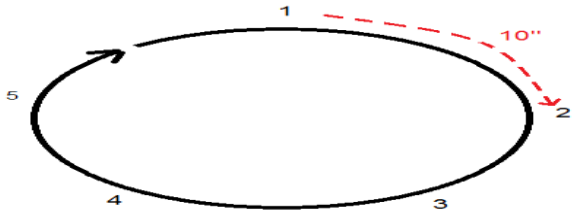
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Amplitude articulaire hydratation	10'
	3) Gainage hydratation	15'
	4) Motricité hydratation	15'
	5) Proprioception	6'
	Total séance	1h

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Amplitude articulaire

Circuit mobilité articulaire	temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
	20 secondes	10 secondes	4	enchainer



Mobilité ceinture pelvienne : antéversion, rétroversion

Placer l'index au niveau des crêtes iliaques et le pouce en parallèle.
En réalisant un mouvement de rétroversion, basculer le bassin de façon à ce que l'index passe au dessus de l'axe du pouce, dos rond.
En réalisant un mouvement d'antéversion, basculer le bassin de façon à ce que l'index passe en dessous de l'axe du pouce, dos creux.
Les jambes sont légèrements fléchies.



Mobilité cheville : assis au sol

En position assise :
Réaliser une extension en tendant la pointe des pieds vers l'avant.
Réaliser une flexion en relevant la pointe des pieds vers le corps.

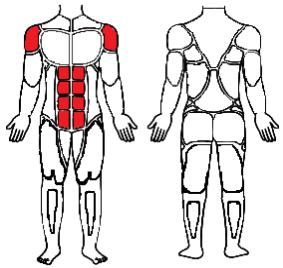
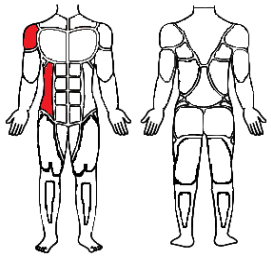
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

 Mobilité ceinture scapulaire avec élastique	Debout, élastique en prise sur ses extrémités : amener l'élastique de devant en arrière, puis sur les côtés en rotation en passant au dessus de la tête. Le buste et la tête sont alignés et immobiles.
 Mobilité anche : inclinaisons latérales interne et externe	Debout, les mains en appuis sur les anches : Réaliser des inclinaisons en basculant les mains en dessus et en dessous l'une de l'autre.
 Mobilité genoux : flexion, extension	En appui avec des sangles ou un poteau : basculer le fessier vers l'arrière et réaliser une flexion jusqu'à ras du sol. S'aider en tirant sur l'appui pour se relever et réaliser une extension. Les talons restent à terre, pieds écartés de la largeur du bassin, pointes légèrement tournées vers l'extérieur.

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

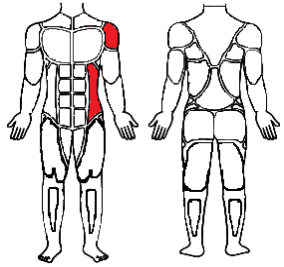
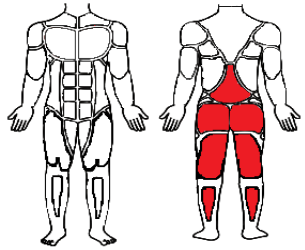
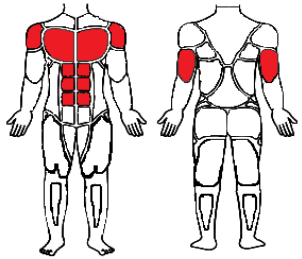
Séance 1

Gainage

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage face 4 appuis sur les coudes	10''	3	PDC	20''
Placement : Les jambes sont écartées de la largeur du bassin, les coudes sont en appui dans l'axe des épaules. Le bassin est en rétroversion. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe. La respiration est continue.				
  Gainage obliques gauche 2 appuis sur le coude	10''	3	PDC	20''
Placement : En appui sur la jambe et le coude aligné aux deux épaules, main opposée sur la hanche. Le tronc et les jambes sont alignés. Le bassin est en position neutre. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe et lointain. La respiration est continue.				

