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 3

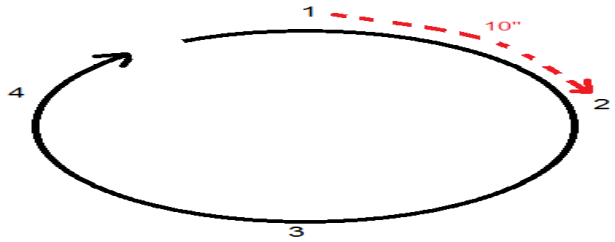
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

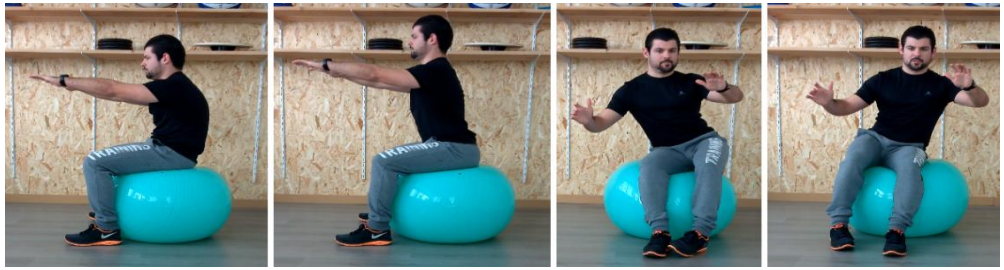
Déroulement de la séance :

	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

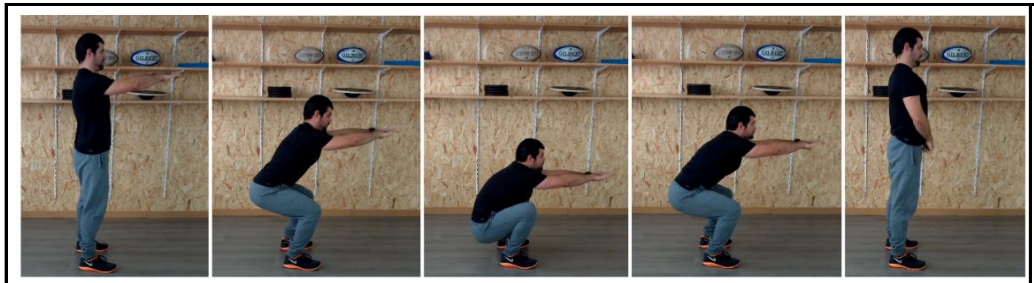
Circuit mobilité articulaire	temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
	20 secondes	10 secondes	5	enchainer



Mobilité ceinture pelvienne sur gym ball

Assis sur un ballon suisse bassin en position neutre, dos droit et tête dans le prolongement de la colonne avec regard fixe dans l'axe :

Basculer le bassin en rétroversion, puis revenir en position neutre
Basculer le bassin en antéversion, puis revenir en position neutre
Basculer le bassin vers la gauche, puis revenir en position neutre
Basculer le bassin vers la droite, puis revenir en position neutre



Mobilité cheville et genoux

Debout, pieds écartés largeur bassin, pointes légèrement sorties vers l'extérieures, tête dans le prolongement de la colonne avec regard fixe dans l'axe :

Basculer le fessier vers l'arrière et réaliser une flexion jusqu'à ras du sol.
Stationner quelques secondes puis réaliser une extension.
Les talons restent à terre , les genoux ne dépassent pas l'alignement des 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 baton

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 :

Tirer le baton jusqu'à la poitrine, puis pousser le baton dans le prolongement du buste, enfin tirer le baton derrière la tête.

Renouveler les étapes dans le sens contraires



Mobilité colonne

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, mains posées sur cuisses :

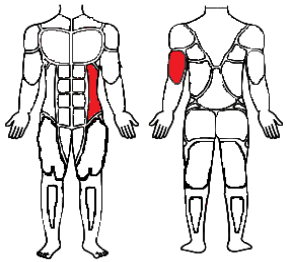
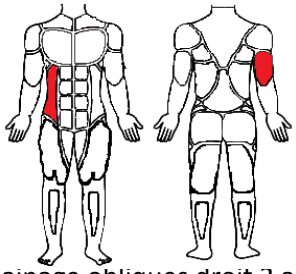
Expirer et faire dos rond en basculant le bassin en rétroversion

Inspirer et faire dos plat en basculant le bassin en légère antéversion

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

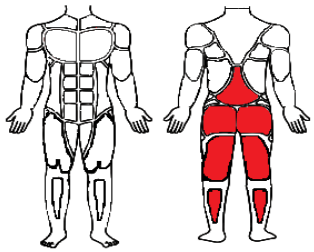
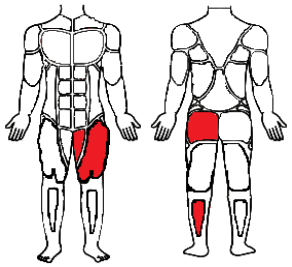
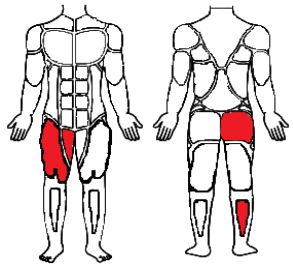
Séance 1

Gainage

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage obliques gauche 2 appuis	10''	3	PDC	20''
Placement : En appui sur la jambe et la main alignée 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 ventre rentré.				
  Gainage obliques droit 2 appuis	10''	3	PDC	20''
Placement : En appui sur la jambe et la main alignée 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 ventre rentré.				

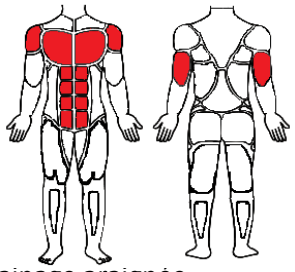
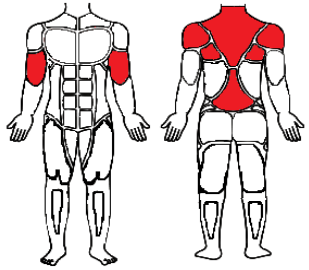
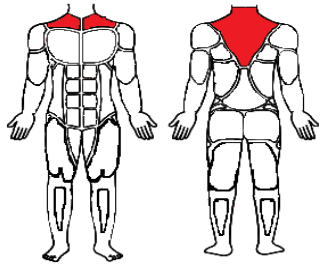
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage chaine postérieure pieds surelevés	10''	3	PDC	20''
Placement : En appui sur le haut du dos, la tête est relâchée au sol, les bras le long du corps. Les talons sont en appuis surelevés, le fessier contracté, le bassin est en anteversion (non exagéré) , le buste et les jambes jusqu'aux chevilles forment une ligne continue. La respiration est continue.				
  Gainage chaise jambe gauche	10''	3	PDC	20''
Placement : Le dos est plaqué contre le mur, les bras sont tendus à hauteur d' épaules, la jambe gauche est fléchies à 90°, la pointe de pied légèrement tournée vers l'exterieur, la jambe droite est décollée du sol. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe et lointain. La respiration est continue.				
  Gainage chaise jambe droite	10''	3	PDC	20''
Placement : Le dos est plaqué contre le mur, les bras sont tendus à hauteur d' épaules, la jambe droite est fléchies à 90°, la pointe de pied légèrement tournée vers l'exterieur, la jambe gauche est décollée du sol. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe et lointain. La respiration est continue.				

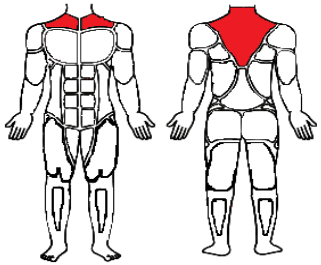
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Gainage araignée 	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 fléchis à 90°. La tête est dans le prolongement de la colonne avec le regard fixe. La respiration est continue, le ventre rentré.				
 Gainage Dorsaux et Fixateurs 	10''	3	PDC	20''
Placement : face au plafond , jambes écartées de la largeur du bassin sur les pieds. La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe au ciel. Les coudes ouvert sur la lignes des épaules, les mains écartées supérieures à la largeur des épaules en prise pronation, les scapulas resserées. Le bassin est en légère antéversion, fessiers contractés, la respiration est continue.				
 Gainage cervicale face 	10''	3	ballon suisse	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 ballon le cou est droit dans l'alignement de la colonne vertébrale. La respiration est continue.				

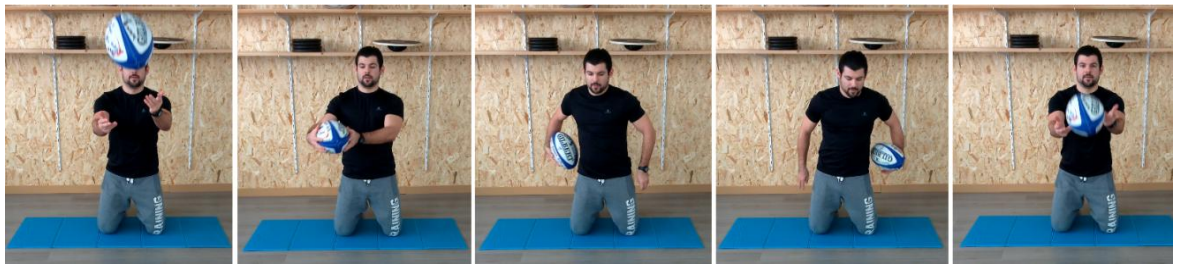
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Gainage cervicale dos 	10''	3	ballon suisse	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 ballon, 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 supérieur	20''	4	passes du partenaire	1'
Placement : A genoux , le buste redressé, face au partenaire placé à 1-2 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, faire passer le ballon dans le dos et rendre le ballon le plus rapidement possible. Jouer sur la vitesse de passe et la distance entre les deux partenaires.				

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Motricité membre inferieur	20''	4	vitesse +++	1'
Placement : Debout, au milieu de la croix formé par les 4 plots de couleurs (ou cerceaux), le joueur est en attente en multipliant de petits appuis sur place, le partenaire annonce une couleur, le joueur doit valider la couleur en faisant deux appuis à l'extérieur du plot correspondant et revenir en position initiale le plus rapidement possible.				

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 par bras	3 / bras	1 bras yeux ouverts	temps de w de l'autre bras

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

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  Proprioception membre inférieur	20'' / jambe	3 / jambe	pied à plat mains libres yeux fermés	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, les yeux sont fermés.

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

Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Renforcement posturale hydratation	15'
	3) Technique hydratation	30'
	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

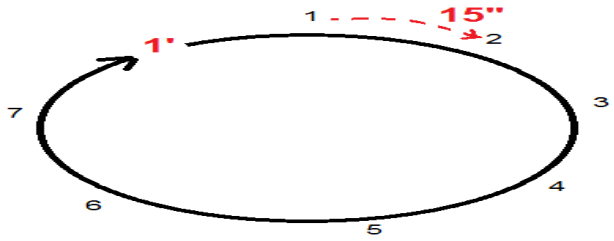
Renforcement posturale

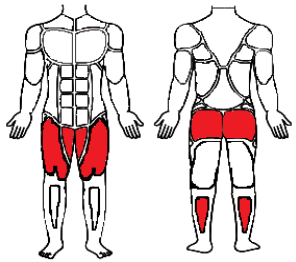
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 A genoux avec pression du partenaire	30''	6	partenaire medecin ball	30''
Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus portant medecin ball. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Le partenaire fait de petites 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''				

 Assis sur ballon suisse	30''	6	ballon suisse	30''
Placement : Assis sur le ballon suisse, jambes et bras décollés. La tête est dans le prolongement de la colonne le regard fixe et lointain. Objectif rester en équilibre en régulant par des mouvements de bassins.				

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

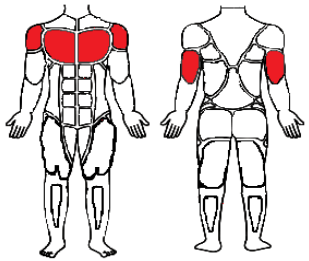
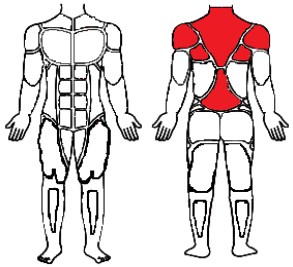
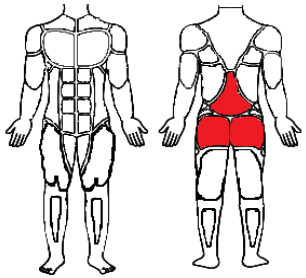
Technique

Circuit technique	temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
	15 secondes	15 secondes	6	1'

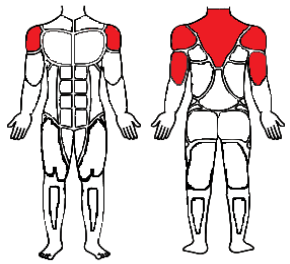
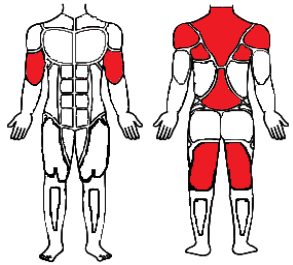
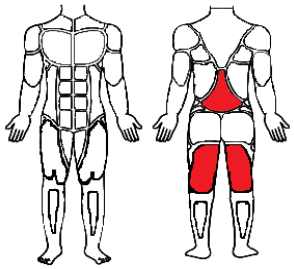
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Squat box	15''	6	PDC	15''

Placement : Debout pieds écartés légèrement supérieur à la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement sorties vers l'exterieur. Les bras sont tendus à hauteur d'épaule. Tout en gardant le dos droit, basculer le fessier vers l'arrière et réaliser une flexion contrôlée jusqu'au box sans s'y assoire en inspirant puis une extension en expirant pour revenir en position initiale. La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe et lointain.

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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Développé haltère rotation au sol	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, bras déverrouillés au dessus de la poitrine, mains parallèles. Inspirer en descendant les haltères jusqu'à 90° de flexion de coude en réalisant une rotation de façon à aligner les haltères, puis expirer en revenant en position initiale en faisant la rotation dans le sens contraire.				
  Oiseau allongé au sol	15''	6	haltère vide	15''
Placement : Ventre au sol, jambe fléchis, coude ouvert à 90°, sur la ligne des épaule. La tête est reposée sur le front au sol. Expirer tout en décollant les coudes du sol en resserant les scapulas. Inspirer en revenant en position initiale. La tête reste au sol.				
 	15''	6	PDC	15''
Placement : Dos au sol, tête dans l'alignement de la colonne,regard au plafond. Les pieds sont écartés à la largeur du bassin. Expirer en poussant sur les jambes pour décoller le bassin a fin d'aligné le bus et les cuisses, le fessier est serré. Inspirer en contrôlant le retour.				

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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Développé nuque assis resséré rotation	15''	6	haltère vide	15''
Placement : En position assise, pieds à plat sur le sol, dos droit. Les bras tendus mais non verouillés, mains parallèles. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Inspirer en descendant les haltères jusqu'à 90° de flexion de coude en réalisant une rotation, tout en resserrant les scapulas. Expirer en revenant en position initiale en faisant la rotation dans le sens contraire.				
  Tirage buste penché rotation	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. Mains paralèlles. Expirer en réalisant un tirage en faisant une rotation en amenant les coudes à 90 ° / buste, en sortant les pectoraux et en resserant les scapulas. Inspirer en revenant en position initiale en faisant la rotation dans le sens contraire.				
  Ischios avec élastique	15'' T 401	6 3 / jambe	élastique	15''
Placement : Debout, buste redressé, bassin aligné aux épaules, tête dans le prolongement de la colonne, regard fixe et lointain. Départ jambe fléchie avec élastique à la cheville. Contrôler l'allongement en 4 temps tout en inspirant puis ramener le talon au fessier en 1 temps en expirant. Le genoux reste sur la même ligne de celui de la jambe d'appui.				

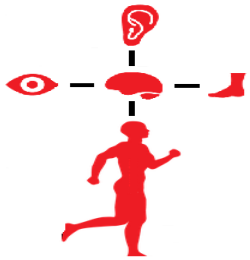
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Proprioception

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Proprioception membre inférieur 	20'' / jambe	3 / jambe	pied à plat mains libres yeux fermés	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, les yeux sont fermés.

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

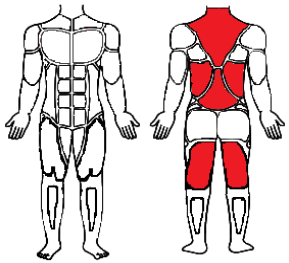
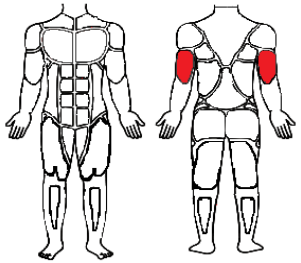
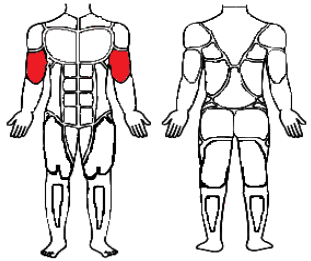
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Proprioception membre supérieur	2 x la croix par bras	3 / bras	1 bras yeux ouverts	temps de w de l'autre bras

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

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

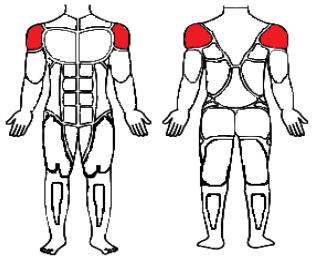
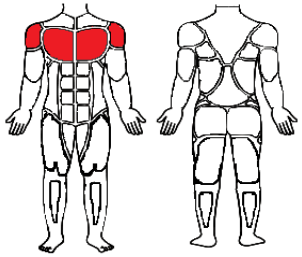
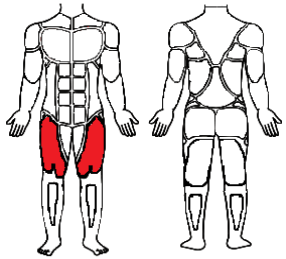
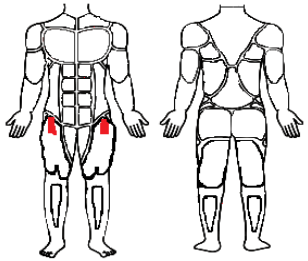
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Extension et enroulé puis déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions
  Triceps	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Biceps	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche

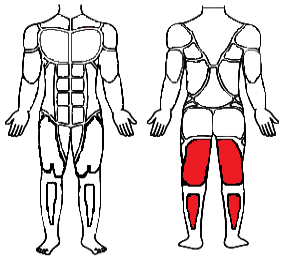
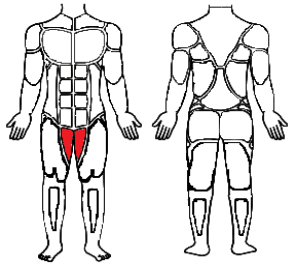
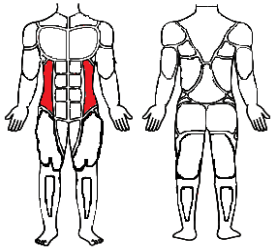
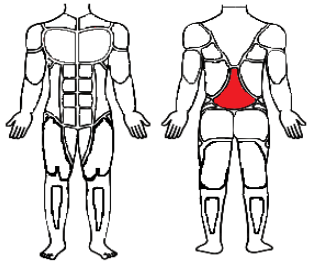
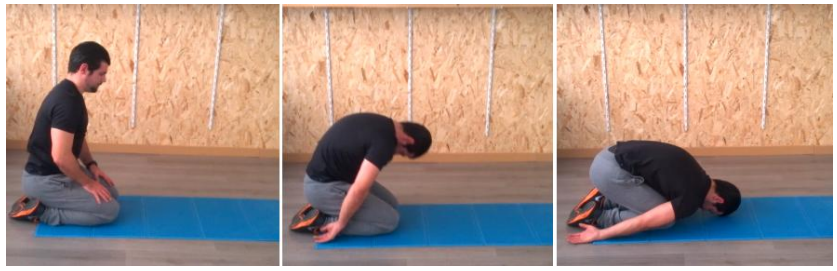
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Deltoide postérieur et moyen	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Deltoide anterieur et pectoraux	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Quadriceps	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Psoas au sol	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche

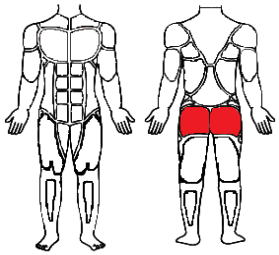
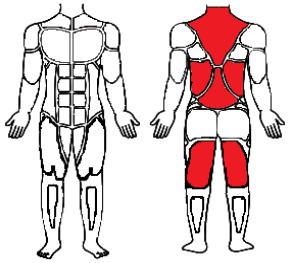
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Ischios et mollets au sol 	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 Adducteurs au sol 	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 Intercostaux et obliques 	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 Lombaires 	6''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les 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
  Fessiers assis	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Extension et enroulé puis déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions