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

Echauffement général

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

Echauffement

1ere partie : Déverrouillage articulaire, éxécution de mouvements lents en jouant sur l'amplitude

2eme partie : Activation cardiovasculaire et musculaire, éxécution de mouvements dynamiques en jouant sur la fréquence

Déverrouillage articulaire

	<u>Enroulement et déroulement colonne :</u> Après avoir fait une extension bras tendus et pointes de pieds, enrouler la colonne vertèbre après vertèbre en expirant en continue. Les jambes sont légèrement fléchies. Une fois en bas, inspirer, puis déverouiller en expirant 2 répétitions lentes
	<u>Cervicales ''non'' :</u> inspirer, puis tourner la tête vers la gauche en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer, puis tourner la tête vers la droite en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer 3 répétitions lentes
	<u>Cervicales ''oui'' :</u> inspirer, puis basculer la tête vers l' avant en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer, puis basculer la tête vers larrière en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer 3 répétitions lentes

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

Déverrouillage articulaire

	<u>Demi-cercle l'avant :</u> inspirer, puis tourner la tête vers la droite en basculant vers l'avant tout en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer, puis tourner la tête vers la gauche en basculant vers l'avant tout en expirant 3 répétitions lentes
	<u>Demi-cercle l'arrière :</u> inspirer, puis tourner la tête vers la droite en basculant vers l'avant tout en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer, puis tourner la tête vers la gauche en basculant vers l'avant tout en expirant 3 répétitions lentes
	<u>Cercle :</u> inspirer, puis tourner la tête vers la gauche en basculant vers l'avant tout en expirant, puis tourner la tête vers la droite en basculant vers l'arrière tout en expirant, marquer un temps d'arrêt et inspirer puis recommencer sens inverse 2 répétitions lentes
	<u>Enroulement d'épaule :</u> inspirer en faisant un haussement d'épaule puis expirer en amenant les épaules vers l'arrière et le bas en resserant les scapulas . 12 répétitions

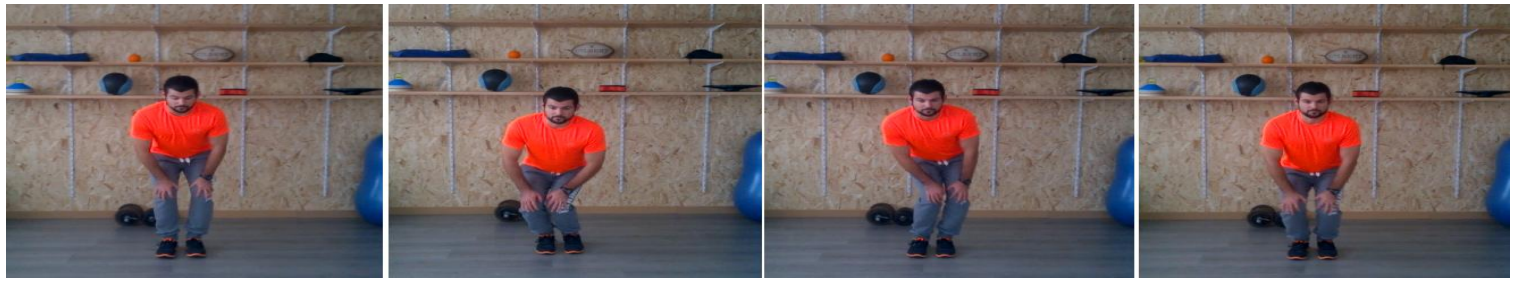
Le Meur Baptiste
Préparation physique / coaching sportif
b.le.meur@hotmail.fr / 06.42.37.19.18

Déverrouillage articulaire	
	<u>Rotation poignet :</u> Joindre le mains et faire des rotations en augmentant progressivement l' amplitude. Respiration continue 12 répétitions
	<u>'dedans'' ''dehors'' coude :</u> Poser la main opposée sous le coude, faire passer le bras à l'intérieur en réalisant une flexion de coude, puis le faire ressortir en réalisant une extension Respiration continue 12 répétitions par bras
	<u>Rotation de bras :</u> Former des cercles avec les bras de grandes amplitudes, puis augmenter la vitesse et diminuer l'amplitude. Respiration continue 12 répétitions vers l'avant et l'arrière
	<u>Ouverture fermeture de bras :</u> Garder les bras sur la ligne des épaules, les ouvrir en allant chercher vers l'arrière en resserrant les scapulas et en sortant la poitrine tout en inspirant puis les fermer en expirant. Augmenter l' amplitude progressivement. 12 répétitions

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

Déverrouillage articulaire	
	<u>Balancement de bras :</u> Garder les bras largeur des épaules, les ballancer vers le haut en resserrant les scapulas et en sortant la poitrine tout en inspirant puis vers le bas en expirant. Augmenter l'amplitude progressivement. 12 répétitions
	<u>Rotation de buste :</u> inspirer, puis tourner le buste vers la gauche tout en expirant, inspirer puis tourner le buste vers la droite en expirant. Le bassin reste fixe pieds au sol Augmenter l'amplitude en mettant de l'élant avec les bras. 8 répétitions progressives
	<u>Bascule avant arrière du bassin :</u> inspirer, puis basculer le bassin en antéversion tout en expirant (dos creusé), puis inspirer et basculer le bassin en rétroversion tout en expirant (dos rond) 8 répétitions
	<u>Bascule côté du bassin :</u> inspirer, puis basculer le bassin sur la droite tout en expirant puis inspirer et basculer le bassin en rétroversion tout en expirant 8 répétitions

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

Déverrouillage articulaire	
	<u>Rotation genoux :</u> Mains sur les genoux, venir dessiner des cercles vers la droite puis vers la gauche en augmentant l'amplitude progressivement. Respiration continue 8 répétitions
	<u>Rotation genoux :</u> Pied sur la pointe, venir dessiner des cercles vers la droite puis vers la gauche en augmentant l'amplitude progressivement. Respiration continue 8 répétitions par jambe

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

Activation cardiovasculaire et musculaire	
	<u>Poussées vers le haut :</u> Coudes sur l'axe du corps, resserrer les scapulas, expirer en poussant vers le haut tout en resserrant les bras puis inspirer en descendant les coudes sur l'axe du corps. Augmenter la vitesse à chaque série 12 répétitions x 3 séries
	<u>Poussées vers l'avant :</u> Coudes sur l'axe des épaules expirer en poussant vers l'avant tout en resserrant les bras puis inspirer en tirer les coudes vers l'arrière. Augmenter la vitesse à chaque série 12 répétitions x 3 séries
	<u>Tirage :</u> Le buste penché, expirer en tirant les coudes vers l'arrière sur la ligne des épaules tout en resserrant les scapulas et en sortant la poitrine vers l'avant, inspirer en replacant les bras vers l'avant Augmenter la vitesse à chaque série 12 répétitions x 3 séries
	<u>Course sur place :</u> Courrir sur place en augmentant la fréquence des foulées à chaque série respiration continue 15'' x 3 séries

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

Activation cardiovasculaire et musculaire	
	<u>Talon fesse sur place :</u> Talon fesse sur place en augmentant la fréquence des foulées à chaque série respiration continue 15'' x 3 séries
	<u>Montée de genoux sur place :</u> Montée de genoux sur place en augmentant la fréquence des foulées à chaque série, respiration continue 15'' x 3 séries
	<u>Jumping jack :</u> Pieds et mains joints, expirer en faisant un saut en écartant les jambes et les bras inspirer puis expirer en faisant un saut en resserrant les jambes et les bras Augmenter la fréquence à chaque série 15'' x 3 séries
	<u>Ciseaux :</u> En position fente avant, expirer en faisant un saut en inversant les jambes, inspirer puis recommancer Augmenter la fréquence à chaque série 15'' x 3 séries