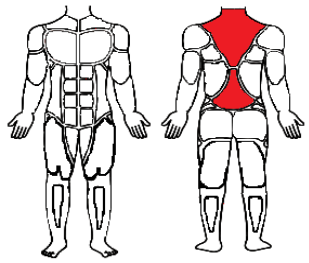
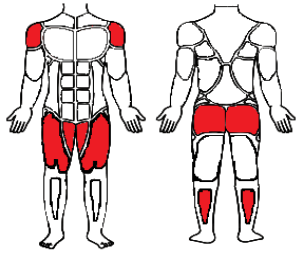
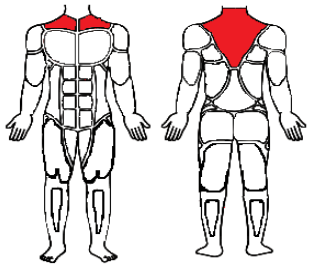
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage obliques droite 2 appuis	10''	3	PDC	20''
Placement : En appui sur la jambe et le coude aligné aux deux épaules, main opposée sur la hanche. Le tronc et les jambes sont alignés. Le bassin est en position neutre. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe et lointain. La respiration est continue.				
  Gainage chaine postérieure	10''	3	PDC	20''
Placement : En appui sur les pieds à plats écartés de la largeur du bassin et sur le haut du dos, la tête est relâchée au sol, les bras le long du corps. Le bassin est en anteversion, le buste et les jambes jusqu'aux genoux forme une ligne continue. La respiration est continue.				
  Gainage étoile	10''	3	PDC	20''
Placement : Les jambes sont écartées de la largeur des épaules, les mains sont écartées en appuies sur la ligne des épaules. Le bassin est en rétroversion. Les bras sont légèrements fléchis. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe. La respiration est continue.				

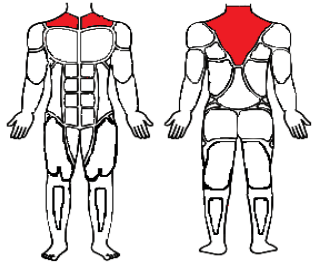
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Gainage spinaux à genoux 	10''	3	PDC	20''
Placement : A genoux, le buste est incliné légèrement vers l'avant, les bras sont tendues dans son alignement, la tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe dans l'axe. La respiration est continue.				
 Gainage chaise 	10''	3	PDC	20''
Placement : Le dos est plaqué contre le mur, les bras sont tendus à hauteur d' épaules, les jambes sont écartées de la largeur du bassin et fléchies à 90°, les pointes de pieds légèrements tournées vers l'exterieur, la tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe et lointain. La respiration est continue.				
 Gainage cervicale face 	10''	3	PDC	20''
Placement : Sur la pointe des pieds placées à environ 80 cm du mur, les jambes, le tronc et la tête sont alignés. Le front est en appui contre le mur, le cou est droit dans l'alignement de la colonne vertébrale. La respiration est continue.				

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Gainage cervicale dos 	10''	3	PDC	20''
Placement : Sur les talons placés à environ 80 cm du mur, les jambes, le tronc et la tête sont alignés. L'arrière du crâne est en appui contre le mur, le cou est droit dans l'alignement de la colonne vertébrale. La respiration est continue.				

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Motricité

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Motricité membre inférieur	20''	4	vitesse	1'
Placement : De profil à 4 plots posés en losange, rentrer dans le losange avec la jambe droite, puis la jambe gauche, sortir à droite du losange avec la jambe gauche puis la droite. Repartir dans le sens inverse. Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis et augmenter progressivement la vitesse				

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Motricité membre inférieur	20''	2 / jambe d'appelle	vitesse	1'
Placement : De face à 4 plots posés en losange, rentrer dans le losange avec la jambe droite, puis la jambe gauche, sortir devant le losange avec la jambe droite puis la gauche. Repartir en marche arrière en respectant l'ordre des jambes. Penser à changer la jambe d'appel à chaque série. Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis et augmenter progressivement la vitesse				

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Proprioception

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
Proprioception  Proprioception membre inférieur	20'' / jambe	3 / jambe	pied à plat mains libres yeux ouverts	temps de travail de l'autre jambe plus 20''

Placement : La jambe qui travaille est déverrouillée, pied à plat.
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres, le regard fixé sur un point.

Consignes : Rester en équilibre en respectant le placement durant le temps demandé.

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
Proprioception  Proprioception membre supérieur	2 x la croix	3	2 bras yeux ouverts	30''

Placement : Les bras légèrement fléchis, écartés de la largeur des épaules
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin à environ 80 cm du mur
La tête est dans le prolongement de la colonne, bassin en rétroversion

Consignes : faire rouler le ballon vers le haut, le bas et les côtés sans bouger le buste ni les jambes. Les mains restent en appui sur le ballon

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Renforcement posturale hydratation	15'
	3) Technique hydratation	20'
	4) Proprioception hydratation	6'
	5) Etirements	6'
	Total séance	1h

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

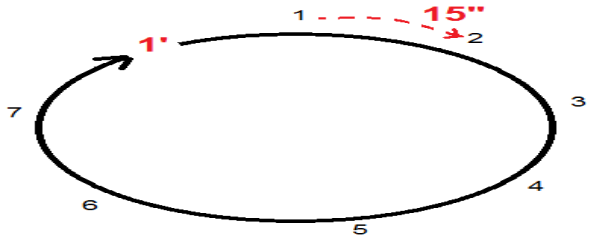
Séance 2

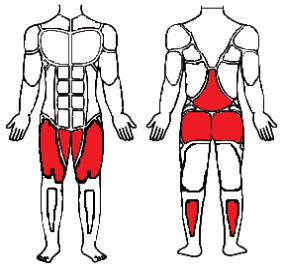
Renforcement posturale

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 A genoux avec pression du partenaire	30''	6	partenaire	30''
Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus dans son allignement. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Le partenaire fait de petites pressions sur l'ensemble du buste, de la tête et des bras, de face, de dos, de côté. Objectif rester le plus immobile possible. 'Faire la statue''				
 4 appuis sur ballon suisse	30''	6	ballon suisse	30''
Placement : Les genoux sont écartés de la largeur du bassin, les mains de celle des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne. Objectif rester en équilibre.				

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

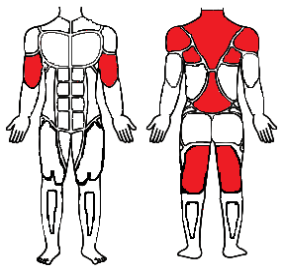
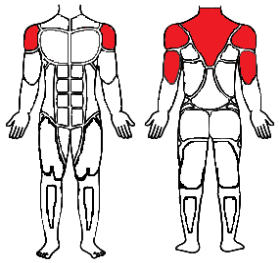
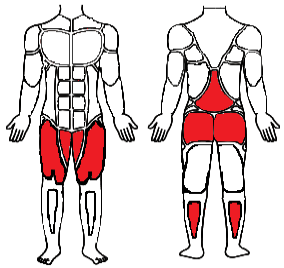
Technique

Circuit technique	temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
	15 secondes	15 secondes	4	1'

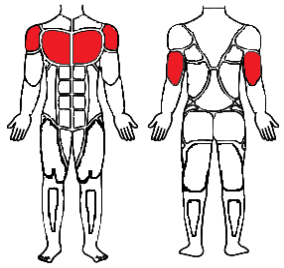
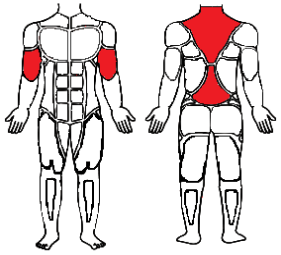
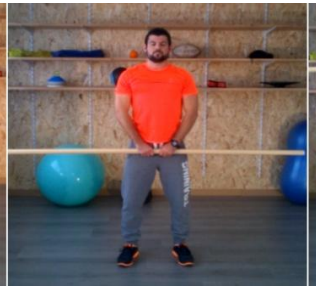
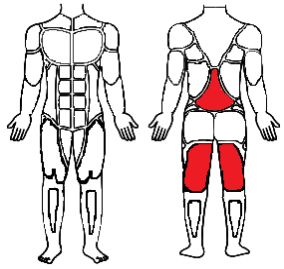
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
    Flexion et extension face au mur	15''	4	PDC	15''

Placement : Placé face au mur , pieds écartés légèrement supérieur à la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement sorties vers l'exterieur. Les bras sont tendus au dessus de la tête, pomme de la main sur le mur. Tout en gardant le dos droit, basculer le fessier vers l'arrière et réaliser une flexion puis une extension. La tête est dans le prolongement de la colonne. Inspirer à la descente, expirer en revenant en position initiale. Attention au ''dos creux'' !

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Tirage poitrine	15''	4	bâton	15''
Placement : Jambes écartées de la largeur du bassin et fléchies à 70 °, buste penché vers l'avant, bassin en position neutre. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard dans l'axe. Prise en pronation, les mains sont écartées supérieur à la largeur des épaules. Expirer en réalisant un tirage au niveau de la poitrine, les coudes à 90 ° / buste, en sortant les pectoraux et en resserant les scapulas. Inspirer en revenant en position initiale.				
  Développé nuque assis	15''	4	bâton	15''
Placement : En position assise, pieds à plat sur le sol, dos droit. Les bras sont écartés supérieur à la largeur des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain Inspirer en descendant le bâton au milieu jusqu'au niveau des oreilles tout en resserrant les scapulas. Expirer en revenant en position initiale.				
  Soulevé de terre prise dessus genoux	15''	4	bâton	15''
Placement : Jambes écartées de la largeur du bassin et fléchies à 70 °, buste penché vers l'avant, bassin en position neutre. La tête est dans le promongement de la colonne, le regard dans l'axe. Prise en pronation, les mains sont écartées supérieur à la largeur des épaules. Expirer en réalisant une extension des jambes puis du buste. Inspirer en revenant en position initiale.				

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
   Développé couché	15''	4	bâton	15''
Placement : Dos à plat au sol, jambes fléchies et décollées. La tête est dans le prolongement de la colonne, reposée sur le sol, regard au plafond. Resserrer les scapulas, coudes sur la lignes des épaules, à 90° du buste. Prise écartées, supérieures à la largeur des épaules. Inspirer en descendant le bâton jusqu'à ce que les coudes touche le sol sur la ligne des épaules, expirer en revenant en position initiale.				
    Tirage menton	15''	4	bâton	15''
Placement : Debout jambes écartées de la largeur du bassin, légèrement fléchies, bassin en retroversion et dos droit. Prises serrées sur le bâton, expirer en tirant le bâton jusqu'à la ligne des clavicules en levant les coudes au dessus des épaules. Le dos est en extension, Inspirer en revenant en position initiale tout en gardant le buste droit. La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe et lointain.				
    Ischios auto gestion	15''	4	PDC	15''
Placement : Allongé sur le ventre, jambes fléchies. La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe. La jambe qui travail resiste à celle qui fait opposition de facon continue , descente pendant environ 3''. Inspirer à la descente, expirer en revenant en position initiale.				

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Proprioception

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Proprioception membre inférieur	20'' / jambe	3 / jambe	pied à plat mains libres yeux ouverts	temps de travail de l'autre jambe plus 20''

Placement : La jambe qui travaille est déverrouillée, pied à plat.
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres, le regard fixé sur un point.

Consignes : Rester en équilibre en respectant le placement durant le temps demandé.

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Proprioception membre supérieur	2 x la croix	3	2 bras yeux ouverts	30''

Placement : Les bras légèrement fléchis, écartés de la largeur des épaules
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin à environ 80 cm du mur
La tête est dans le prolongement de la colonne, bassin en rétroversion

Consignes : faire rouler le ballon vers le haut, le bas et les côtés sans bouger le buste ni les jambes. Les mains restent en appui sur le ballon

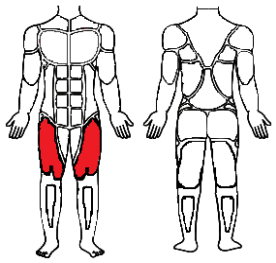
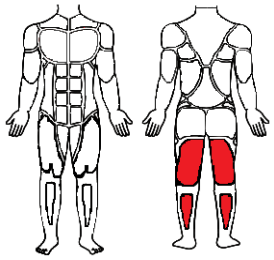
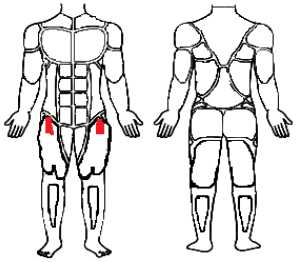
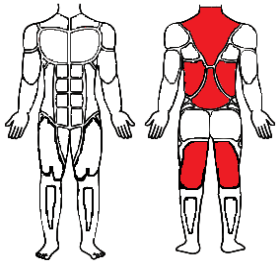
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Etirement

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Enroulé et déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions
 Deltoide postérieur et moyen	6''	3 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 Deltoide anterieur et pectoraux	6''	3 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche

Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Quadriceps	6''	3 / côté	Auugmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Ischios et mollets	6''	3 / côté	Auugmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Psoas	6''	3 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Enroulé et déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions