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 4

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

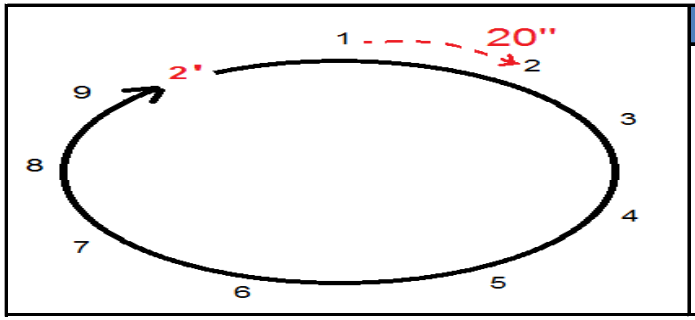
Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Gainage hydratation	25'
	3) Motricité hydratation	10'
	4) Proprioception hydratation	6'
	5) Etirements et amplitude articulaire	10'
	Total séance	1h

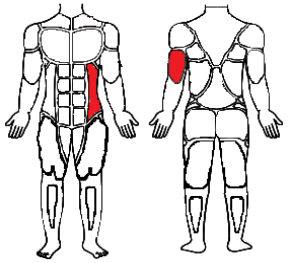
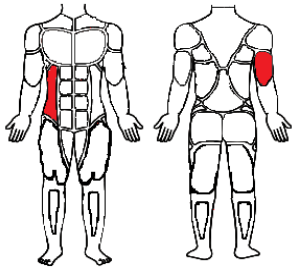
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

Gainage

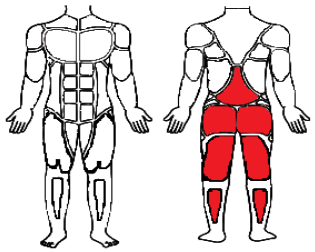
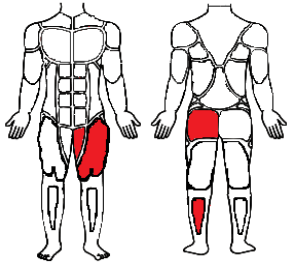
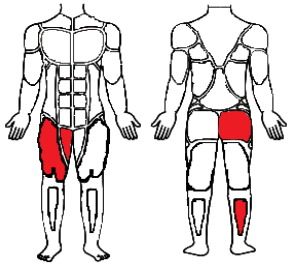
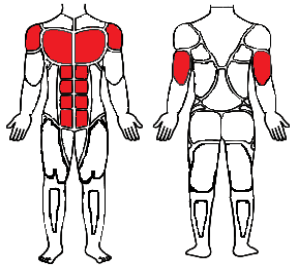


temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
10 secondes	20 secondes	4	2 minutes pour s'hydrater

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage obliques gauche 2 appuis	10''	4	PDC	20''
  Gainage obliques droit 2 appuis	10''	4	PDC	20''

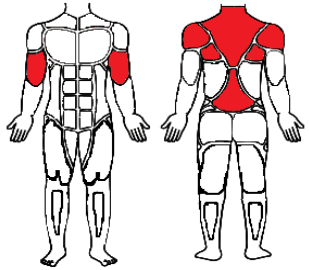
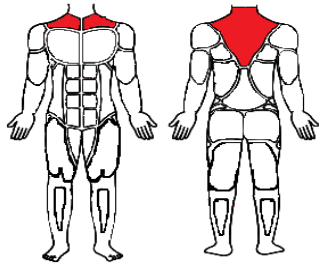
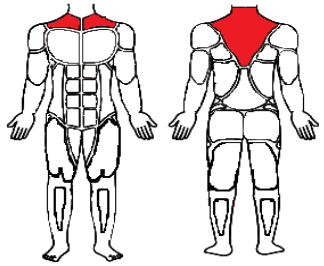
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage chaine postérieure pieds surelevés	10''	4	PDC	20''
  Gainage chaise jambe gauche	10''	4	PDC	20''
  Gainage chaise jambe droite	10''	4	PDC	20''
   Gainage araignée	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 Dorsaux et Fixateurs	10''	4	PDC	20''
  Gainage cervicale face	10''	4	ballon suisse	20''
  Gainage cervicale dos	10''	4	ballon suisse	20''

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

Séance 1

Motricité

EXERCICES



Motricité membres supérieur et inferieur

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 passe le ballon au niveau d'une couleur, le joueur doit valider la couleur en faisant deux appuis à l'exterieur des plots correspondants, attraper le ballon et faire la passe puis revenir en position initiale le plus rapidement possible.

Répétition	Série	Intensité	Récupération
30''	6	passes du partenaire	1'

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 fermés	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, 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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Proprioception membre inférieur	20'' / jambe	3 / jambe	pied sur la pointe mains libres	temps de travail de l'autre jambe plus 20''

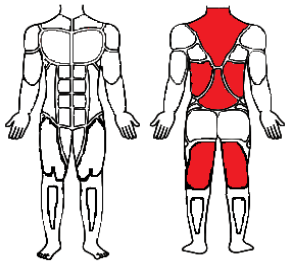
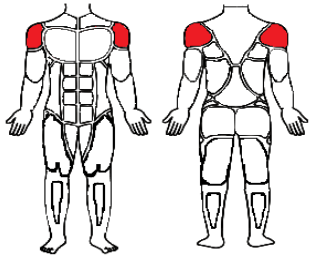
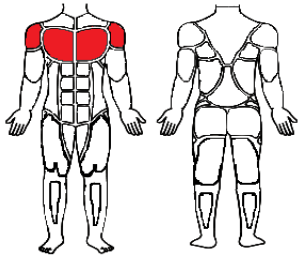
Placement : La jambe qui travaille est déverrouillée, pied sur la pointe.
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres.

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

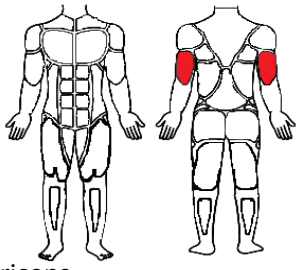
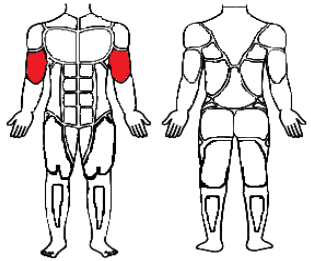
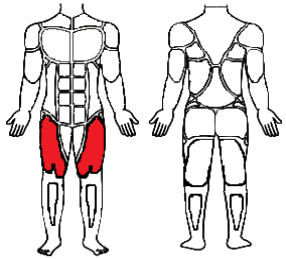
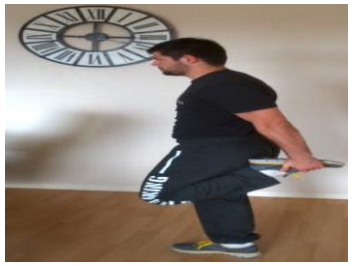
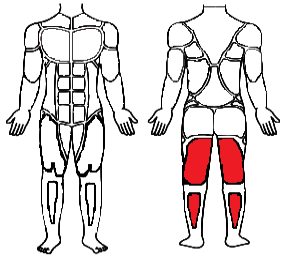
Séance 1

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Extension et enroulé puis déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions
  Deltoide postérieur et moyen	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Deltoide anterieur et pectoraux	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche

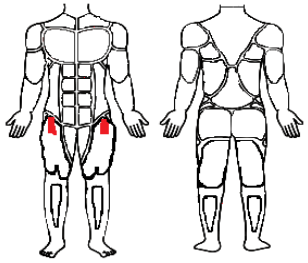
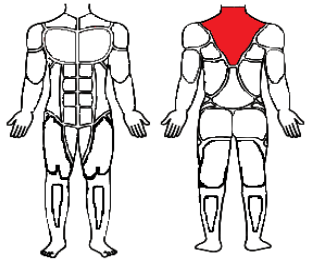
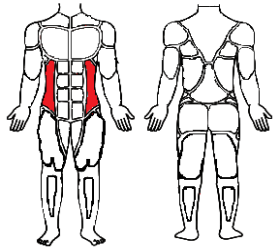
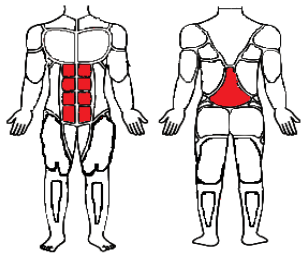
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Triceps	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Biceps	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Quadriceps	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Ischios et mollets	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche

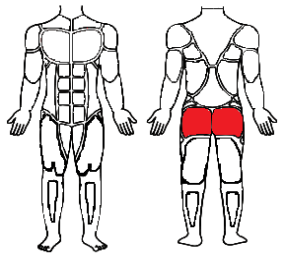
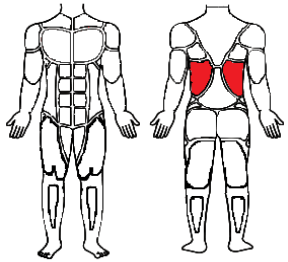
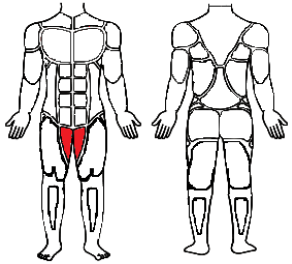
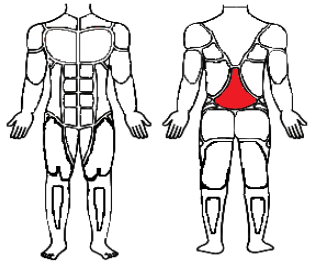
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Psoas au sol	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Trapèzes à genoux	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Intercostaux et obliques	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Extension et dos en C à genoux	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les positions

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

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
    Fessier ventre au sol	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
   Dorsaux	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer
  Adducteurs assis	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
   Balancement en culbuto	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer

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	10'
	3) Technique hydratation	30'
	4) Proprioception hydratation	6'
	5) Etirements	10'
	Total séance	1h

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

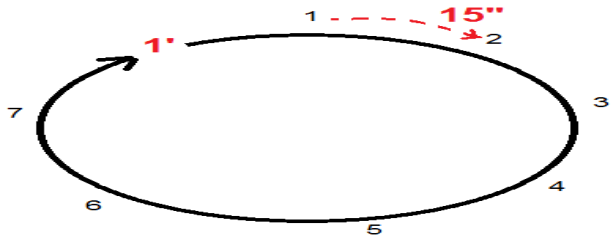
Séance 2

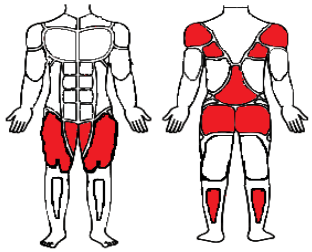
Renforcement posturale

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 A genoux avec pression du partenaire	30''	5	partenaire medecin ball yeux fermés	30''
Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus portant medecin ball. 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. 'Faire la statue''				
 Gainage postural assis	30''	5	ballon suisse mains dos	30''
Placement : Assis au sommet du ballon, les bras sont dans le dos , les jambes décollées, le regard fixe et lointain Objectif rester en équilibre.				

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

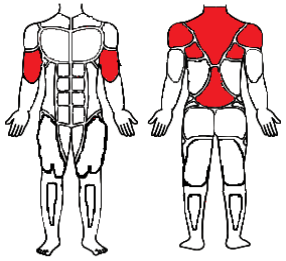
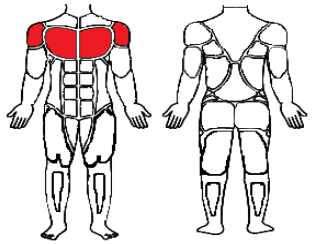
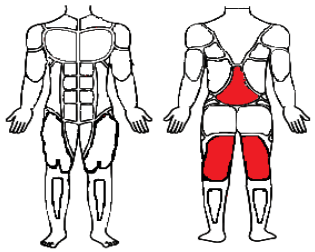
Technique

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

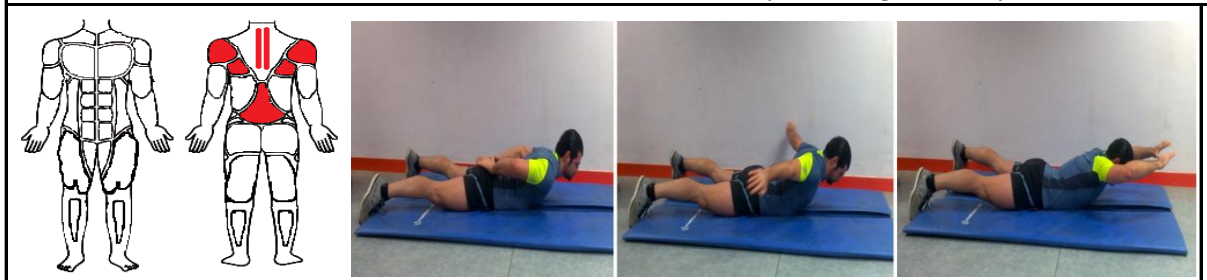
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
    Fente avant alternée bâton	15''	6	bâton	15''

Placement : Debout bâton au dessus de la tête, scaculas resserrées et poitrine sortie , tête dans le prolongement de la colonne, 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 position 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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
   Tirage horizontal assis coudes serrés	15''	6	élastique	15''
Placement : Assis, buste redressé, tête dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. L'élastique est bloqué par les pieds. Expirer en réalisant un tirage en sortant les pectoraux et en resserant les scapulas. Inspirer en revenant en position initiale en contrôlant le retour et en gardant les épaules fixes. Les coudes doivent être le plus possible collés au buste.				
  Ecarté medecin ball bras alterné	15''	6	medecin ball 3 kg	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 déverouillés et bras sur la ligne des épaules au dessus de la poitrine. Inspirer en écartant le bras tout en stabilisant le ballon jusqu'à ce que les coudes touchent le sol, puis expirer en revenant en position initiale et changer de bras.				
  Good morning	15''	6	bâton	15''
Placement : Debout, pieds ecartés de la largeur du bassin, jambes tendus, bâton sur les épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne regard fixe et lointain. Les scapulas sont resserrées et la poitrine sortie, le bassin est en légère antéversion. Tout en gardant le placement du bassin, des jambes et du dos, inspirer en inclinant le buste vers l'avant jusqu'à sentir la tension au niveau des ischios puis expirer tout en revenant en posture initiale. Réalisation lente!				

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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Elévation latérale bras dissocié	15''	6	élastique	15''
Placement : En position debout, dos droit, bassin en position neutre, pieds largeur bassin. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. L'élastique est bloqué par le pied. Expirer en levant le bras jusqu'à la ligne des épaules en gardant le coude déverrouillé et les deux épaules alignées. Inspirer en revenant en position initiale.				
 Elévation latérale bras dissocié	15''	6	élastique	15''
Placement : En position debout, dos droit, bassin en position neutre, pieds largeur bassin. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. L'élastique est bloqué par le pied. Expirer en levant le bras jusqu'à la ligne des épaules en gardant le coude déverrouillé et les deux épaules alignées. Inspirer en revenant en position initiale.				
 Papillon	15''	6	PDC	15''
Placement : Allongé ventre au sol, la tête et la poitrine sont décollées du sol. En gardant une respiration continue, faire des grands mouvements type ''papillon'' avec les bras en touchant les mains dans le prolongement du corps au dessus de la tête et dans le dos au niveau des lombaires.				

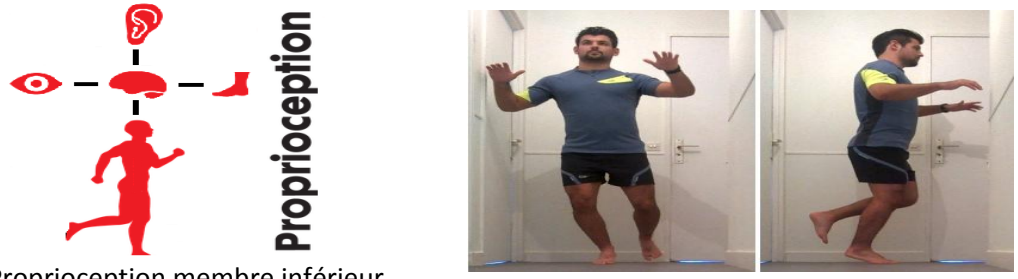
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Proprioception

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Proprioception membre supérieur	2 x la croix par bras	3 / bras	1 bras yeux fermés	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, 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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Proprioception membre inférieur	20'' / jambe	3 / jambe	pied sur la pointe mains libres	temps de travail de l'autre jambe plus 20''

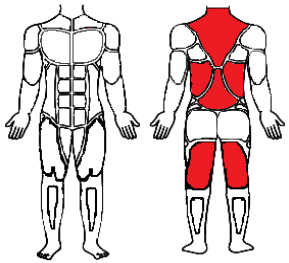
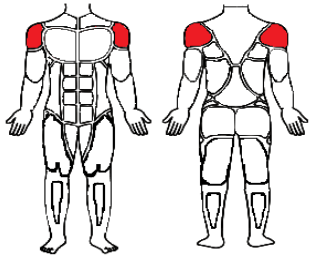
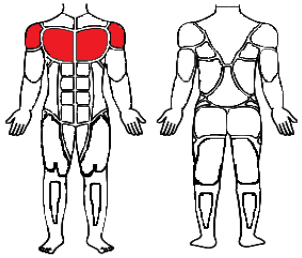
Placement : La jambe qui travaille est déverrouillée, pied sur la pointe.
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres.

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

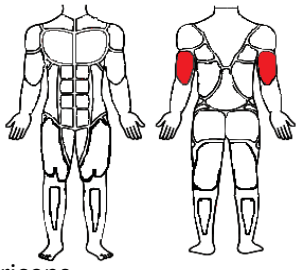
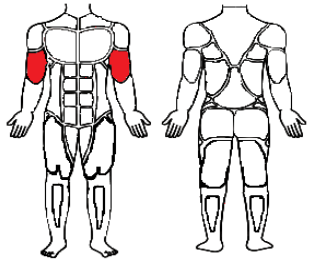
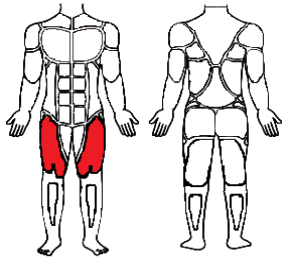
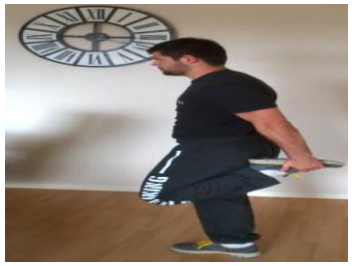
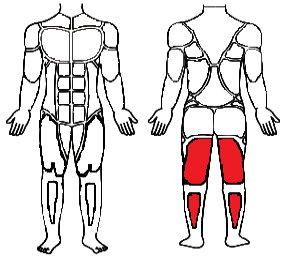
Séance 2

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Extension et enroulé puis déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions
  Deltoide postérieur et moyen	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Deltoide anterieur et pectoraux	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche

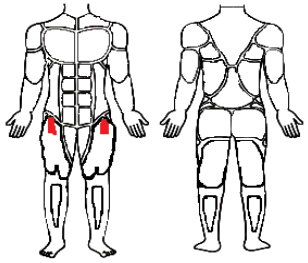
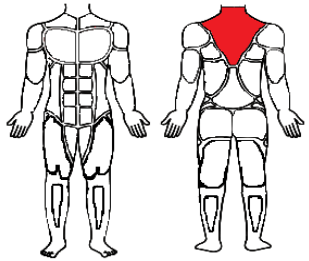
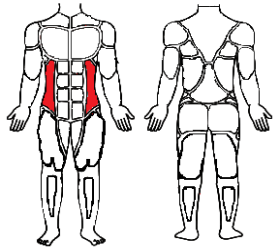
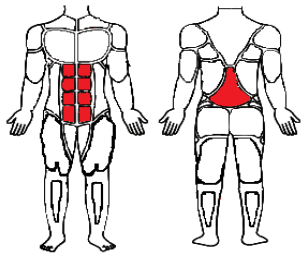
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Triceps	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Biceps	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Quadriceps	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Ischios et mollets	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche

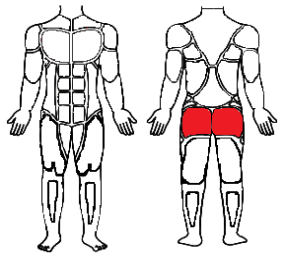
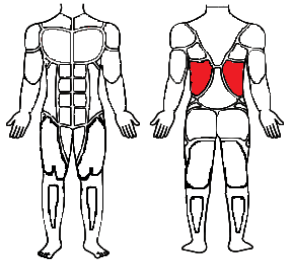
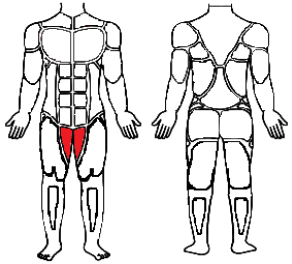
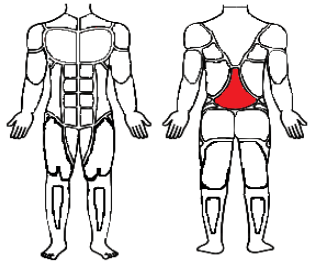
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Psoas au sol	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Trapèzes à genoux	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Intercostaux et obliques	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Extension et dos en C à genoux	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les positions

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 ventre au sol	12''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Dorsaux	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer
  Adducteurs assis	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Balancement en culbuto	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer