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 6

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

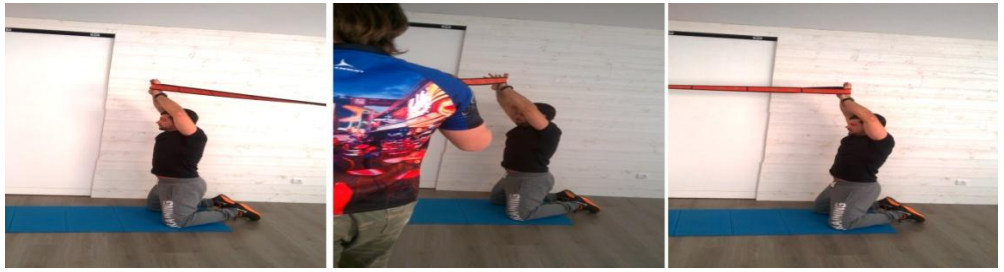
Déroulement de la séance :

	1) Echauffement	5'
	2) Renforcement posturale hydratation	10'
	3) Technique hydratation	30'
	4) Proprioception hydratation	6'
	5) Etirements et amplitude articulaire	6'
	Total séance	1h

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

Séance 1

Renforcement posturale

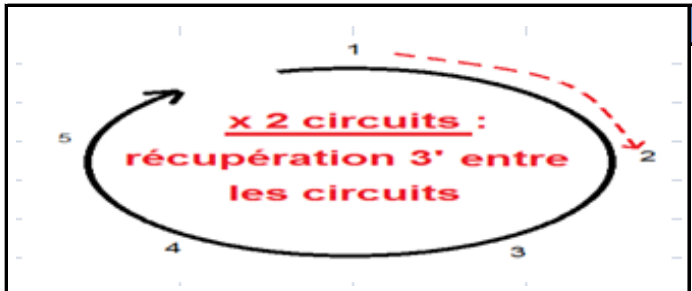
EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 A genoux avec élastique en mouvement	30''	5	partenaire élastique	30''
Placement : A genoux , le buste redressé et bras tendus en tension avec un élastique. La tête est dans le prolongement de la colonne, les yeux ouverts. Le partenaire tourne autour du joueur et gerant l'intensité du tirage sur l'élastique. Objectif rester le plus immobile possible.				

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Passes assis sur ballon suisse	30''	5	ballon suisse et passe du partenaire	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 bassin tout en se passant le ballon.				

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

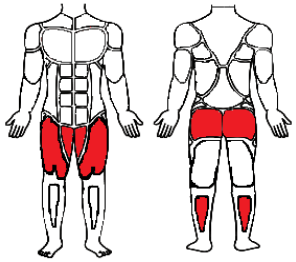
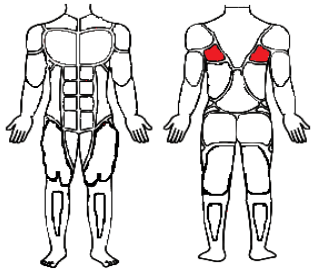
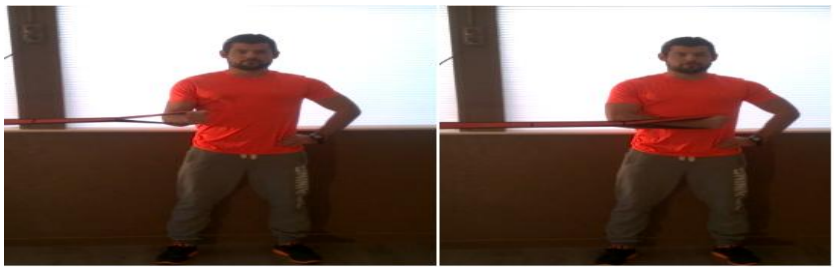
Séance 1

Technique

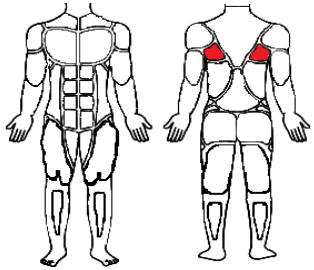
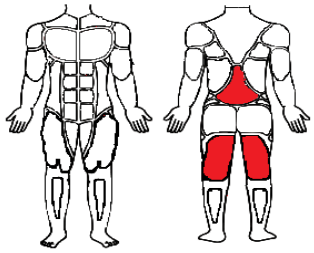
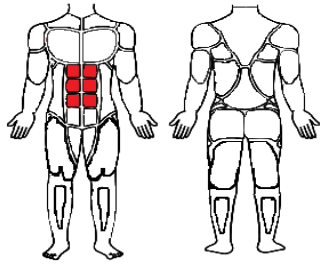


temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
15 secondes	15 secondes	5 par circuit	enchainer les boucles

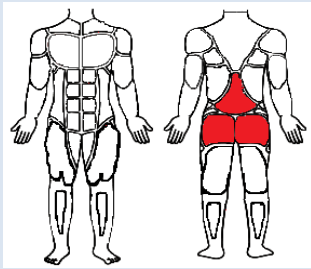
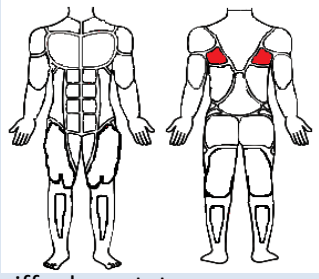
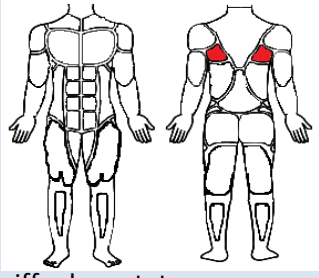
3 minutes de récupération entre les deux circuits pour s'hydrater et récupérer !

EXERCICES du circuit 1	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Squat box une jambe alterné	15'' en alternant D et G	5	PDC	temps de w des autres exercices
Placement : Debout pieds écartés de la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement sorties vers l'exterieur. La jambe qui ne travaille pas est décollée Les bras sont tendus à hauteur d'épaule. Tout en gardant le dos droit, basculer le fessier vers l'arrière et réaliser en inspirant une flexion contrôlée jusqu'au box sans s'y assoire puis une extension en expirant pour revenir en position initiale. Alterner jambe droite et gauche à chaque répétition !				
  Coiffe des rotateur en fermeture bras droit	15''	5	élastique	temps de w des autres exercices
Placement : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et dévérrouillées, main opposée sur hanche, tête dans le prolongement de la colonne regard fixe et lointain. Engardant le coude fixe, à l'image du gond d'une porte, et les épaule sur la même ligne, expirer en tirant l'élastique vers l'interieur et inspirer en contrôlant le retour sans bouger le coude !				

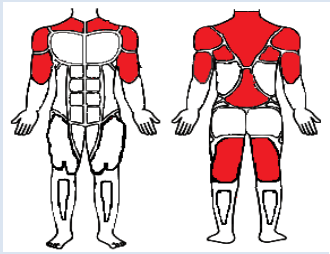
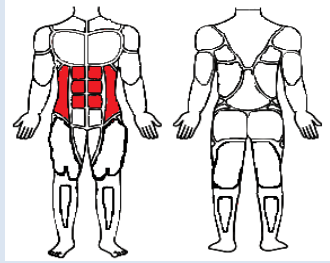
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

EXERCICES du circuit 1	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Coiffe des rotateur en fermeture bras gauche	15''	5	élastique	temps de w des autres exercices
Placement : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et dévérrouillées, main opposée sur hanche, tête dans le prolongement de la colonne regard fixe et lointain. Engardant le coude fixe, à l'image du gond d'une porte, et les épaule sur la même ligne, expirer en tirant l'élastique vers l'interieur et inspirer en contrôlant le retour sans bouger le coude !				
  Soulever de terre jambes tendues	15''	5	bâton	temps de w des autres exercices
Placement : Debout, pieds ecartés de la largeur du bassin, jambes tendus, bras écartés largeur d'épaule. La tête 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!				
  Enroulement déroulement buste	15''	5	PDC	temps de w des autres exercices
Placement : En position assise, le dos en ''C'' , menton décollé de la cage thoracique et regard fixe, pieds à plat écartés de la largeur du bassin, bras tendus sur la ligne des épaules. En expirant, contrôler la descente en venant dérouler vertèbres après vertèbres au sol. Une fois au sol , inspirer et basculer en utilisant son genoux pour revenir en position initiale. Penser à rentrer le ventre durant tout le mouvement !				

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

EXERCICES du circuit 2	Répétition	Série	Intensité	Récupération
   fessier une jambe alterné	15'' en alternant D et G	5	PDC	temps de w des autres exercices
Placement : Dos au sol, tête dans l'alignement de la colonne,regard au plafond. Les pieds sont écartés à la largeur du bassin. La jambe qui ne travail pas est décollées. Expirer en poussant sur la jambe pour décoller le bassin a fin d'aligné le bus et les cuisses, le fessier est serré. Inspirer en contrôlant le retour. Alterner jambe droite et gauche à chaque répétition !				
   Coiffe des rotateur en ouverture bras droit	15''	5	élastique	temps de w des autres exercices
Placement : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et dévérrouillées, main opposée sur hanche, tête dans le prolongement de la colonne regard fixe et lointain. Engardant le coude fixe, à l'image du gond d'une porte, et les épaule sur la même ligne, expirer en tirant l'élastique vers l'exterieur et inspirer en contrôlant le retour sans bouger le coude !				
   Coiffe des rotateur en ouverture bras gauche	15''	5	élastique	temps de w des autres exercices
Placement : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin et dévérrouillées, main opposée sur hanche, tête dans le prolongement de la colonne regard fixe et lointain. Engardant le coude fixe, à l'image du gond d'une porte, et les épaule sur la même ligne, expirer en tirant l'élastique vers l'exterieur et inspirer en contrôlant le retour sans bouger le coude !				

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

EXERCICES du circuit 2	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Combiné tiré poussé buste incliné	15''	5	bâton	temps de w des autres exercices
Placement : Jambes écartées de la largeur du bassin et fléchies à 70 °, buste penché vers l'avant, bassin en position neutre. La tête est dans le prolongement de la colonne, le regard dans l'axe. Prise en pronation, les mains sont écartées supérieur à la largeur des épaules : 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.				
  Abdos obliques en inclinaison	15''	5	PDC	temps de w des autres exercices
Placement : Sur le dos, jambes fléchies et pieds posés au sol écartés à la largeur du bassin. Les épaules sont décollées du sol, le menton décollé de la poitrine, la tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe vers le haut. Venir toucher de façon halterné les talons en expirant lors de la phase d'inclinaison. Garder les épaules décollées du sol.				

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	30'' / jambe	3 / jambe	PD Pieds mains libres yeux fermés	temps de travail de l'autre jambe

Placement : La jambe qui travaille est déverrouillée, pied sur pointe
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Mains 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	former des 8 ; 6 fois en changeant de sens	3 / bras	un bras yeux fermés	temps de travail de l'autre bras

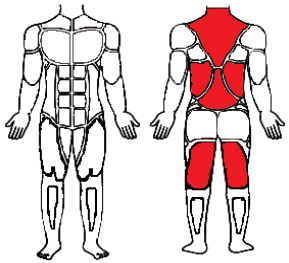
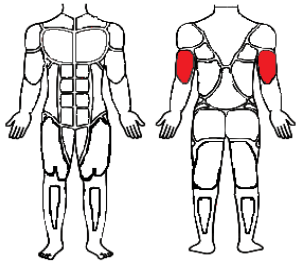
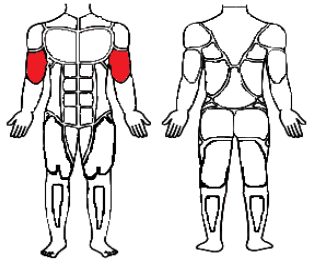
Placement : Le bras légèrement fléchi, départ ligne des épaules, main opposée sur la hanche
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin, légèrement en transfert sur l'avant
La tête est dans le prolongement de la colonne, les yeux sont fermés.

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

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

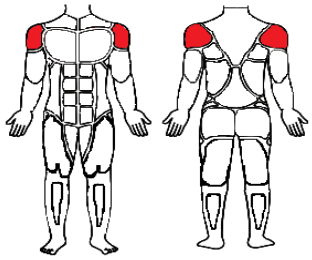
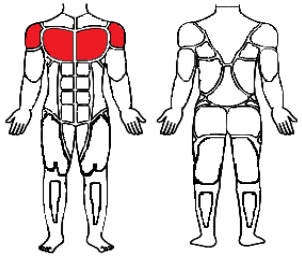
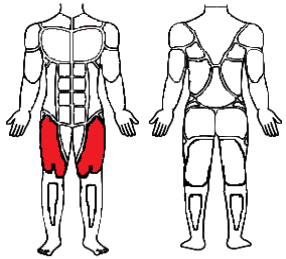
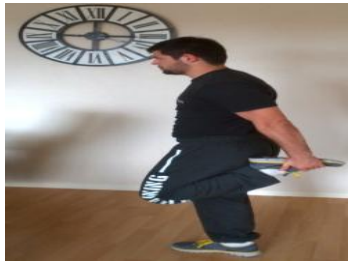
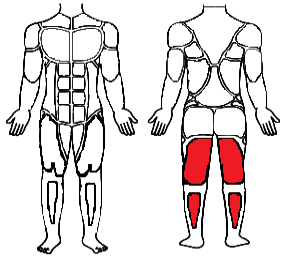
Séance 1

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Extension et enroulé puis déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions
  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

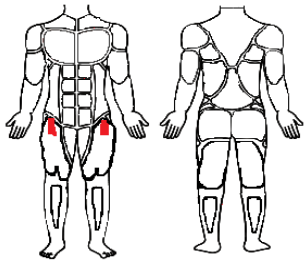
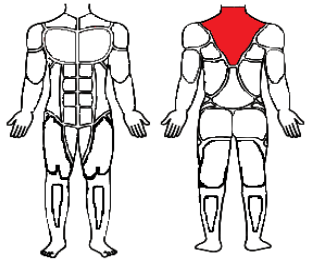
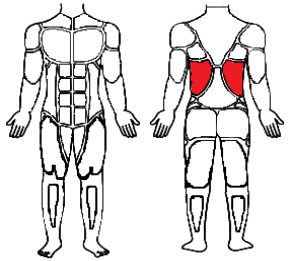
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

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	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Ischios et mollets	6''	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	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Trapèzes à genoux	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Dorsaux	8''	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

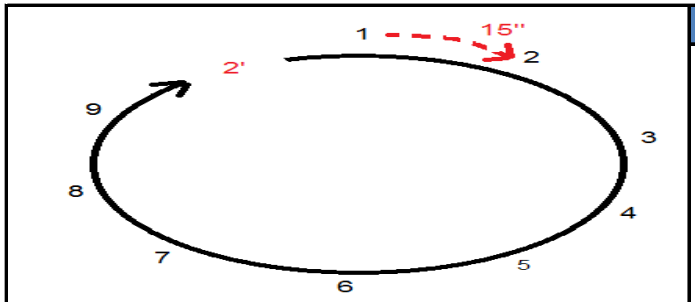
Déroulement de la séance :

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

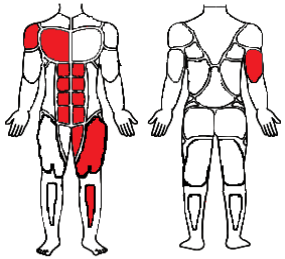
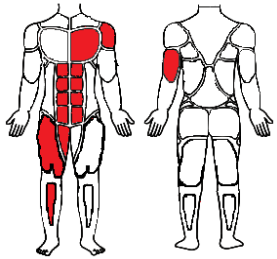
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

Gainage

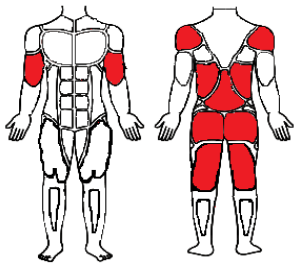
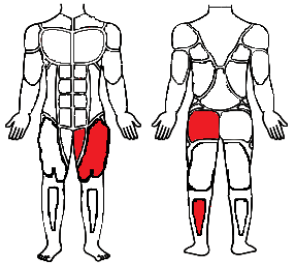
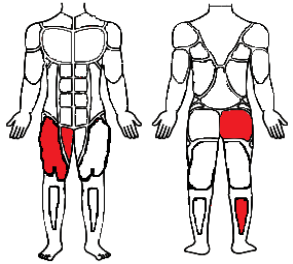
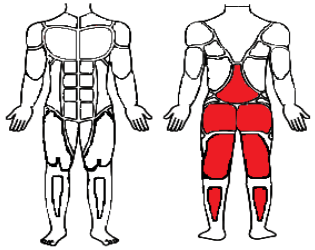


temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
15 secondes	15 secondes	5	2 minutes pour s'hydrater

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage face 2 appuis sur bras droit déverouillé et jambe gauche	15''	5	PDC	15''
  Gainage face 2 appuis sur bras gauche déverouillé et jambe droite	15''	5	PDC	15''

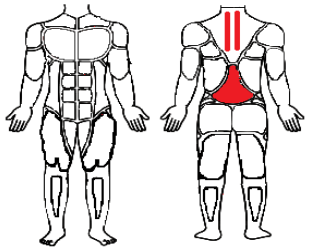
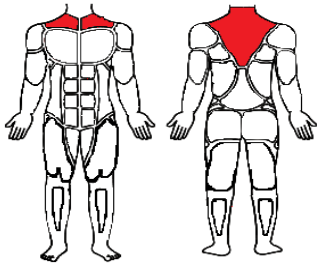
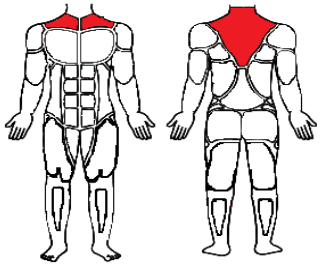
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage Dorsaux et Fixateurs prise supination	15''	5	PDC	15''
  Gainage chaise jambe gauche	15''	5	PDC	15''
  Gainage chaise jambe droite	15''	5	PDC	15''
  Gainage chaine postérieure dos sur banc	15''	5	PDC	15''

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

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage spinaux banc jambes non bloquées	15''	5	PDC	15''
  Gainage cervicale face sur banc	15''	5	PDC	15''
  Gainage cervicale dos sur banc	15''	5	PDC	15''

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

Motricité

EXERCICES



Motricité combiné à 2

Placement : Face au côté de l'échelle, rentrer dans une case avec la jambe droite en faisant une passe, puis la jambe gauche, sortir à droite de la case avec la jambe droite en réceptionnant le ballon puis la gauche. Répéter cet enchainement sur toutes les cases de l'échelle. Le partenaire suit la progression le long de l'échelle. Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis tout en passant et en réceptionnant le ballon. Augmenter progressivement la vitesse.

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

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

Motricité

EXERCICES



Motricité combiné à 3

Placement : De côté à l'échelle ballon en main, rentrer dans une case avec la jambe droite, puis la jambe gauche, sortir à droite de la case en faisant une passe à droite. Rentrer dans la case suivante en réceptionnant le ballon .Sortir de l'autre côté en faisant la passe côté opposé. Les partenaires suivent la progression. Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis tout en passant et en réceptionnant le ballon. Augmenter progressivement la vitesse.

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

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	30'' / jambe	3 / jambe	PD Pieds mains libres yeux fermés	temps de travail de l'autre jambe

Placement : La jambe qui travaille est déverrouillée, pied sur pointe
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Mains 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	former des 8 ; 6 fois en changeant de sens	3 / bras	un bras yeux fermés	temps de travail de l'autre bras

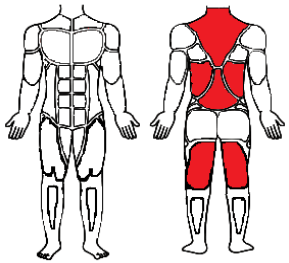
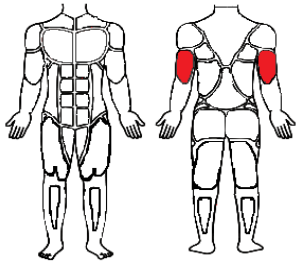
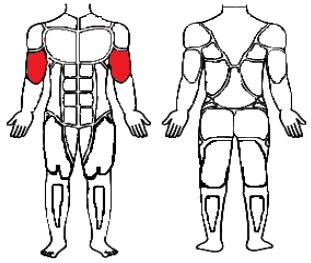
Placement : Le bras légèrement fléchi, départ ligne des épaules, main opposée sur la hanche
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin, légèrement en transfert sur l'avant
La tête est dans le prolongement de la colonne, les yeux sont fermés.

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

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

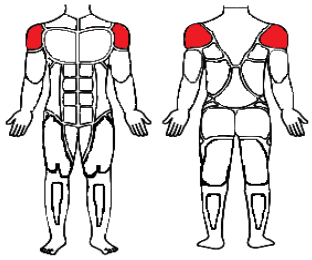
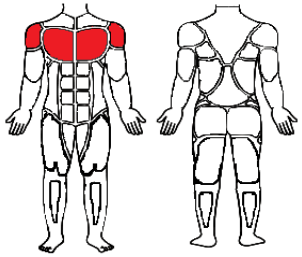
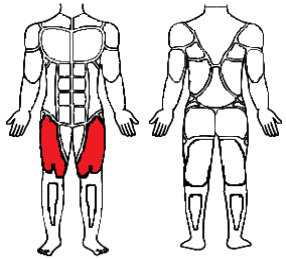
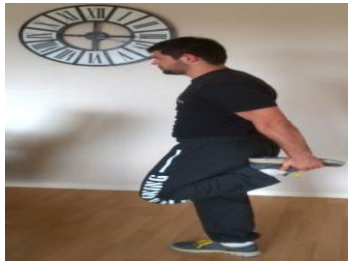
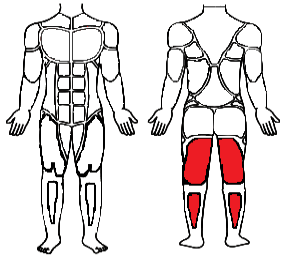
Séance 2

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Extension et enroulé puis déroulé de colonne	2	1	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Enchainer les répétitions
  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

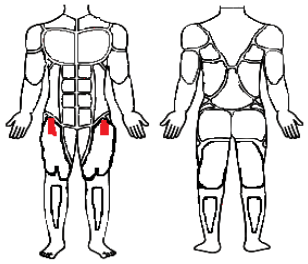
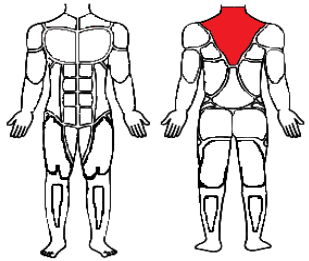
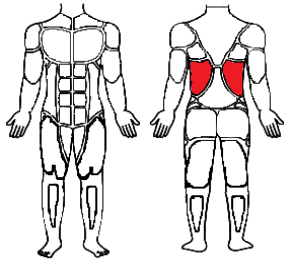
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

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	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Ischios et mollets	6''	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	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Trapèzes à genoux	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Dorsaux	8''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer