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 7

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
 4 appuis sur ballon suisse	30''	4	ballon suisse	30''

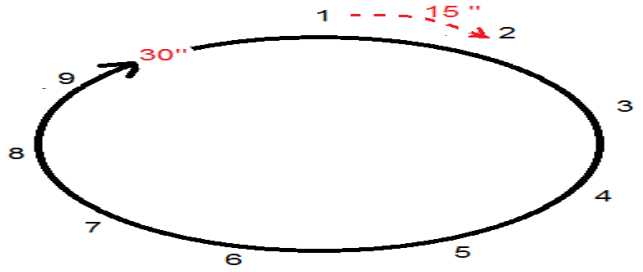
Placement : Les genoux sont écartés de la largeur du bassin, les mains de celle des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne.
Objectif rester en équilibre.

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Gainage postural avec pression cervicale	15''/direction	3	pression du partenaire	1'

Placement : A genoux, buste redressé, poitrine sortie, ballon tenue a deux mains. La tête est dans le prolongement de la colonne regard lointain.
Le nombrile est rentré, les abdos contractés. En restant en posture, pousser avec la tête dans les mains du partenaire dans chaque direction.
La respiration est continue .

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

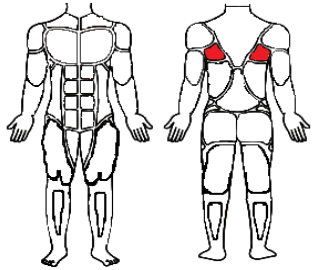
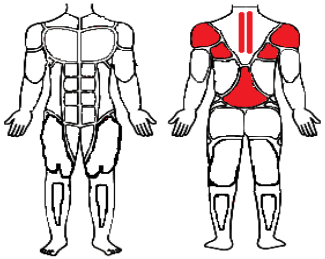
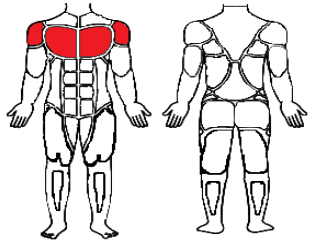
Technique



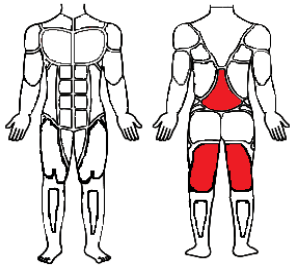
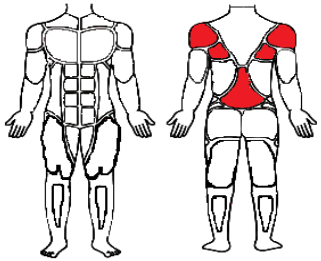
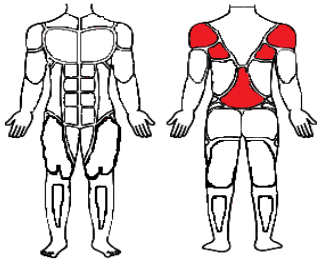
temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
15 secondes	15 secondes	6	30 secondes

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
 Demie Squat dos ballon suisse	15''	6	Ballon suisse	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Debout pieds écartés de la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement sorties vers l'exterieur, le ballon en appui contre le mur et le milieu du dos. La jambe qui ne travaille pas est décollée Les bras sont tendus à hauteur d'épaule. Tout en gardant le dos droit en appui contre le ballon, réaliser une flexion contrôlée jusqu'à 90° en inspirant puis une extension en expirant pour revenir en position initiale.				
 Coiffe des rotateur en ouverture coude ligne des épaules bras gauche	15''	6	Elastique	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, dos droit, tête dans le prolongement de la colonne et regard fixe. Coude sur la ligne des épaules, main opposées sur la hanche. Sans bouger le coude, à l'image du gont d'une porte, inspirer en tirant sur l'élastique avec un mouvement de rotation en ouverture, puis revenir en posture initiale en contrôlant le retour de l'élastique en expirant.				

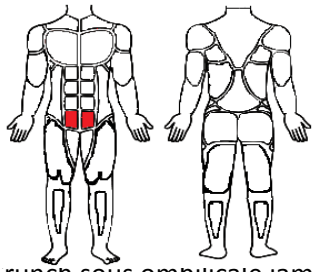
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
   Coiffe des rotateur en ouverture coude ligne des épaules bras droit	15''	6	Elastique	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, dos droit, tête dans le prolongement de la colonne et regard fixe. Coude sur la ligne des épaules, main opposées sur la hanche. Sans bouger le coude, à l'image du gont d'une porte, inspirer en tirant sur l'élastique avec un mouvement de rotation en ouverture, puis revenir en posture initiale en contrôlant le retour de l'élastique en expirant.				
   Papillon	15''	6	ballon suisse	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Allongé, bassin sur le ballon et pointes de pieds au sol, la tête et la poitrine sont décollées du ballon. 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. Attention à garder la stabilité sur le ballon.				
   Serrage ballon	15''	6	ballon suisse	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Dos à plat au sol, jambes fléchies au sol. La tête est dans le prolongement de la colonne, reposée sur le sol, regard au plafond. Resserrer les scapulas, tenir le ballon au dessus de la poitrine. Expirer en fermant les bras en écrasant le ballon pendant 3'' puis inspirer en relachant la pression sans pour autand lacher le ballon.				

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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Ischios auto gestion	15''	6	PDC	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Allongé sur le ventre, jambes fléchies. La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe. La jambe qui travail resiste à celle qui fait opposition de facon continue , descente sur environ 3''. Inspirer à la descente, expirer en revenant en position initiale. Alterner jambe droite et gauche a chaque répétition.				
  Oiseau élastique bras gauche	15''	6	élastique	15'' et 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. L'élastique est bloqué sous le pied opposé du bras qui travail. Expirer en réalisant une élévation en amenant le coude au-delà de la ligne des épaules, en sortant les pectoraux et en resserant les scapulas. Inspirer en contrôlant le retour en position initiale.				
  Oiseau élastique bras droit	15''	6	élastique	15'' et 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. L'élastique est bloqué sous le pied opposé du bras qui travail. Expirer en réalisant une élévation en amenant le coude au-delà de la ligne des épaules, en sortant les pectoraux et en resserant les scapulas. Inspirer en contrôlant le retour en position initiale.				

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

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
   Crunch sous ombilicale jambes 90°	15''	6	PDC	15'' et temps de w des autres exercices
Placement : Dos au sol, la tête est relâchée le regard fixe au plafond, les bras le long du corps. Les jambes sont tendues et relevées à 90° du buste. Expirer en montant les pointes de pieds au-dessus du visage en enroulant le bassin, puis contrôler le retour en ne dépassant pas l'axe 90° à la descente. (90° entre cuisse et buste) La tête reste au 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 supérieur	2 x la croix	3	ballon suisse	30''

Placement : Les bras légèrement fléchies, écartés de la largeur des épaules, mains prise sur côté (éviter cassure du poignet)
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin, bassin en rétroversion
La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe dans l'axe.

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	30'' / jambe	3 / jambe	pied à plat passe	temps de travail de l'autre jambe

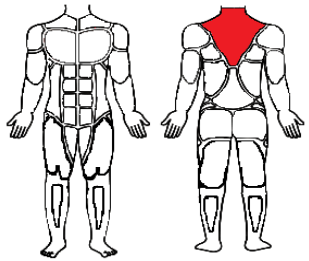
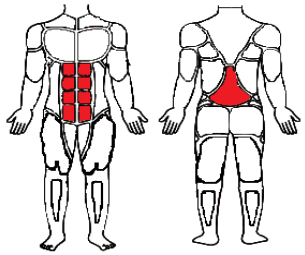
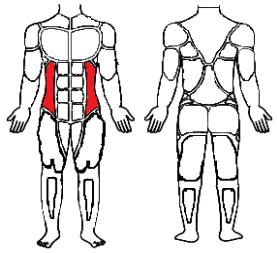
Placement : La jambe qui travail est déverrouillée, pied à plat
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres, le regard fixé attentif au ballon

Consignes : Le groupe est en cercle et se fait des passes, 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

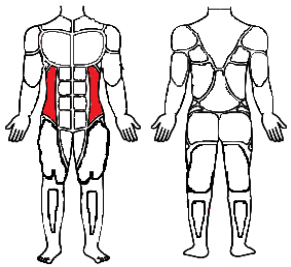
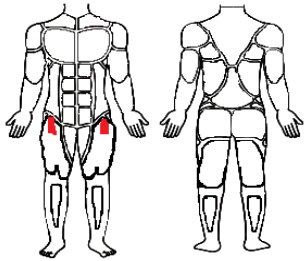
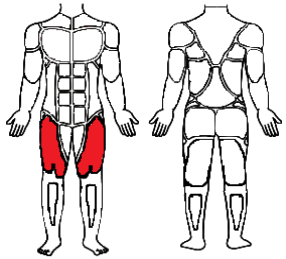
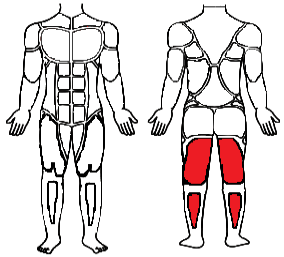
Séance 1

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Trapèzes à genoux	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner 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
  Intercostaux et obliques	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche

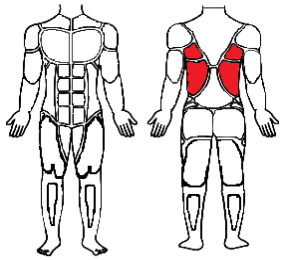
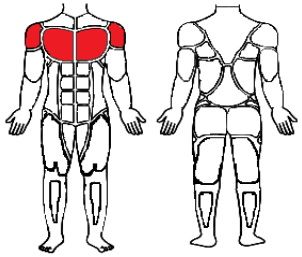
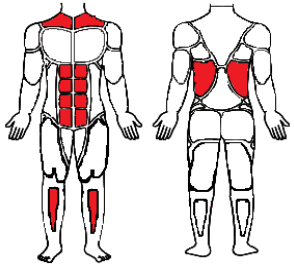
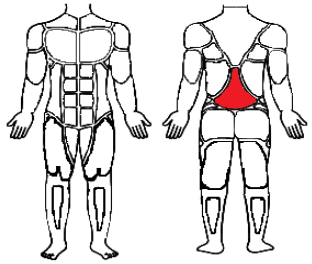
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 1

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Obliques	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
  Quadriceps au sol	6''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer
  Ischios et mollets au sol	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
  Dorsaux et fixateur	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Deltoide anterieur et pectoraux au sol	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Extension au sol	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se relacher 5'' et recommancer
  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

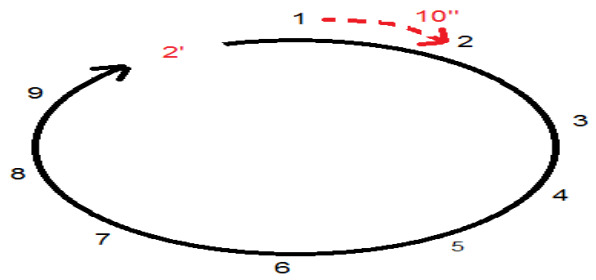
Déroulement de la séance :

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

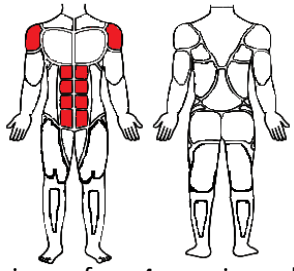
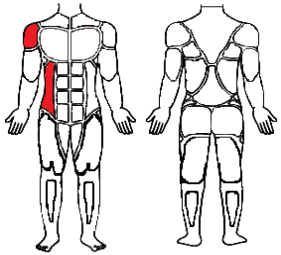
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

Gainage

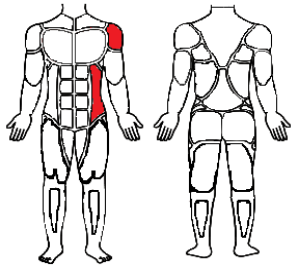
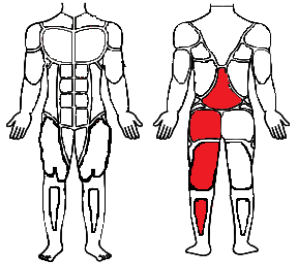
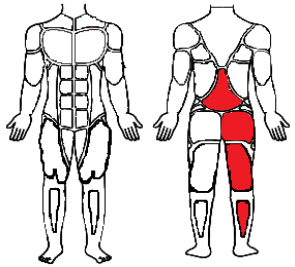
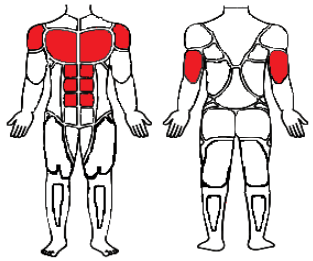


temps de W par atelier	récupération / atelier	nombre de boucles à faire	récupération / boucle
20 secondes	10 secondes	5	2 minutes pour s'hydrater

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage face 4 appuis sur les coudes	20''	5	PDC	10''
  Gainage obliques gauche 2 appuis sur le coude	20''	5	PDC	10''

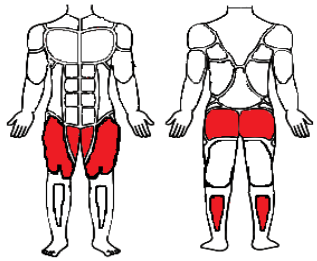
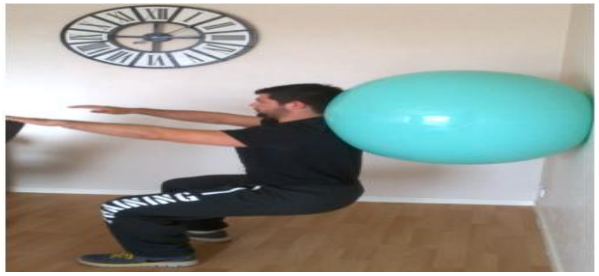
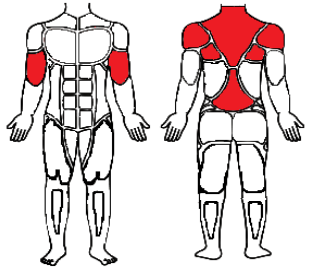
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Gainage obliques droite 2 appuis	20''	5	PDC	10''
  Gainage postérieur pont jambe gauche	20''	5	banc	10''
  Gainage postérieur pont jambe droite	20''	5	banc	10''
  Gainage étoile	20''	5	PDC	10''

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 chaise	20''	5	ballon suisse	10''
  Gainage Dorsaux et Fixateurs	20''	5	PDC	10''

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

Motricité

EXERCICES



Motricité interieur exterieur une jambe mains au ballon en marche avant

Placement : Face au côté de l'échelle, rentrer dans une case avec la jambe droite et avancer la jambe gauche. Puis sortir la jambe droite de la case. La buste reste sur le même axe, immobile. Répéter cet enchainement sur toutes les cases de l'échelle. Faire le retour en changeant de jambe.

Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis en marcha avant. 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 interieur exterieur une jambe mains au ballon en marche arrière

Placement : Dos au côté de l'échelle, rentrer dans une case avec la jambe gauche et reculer la jambe droite. Puis sortir la jambe gauche de la case. La buste reste sur le même axe, immobile. Répéter cet enchainement sur toutes les cases de l'échelle. Faire le retour en changeant de jambe.

Objectif maintenir le buste dans l'axe , dissocier les appuis en marche arrière. 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 supérieur	2 x la croix	3	ballon suisse	30''

Placement : Les bras légèrement fléchies, écartés de la largeur des épaules, mains prise sur côté (éviter cassure du poignet)
sur la pointe des pieds, jambes et buste sont alignés, pieds écartés de la largeur du bassin, bassin en rétroversion
La tête est dans le prolongement de la colonne, regard fixe dans l'axe.

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	30'' / jambe	3 / jambe	pied à plat passe	temps de travail de l'autre jambe

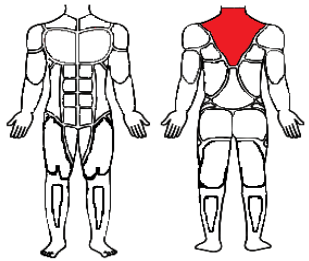
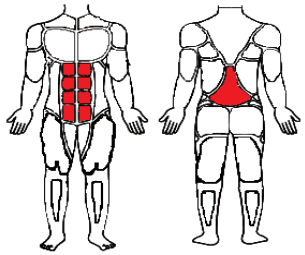
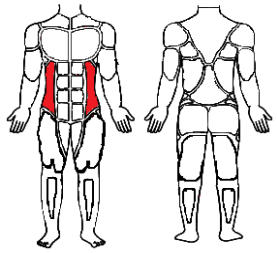
Placement : La jambe qui travail est déverrouillée, pied à plat
L'autre jambe est décollée et dissociée de celle d'appuis.
Les bras sont libres, le regard fixé attentif au ballon

Consignes : Le groupe est en cercle et se fait des passes, 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

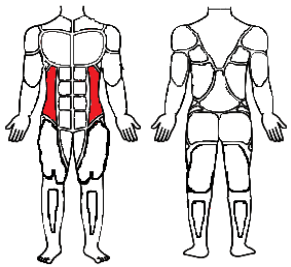
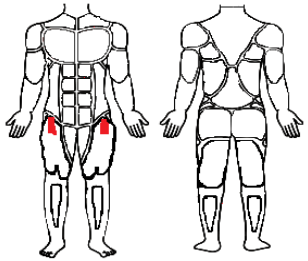
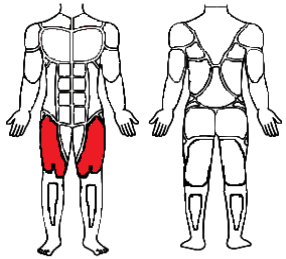
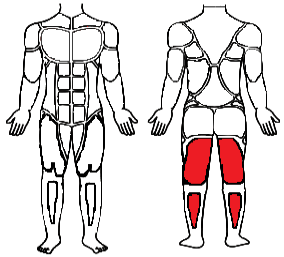
Séance 2

Etirements

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Trapèzes à genoux	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner 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
  Intercostaux et obliques	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche

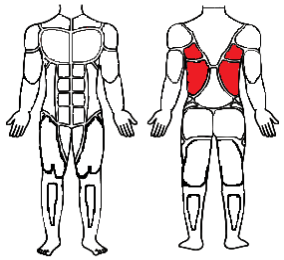
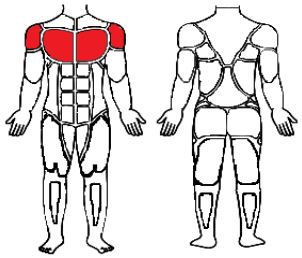
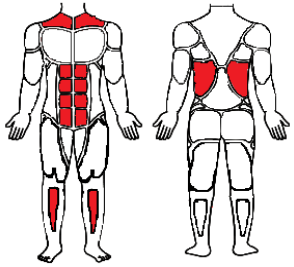
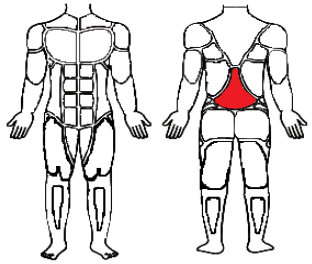
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Séance 2

EXERCICES	Répétition	Série	Intensité	Récupération
  Obliques	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
  Quadriceps au sol	6''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer
  Ischios et mollets au sol	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
  Dorsaux et fixateur	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Alterner les répétitions à droite et à gauche
  Deltoide anterieur et pectoraux au sol	6''	2 / côté	Augmenter l'amplitude à chaque rep	Aterner les répétitions à droite et à gauche
  Extension au sol	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se relacher 5'' et recommancer
  Balancement en culbuto	12''	2	Augmenter l'amplitude à chaque rep	se redresser 5'' et recommancer