

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



PREVENTION SANTE - MIEUX ETRE - PERFORMANCE

[WWW.BLM-COACHINGSPORTIF.COM](http://WWW.BLM-COACHINGSPORTIF.COM)



*PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR LES SECTIONS SPORTIVES*

**CATEGORIE U14 : cycle 5**



## Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Gainage hydratation	30'
	3) Motricité hydratation	12'
	4) Proprioception hydratation	6'
	5) Etirements et amplitude articulaire	6'
	Total séance	1h

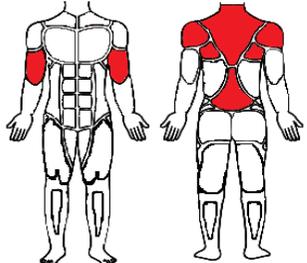
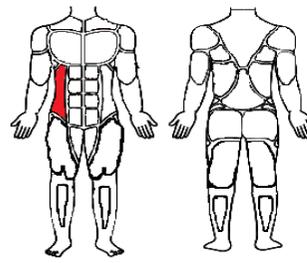
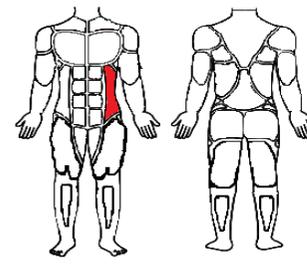
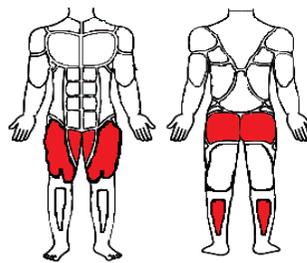


Gainage

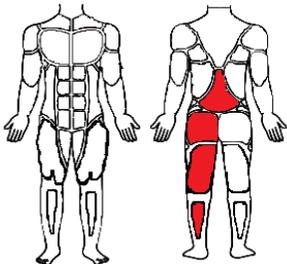
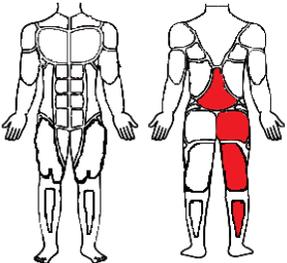
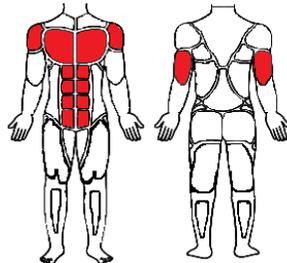
	temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
	10 secondes	20 secondes	5	2 minutes pour s'hydrater

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
<p>Gainage face 3 appuis sur coude gauche</p>	10"	5	PDC	20"
<p>Gainage face 3 appuis sur coude droit</p>	10"	5	PDC	20"



EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  <p>Gainage Dorsaux et Fixateurs prise pronation</p>	10"	5	PDC	20"
  <p>Gainage obliques sur épaule pieds surelevés (tête relâchée)</p>	10"	5	PDC	20"
  <p>Gainage obliques sur épaule pieds surelevés (tête relâchée)</p>	10"	5	PDC	20"
  <p>Gainage chaise</p>	10"	5	ballon suisse	20"



EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Gainage chaine postérieure jambe gauche</p>		10"	5	PDC	20"
 <p>Gainage chaine postérieure jambe droite</p>		10"	5	PDC	20"
 <p>Gainage araignée</p>		10"	5	ballon suisse	20"



Motricité

EXERCICES



Motricité membres inférieurs

Placement : Face au côté de l'échelle, rentrer dans une case avec la jambe droite, puis la jambe gauche, sortir à droite de la case avec la jambe droite puis la gauche. Rentrer dans la case suivante de la même façon mais en marche arrière. Répéter cet enchaînement sur toutes les cases de l'échelle. Objectif maintenir le buste dans l'axe, dissocier les appuis et augmenter progressivement la vitesse.

Répétition	Série	Intensité	Récupération
allé-retour en changeant pied	4	vitesse ++	45"



Motricité

EXERCICES



Motricité membres inférieurs

Placement :

De côté à l'échelle, rentrer dans une case avec la jambe droite, puis la jambe gauche, sortir à droite de la case avec la jambe droite puis la gauche. Repartir dans le sens inverse en validant chaque case. Objectif maintenir le buste dans l'axe, dissocier les appuis et augmenter progressivement la vitesse

Répétition	Série	Intensité	Récupération
allé-retour en changeant pied	4	vitesse ++	45"



Proprioception

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p><b>Proprioception</b></p>  <p>Proprioception membre inférieur</p>	30" / jambe	3 / jambe	PD Pieds mains hanche yeux ouverts	temps de travail de l'autre jambe

Placement : La jambe qui travail est déverrouillée, pied sur pointe  
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.  
Mains hanche, le regard fixé sur un point.

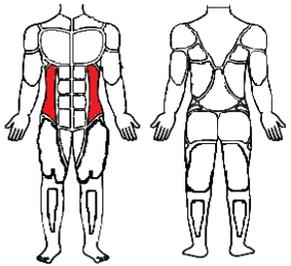
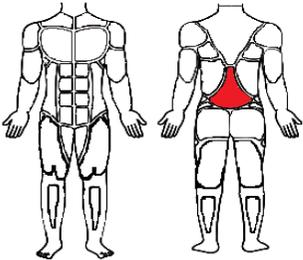
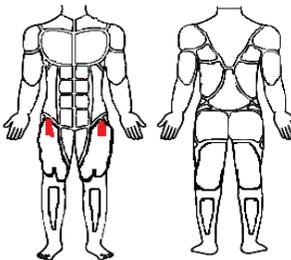
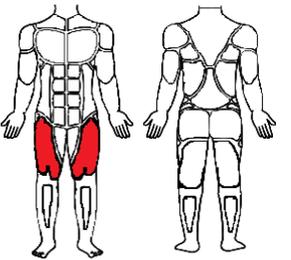
Consignes : Rester en équilibre en respectant le placement durant le temps demandé.

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p><b>Proprioception</b></p>  <p>Proprioception membre supérieur</p>	former des 8 ; 6 fois en changeant de sens	3 / bras	un bras	temps de travail de l'autre bras

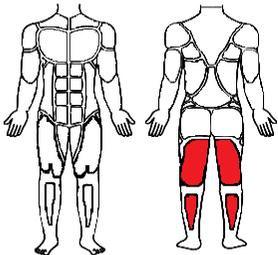
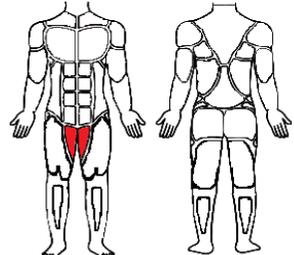
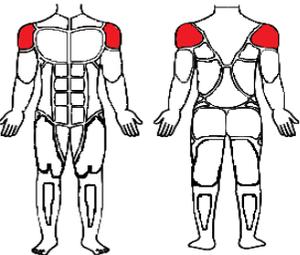
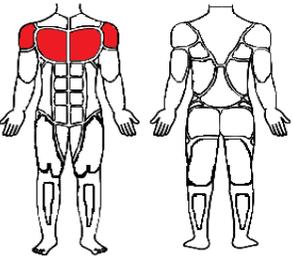
Placement : Le bras légèrement fléchi, départ ligne des épaules, main opposée sur la hanche  
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin, légèrement en transfert sur l'avant  
La tête est dans le prolongement de la colonne, les yeux sont ouverts.

Consignes : former des 8 en variant l'amplitude et le sens

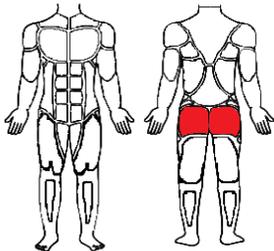
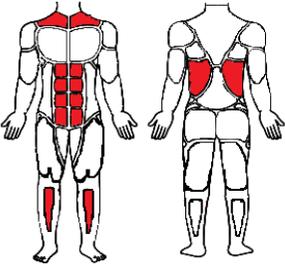


EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Obliques</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Lombaire</p>		8"	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les positions
 <p>Psoas au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Quadriceps au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche



EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Ischios et mollets au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Adducteurs au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Deltoïde postérieur et moyen au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Deltoïde antérieur et pectoraux au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche



EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Fessier dos au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Extension au sol</p>		8"	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les positions



## Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Renforcement posturale hydratation	12'
	3) Technique hydratation	30'
	4) Proprioception hydratation	6'
	5) Etirements et amplitude articulaire	6'
	Total séance	1h



Renforcement posturale

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>A genoux avec tension élastique partenaire devant</p> <p>Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus en tension avec un élastique. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Le partenaire tire sur l'élastique pour créer une tension et donc une résistance en étant placé devant lui. Objectif rester le plus immobile possible.</p>	30"	3	partenaire élastique	30"

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>A genoux avec tension élastique partenaire derrière</p> <p>Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus en tension avec un élastique. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Le partenaire tire sur l'élastique pour créer une tension et donc une résistance en étant placé derrière lui. Objectif rester le plus immobile possible.</p>	30"	3	partenaire élastique	30"



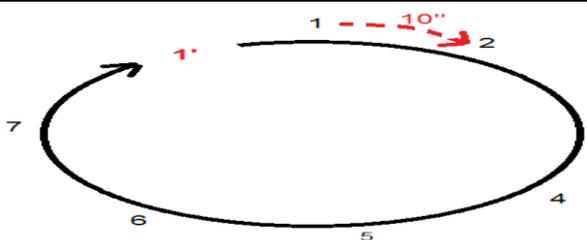
Renforcement posturale

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>A genoux avec tension élastique partenaire droite</p> <p>Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus en tension avec un élastique. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Le partenaire tire sur l'élastique pour créer une tension et donc une résistance en étant placé à sa droite. Objectif rester le plus immobile possible.</p>	30"	3	partenaire élastique	30"

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>A genoux avec tension élastique partenaire gauche</p> <p>Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus en tension avec un élastique. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. Le partenaire tire sur l'élastique pour créer une tension et donc une résistance en étant placé à sa gauche. Objectif rester le plus immobile possible.</p>	30"	3	partenaire élastique	30"

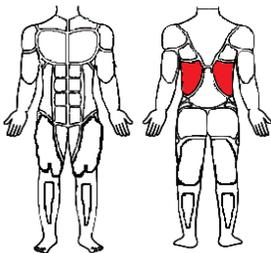
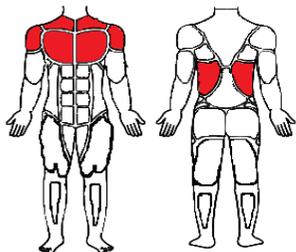


Technique

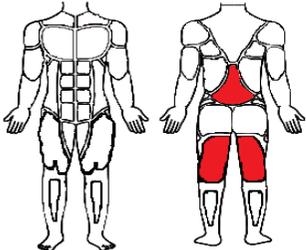
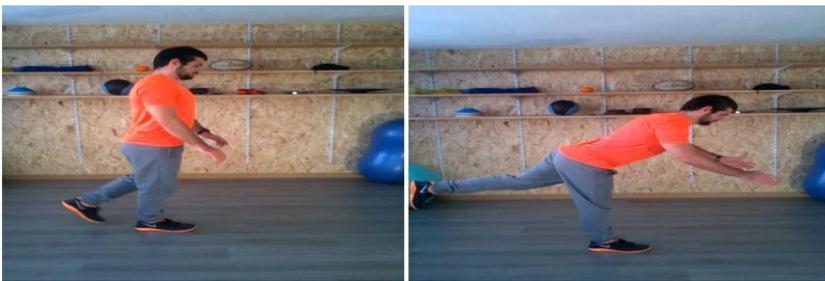
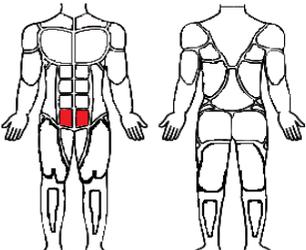
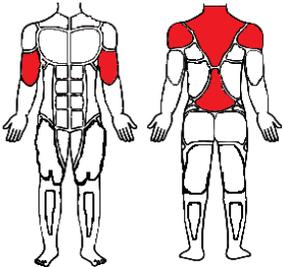
Circuit technique	temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
	15 secondes	15 secondes	6	1'

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Step up</p>	15"	6	PDC	15"
<p>Placement : Debout face au banc , tête dans le prolongement de la colonne, regard fixe et lointain, bras tendues. Expirer tout en faisant un pas vers l'avant en montant sur le banc. Une fois dessus, se grandir en sortant la poitrine. Puis redescendre en contrôle en inspirant pour reprendre la position initiale. Alternier les jambes à chaque répétitions.</p>				

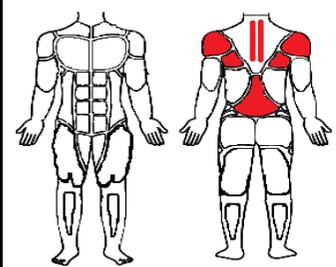
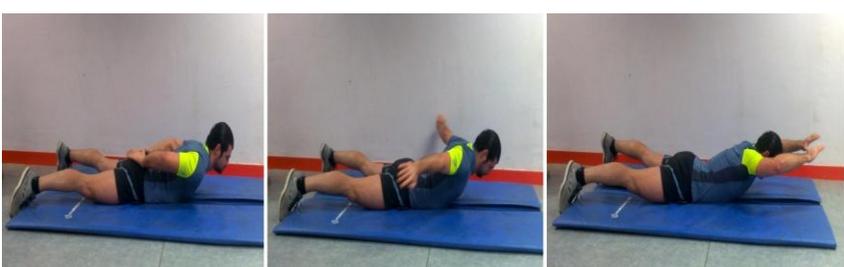


EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Grand dorsal avec élastique</p>		15"	6	élastique	15"
<p>Placement : A genoux, buste redressé, tête dans le prolongement de la colonne, le regard fixe et lointain. L'élastique est passé sur la barre au dessus. Les bras sont écartés un peu plus de la largeur des épaules. Expirer en amenant l'élastique vers le bas tout en en sortant les pectoraux et en resserrant les scapulas. Inspirer en revenant en position initiale en contrôlant le retour et en gardant les épaules fixes. Les bras ne fléchissent pas et le dos reste droit.</p>					
 <p>Ecarté medecin ball combiné pull over bras alterné</p>		15"	6	medecin ball 3 kg	15"
<p>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. Recommencer en gardant 2 mains sur le ballon et descendre derrière la tête. Puis expirer en revenant en position initiale et changer de bras.</p>					



EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Scorpion</p>		15"	6	PDC	15"
<p>Placement : La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe et lointain, pieds écartés à la largeur du bassin. Tout en gardant le dos droit, basculer le buste vers l'avant en levant une jambe dans son prolongement. La jambe d'appuis est déverrouillée. Inspirer tout en contrôlant la descente en respectant le placement, expirer en revenant en position initiale. Alternier droite et gauche. <b>Peu d'amplitude nécessaire pour ce mouvement. Réalisation lente!</b></p>					
 <p>Enroulement déroulement de bassin</p>		15"	6	PDC	15"
<p>Placement : Dos au sol, la tête est relâchée le regard fixe au plafond, les bras le long du corps. Les jambes sont fléchies à 90° et relevées à 90° du buste. En expirant venir enrouler le bassin et amener les genoux à la poitrine, la tête reste au sol. Puis en contrôlant tout en inspirant revenir à la posture initiale.</p>					
		15"	6	élastique	15"
<p>Placement : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et déverrouillées bloquant l'élastique, tête dans le prolongement de la colonne regard fixe et lointain. Les deux mains sont dans la boucle de l'élastique. Maintenir les coudes au dessus de la ligne des épaules pendant tout le mouvement. Expirer en levant les coudes au dessus de la ligne des épaules. Inspirer sur le retour</p>					



EXERCICES			Répétition	Série	Intensité	Récupération
		15"	6	PDC	15"	
<p>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.</p>						

Papillon



Proprioception

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p><b>Proprioception</b></p>  <p>Proprioception membre inférieur</p>	30" / jambe	3 / jambe	PD Pieds mains hanche yeux ouverts	temps de travail de l'autre jambe

Placement : La jambe qui travail est déverrouillée, pied sur pointe  
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.  
Mains hanche, le regard fixé sur un point.

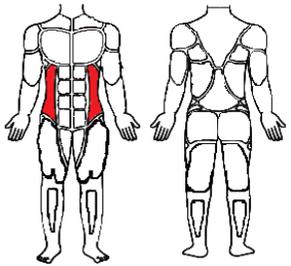
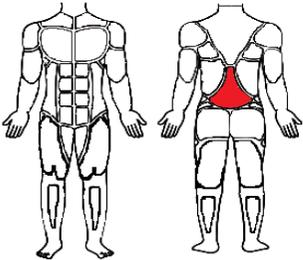
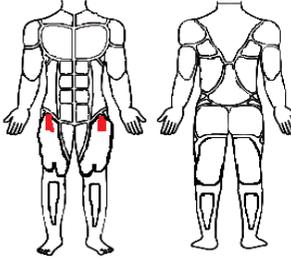
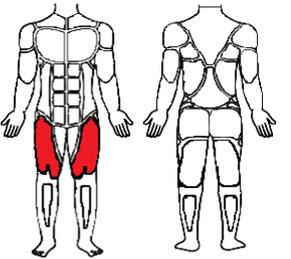
Consignes : Rester en équilibre en respectant le placement durant le temps demandé.

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p><b>Proprioception</b></p>  <p>Proprioception membre supérieur</p>	former des 8 ; 6 fois en changeant de sens	3 / bras	un bras	temps de travail de l'autre bras

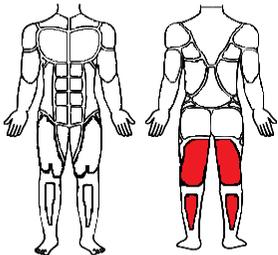
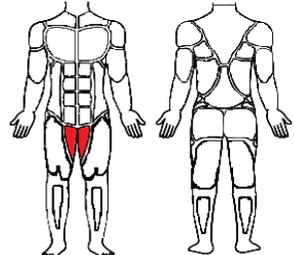
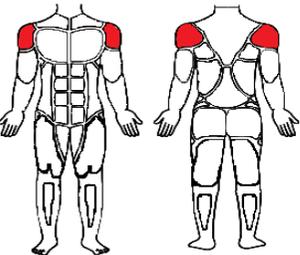
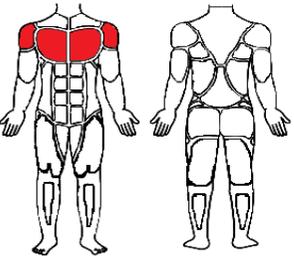
Placement : Le bras légèrement fléchi, départ ligne des épaules, main opposée sur la hanche  
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin, légèrement en transfert sur l'avant  
La tête est dans le prolongement de la colonne, les yeux sont ouverts.

Consignes : former des 8 en variant l'amplitude et le sens

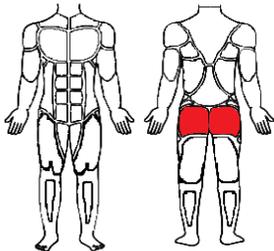
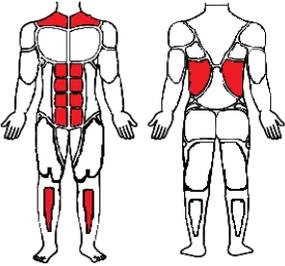


EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Obliques</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Lombaire</p>		8"	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5" et recommencer
 <p>Psoas au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Quadriceps au sol</p>		8"	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5" et recommencer



EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Ischios et mollets au sol		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 Adducteurs au sol		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 Deltoides postérieur et moyen au sol		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 Deltoides antérieur et pectoraux au sol		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche



EXERCICES		Répétition	Série	Intensité	Récupération
 <p>Fessier dos au sol</p>		6"	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
 <p>Extension au sol</p>		8"	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se relacher 5" et recommencer