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 2

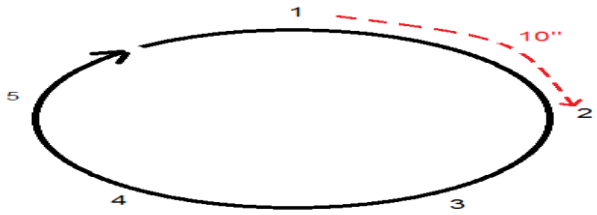
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

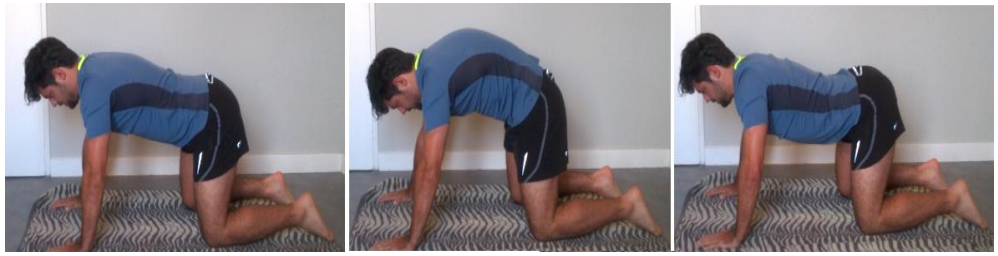
Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Amplitude articulaire hydratation	10'
	3) Gainage hydratation	25'
	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 : dos rond, dos creux

En position quadrupedique, mains placées dans l'axe des épaules et genoux écartés de la largeur du bassin. Dos droit et tête de le prolongement de la colonne avec regard fixe dans l'axe :
En basculant le bassin en rétroversion venir serrer les abdominaux et faire le dos rond. Puis En basculant le bassin en antéversion venir provoquer la contraction des lombaires en cresant le dos.



Mobilité cheville en appui

En position fléchie en appui avec des sangles ou un poteau :
venir, en s'aidant de l'appui, basculer le corps vers l'avant sans décoller les talons du sol en gardant les pieds bien à plats. Puis basculer le corps vers l'arrière sans décoller les pointes de pieds.

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

Amplitude articulaire



Mobilité ceinture scapulaire avec ballon

A genoux, le buste redressé et tête de le prolongement de la colonne avec regard fixe lointain, le ballon placé devant mains posées dessus :
A l'aide du bras droit, faire rouler le ballon en formant un arc de cercle en allant chercher la plus grande ouverture possible (rétropulsion) en gardant le buste fixe
Puis revenir en position initiale, prendre le ballon à deux mains et le lever en allant chercher la plus grande ouverture possible (antépulsion) en gardant le dos placé . Revenir en position initiale et faire rouler le ballon avec le bras gauche.



Mobilité anche (debout) : en rotation

Debout, les mains en appuis sur les anches :
Se mettre en appui sur une jambe, venir faire une rotation interne en gardant la jambe droite, la pointe du pied vers l'interieur. Puis venir faire une rotation externe en gardant la jambe droite, la pointe du pied vers l'exterieur.
Recommancer avec l'autre jambe.

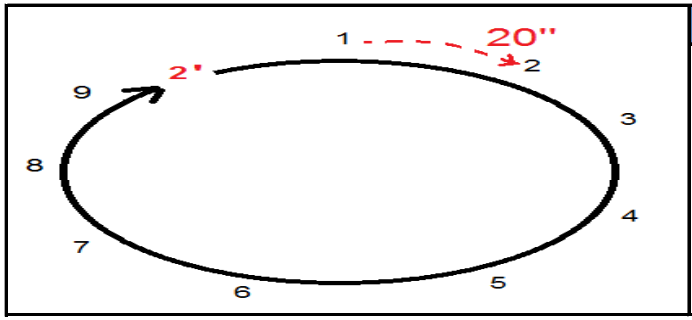


Mobilité genoux (assis) : en rotation

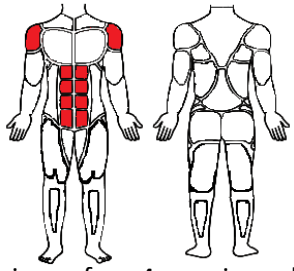
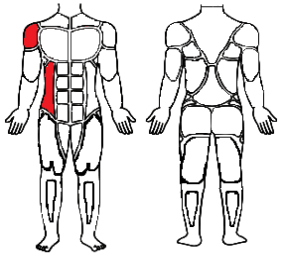
En position assise, une petite balle placée sous le pied :
Venir faire une rotation interne en ''amenant le tibia'' en dedans, la pointe du pied vers l'interieur. Puis venir faire une rotation externe en ''amenant le tibia'' en dehors, la pointe du pied vers l'extérieur.
Recommancer avec l'autre jambe.

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

Gainage

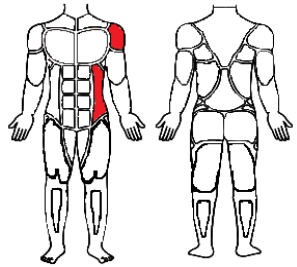
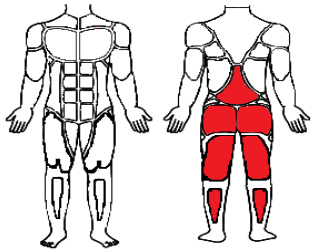
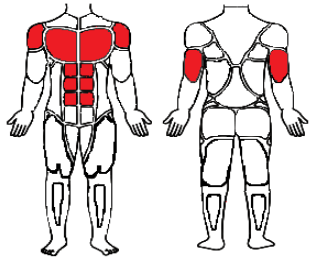
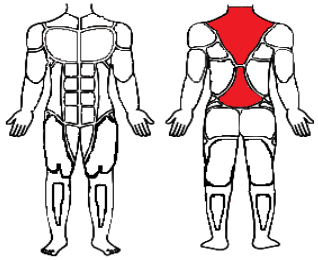


temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
10 secondes	20 secondes	4	2 minutes pour s'hydrater

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage face 4 appuis sur les coudes	10''	4	PDC	20''
  Gainage obliques gauche 2 appuis sur le coude	10''	4	PDC	20''

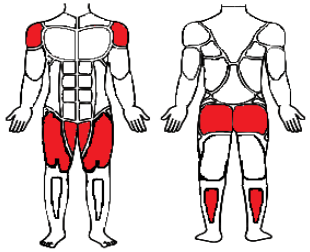
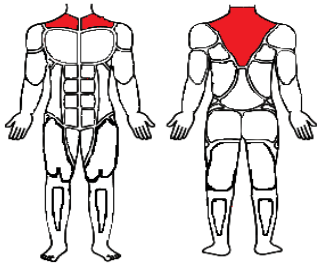
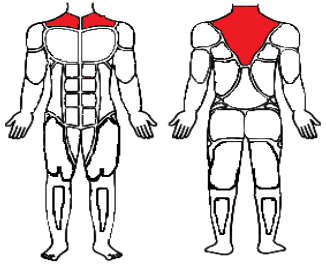
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage obliques droite 2 appuis	10''	4	PDC	20''
  Gainage chaine postérieure	10''	4	PDC	20''
  Gainage étoile	10''	4	PDC	20''
  Gainage spinaux à genoux	10''	4	PDC	20''

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 chaise	10''	4	PDC	20''
  Gainage cervicale face	10''	4	PDC	20''
  Gainage cervicale dos	10''	4	PDC	20''

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

Motricité

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Motricité membres inférieurs	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 et faire les 4 directions. Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis et augmenter progressivement la vitesse

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Motricité membre supérieur	20''	4	passes du partenaire	1'

Placement : A genoux , le buste redressé, face au partenaire placé à 2-3 mètres. Le partenaire passe le ballon en variant les directions (droite, gauche, haut, bas). Objectif maintenir la posture tout en attrapant les ballons , uniquement les bras doivent bouger. A chaque reception, rendre le ballon le plus rapidement possible. Jouer sur la vitesse de passe et la distance entre les deux partenaires.

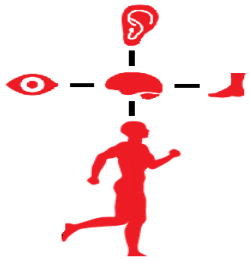
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Proprioception

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

Placement : La jambe qui travail est déverrouillée, pied à plat.
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont sur les anches, 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 fermés	30''

Placement : Les bras légèrement fléchies, 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 les yeux sont fermés

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

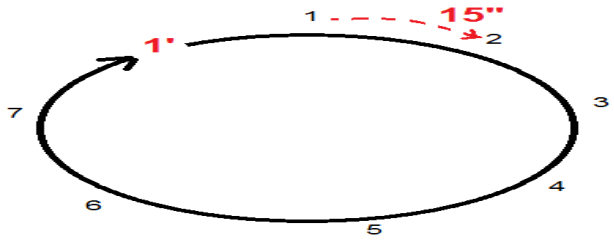
Séance 2

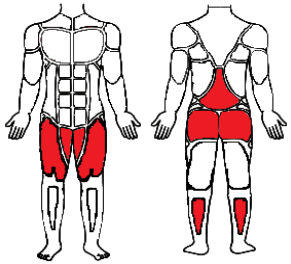
Renforcement posturale

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 A genoux avec pression du partenaire	30''	6	partenaire yeux fermés	30''
Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus dans son allignement. La tête est dans le prolongement de la colonne. Les yeux fermés. 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.				
 4 appuis sur ballon suisse dos creux, dos rond	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. Venir faire dos rond et dos creux de façon alterné. 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'

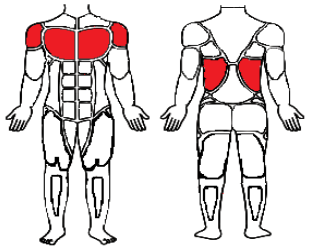
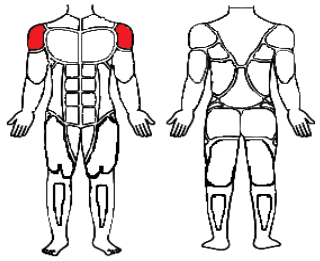
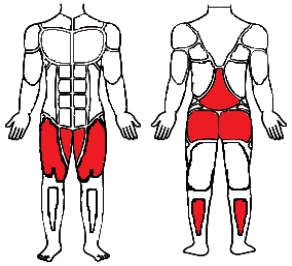
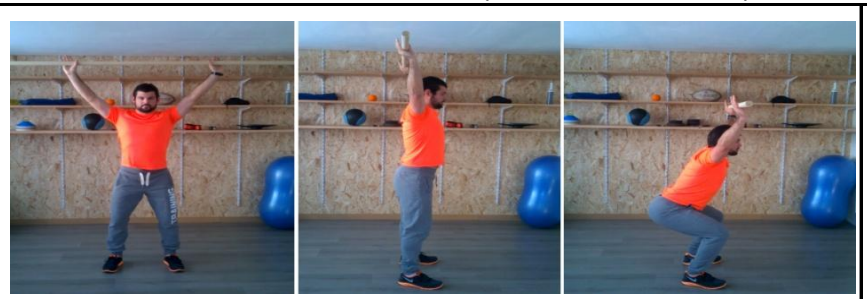
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Fente avant alternée	15''	6	PDC	15''

Placement : Debout les mains sur anches, dos droit, la tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain.

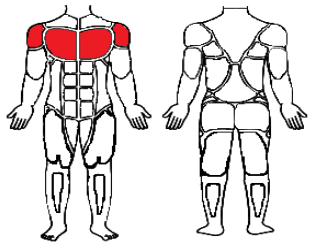
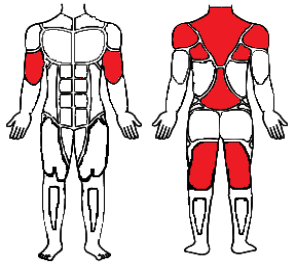
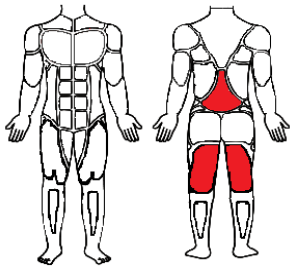
Inspirer tout en faisant un pas vers l'avant et une flexion en gardant le dos droit. Le genoux ne doit pas dépasser les pointes de pieds. Descendre jusqu'à ce que le genoux soit à un centimètre du sol, expirer en faisant une extension pour reprendre la poition de départ. Alterner les jambes à chaque répétitions.

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

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Pull over	15''	6	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, bras déverrouillés sur la ligne des épaules au dessus de la poitrine. Inspirer en descendant les bras au niveau du sommet de la tête, jusqu'à ce que les bras touchent le sol, puis expirer en revenant en position initiale.				
  Elévation latérale	15''	6	bâton	15''
Placement : En position assise, pieds à plat sur le sol, dos droit. Les bras sont le long du corps déverrouillés. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Expirer en levant les bras jusqu'à la ligne des épaules sans modifier la flexion du coude. Inspirer en revenant en position initiale.				
  1/2 squat egger	15''	6	bâton	15''
Placement : Debout pieds écartés légèrement supérieur à la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement sorties vers l'exterieur. Les bras sont tendues au dessus de la tête prise du bâton. Tout en gardant le dos droit, basculer le fessier vers l'arrière et réaliser une flexion à 90° puis une extension. Les genoux ne depassent pas la pointe des pieds. La tête est dans le prolongement de la colonne. 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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
   Ecarté	15''	6	haltère vide	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 fléchis à 70° du buste et bras sur la ligne des épaules au dessus de la poitrine. Inspirer en ouvrant les bras en gardant la flexion du coude et l'axe de la ligne des épaules jusqu'à ce que les coudes touchent le sol, puis expirer en revenant en position initiale.				
   Oiseau	15''	6	haltère vide	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. Expirer en réalisant une élévation tout en sortant les pectoraux et en resserant les scapulas. Inspirer en revenant en position initiale.				
  Ischios auto gestion	15''	6	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 sur 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 supérieur	2 x la croix	3	2 bras yeux fermés	30''

Placement : Les bras légèrement fléchies, 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, les yeux fermés

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

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''

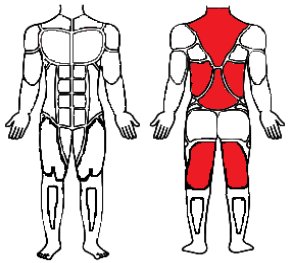
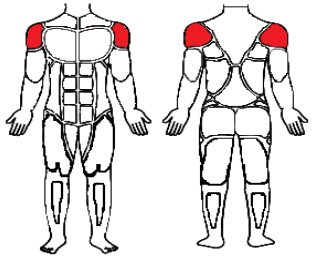
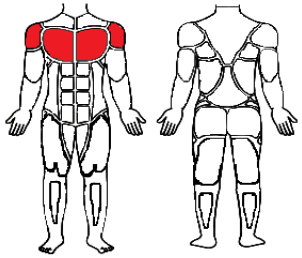
Placement : La jambe qui travail est déverrouillée, pied à plat.
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres, le regard fixé sur un point.

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

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

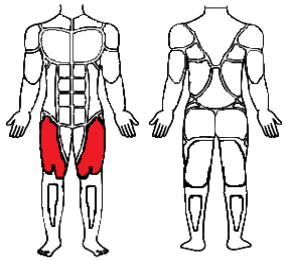
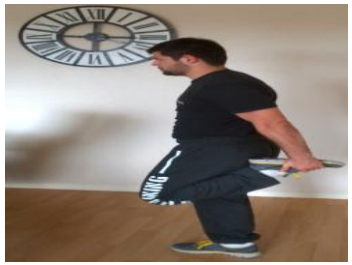
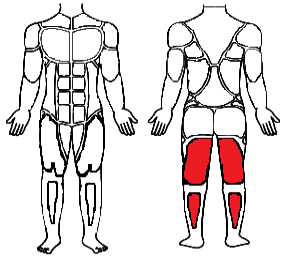
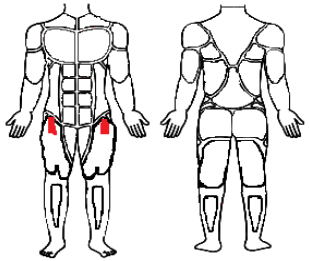
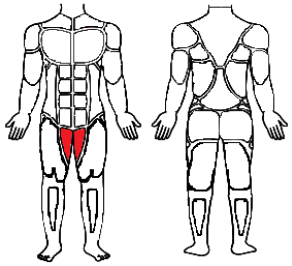
Séance 2

Etirements

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

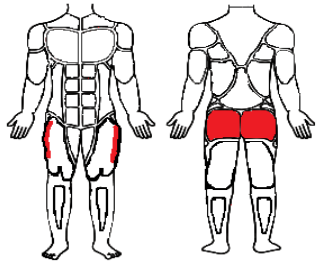
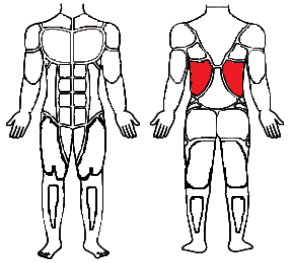
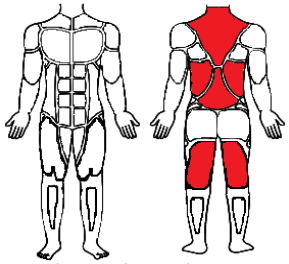
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

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
  Adducteur	6''	3 / côté	Auugmenter 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
  Fessier et abducteur ventre au sol	6''	3 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Dorsaux	6''	3	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer
  Enroulé et déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions