

AXE PROGRESSION

VITESSE : à faire en début de séance.

• Echauffement physique :

Dans un premier temps bien vous échauffer : course ; flexion ; talons fesses ; montée de genoux ; pas chassés ; pas croisés ; course jambes tendues ; multibonds

• La séance de vitesse :

Faire 3 séries de 4 à 6 répétitions "d'exercices dynamiques", avec 30" de récupération entre les répétitions et 1-2' de récupération entre les séries.

Les "exercices dynamiques" peuvent être : (à choisir - à varier - à mélanger éventuellement)

Orienté le travail vers la partie fréquence de la vitesse

Lattes (5 à 7) :

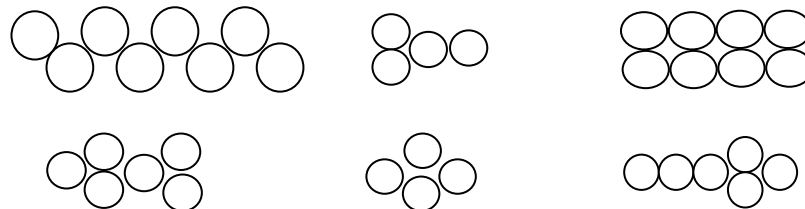
Passer de face
Passer de profil sans croiser les pieds
Passer de profil en croisant les pieds
Avec 2 appuis entre les lattes

Sans matériel :

Pour chaque exercice soit : sur place ; en avançant "droit" ; en avançant en "zigzag" :
Typing ; Montée de genoux ; Talons fesses.

Cerceaux (6 à 8) :

Avec les différentes dispositions (voir ci-dessous) :
Sans croiser les appuis (gauche à gauche, droite à droite ...)
En croisant les appuis (droite à gauche, gauche à droite ...)



COORDINATION : à faire en début de séance.

Ce travail remplace l'échauffement physique.

Gammes "athlétiques":

Varié entre :

- montée de genoux
- talons fesses
- jambes tendues
- toucher pointe de pied
- toucher intérieur pied
- toucher extérieur pied



Corde à sauter:

Varié entre :

- sauts pieds joints
- sauts cloche pied
- saut en arrière
- **alternatif** : G-D-G-D ...
- escalier
- talons fesses
- montée de genoux
- en se déplaçant

Penser à varier les rythmes (1 sur 2 ; 1 sur 3 ...)

Combiner les exercices :

Exemple 1 : Jambe droite = talons fesses ; Jambe gauche = montée de genoux

Exemple 2 : Jambe droite = 1×/2 talon fesse et 1×/2 montée genou ; Jambe gauche = normal ("rien")

ABDOMINAUX / GAINAGE : à faire en fin de séance.

• Les abdominaux :

Exercice 1 :



Les bras croisés sur la poitrine

Exercice 2 :

Côté gauche



Bras "libre" au sol

Exercice 3 :

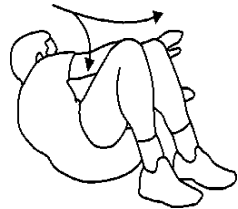
Côté droit



Variante de l'exercice 2

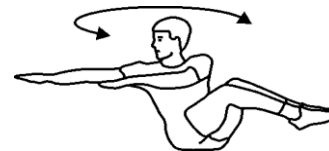
Bras "libre" au sol

Exercice 4 :

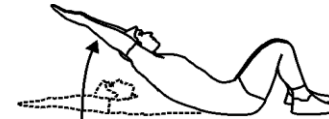


Avec la main droite, je touche la cheville droite et inversement

Exercice 5 :



Exercice 6 :



Exercice 7 :



• Le gainage :

Position 1



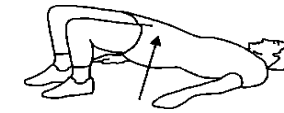
Position 2



Position 3



Position 4



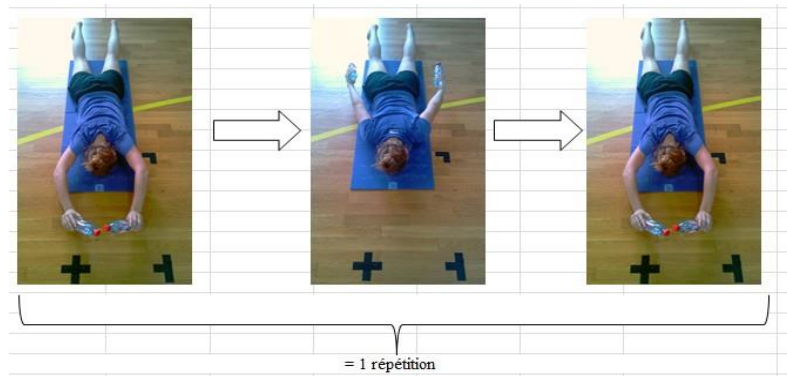
Evolution sur la saison	Abdominaux (répétitions par exercice)			Gainage (secondes par position)		
	nés en 2004	nés en 2005	nés en 2006	nés en 2004	nés en 2005	nés en 2006
Novembre - Décembre	25	20	15	25	20	15
Janvier - Février	30	25	20	30	25	20
Mars - Juin	35	30	25	35	30	25

AXE PREVENTION

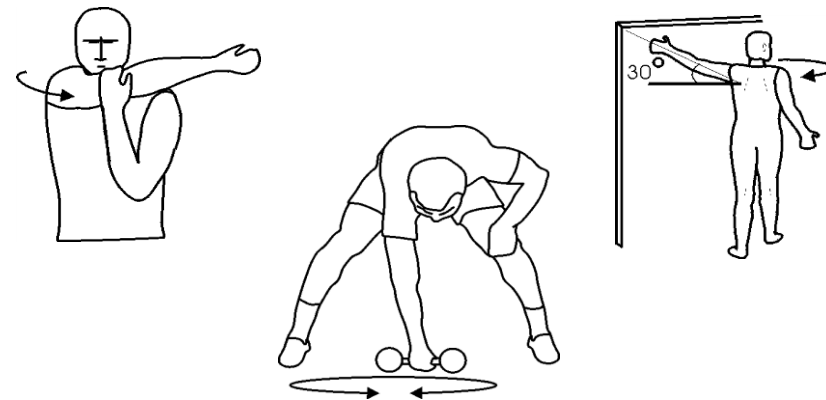
EPAULES : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).

Renforcement

2 fois 20 à 30 répétitions (poids entre 0 et 1 Kg)



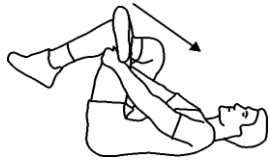
Etirements



HANCHES : à faire plutôt en fin de séance.

Etirements

Fessiers

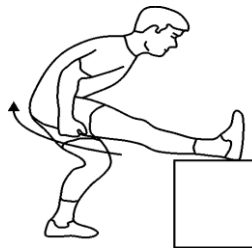


Psoas



Garder le dos droit

Ischios



Garder le dos droit

Quadriceps



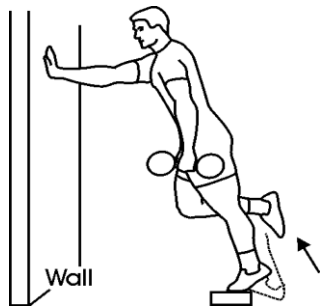
Adducteurs



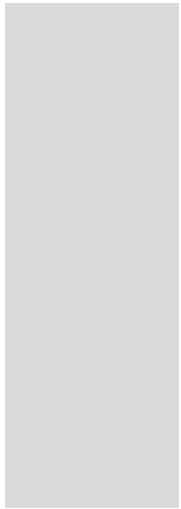
CHEVILLES : Renforcement (début) et Etirements (fin).

Renforcement

2 fois 10 à 20 montées sur la pointe sur 1 pied

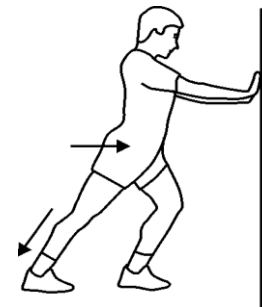


On peut par la suite passer à des exercices "d'équilibre" sur des mini trampoline, tapis mous ...

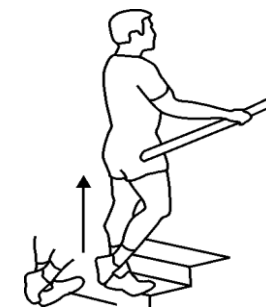


Etirements

Mollets



Tendon d'Achille



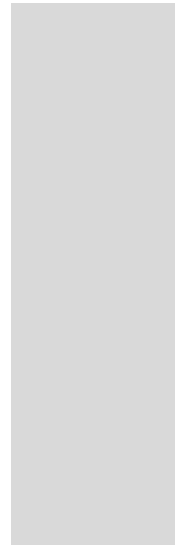
DOS : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).

Renforcement

2 fois 10 à 20 mouvements d'omoplates

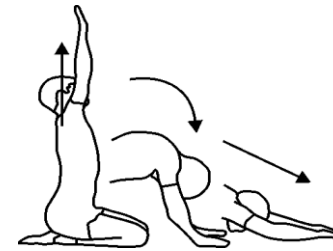


Rester grand + épaules basses + mains glissent sur les cuisses

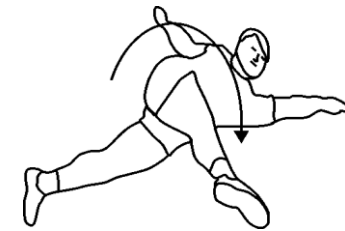


Etirements

Chat



Croix



PLANIFICATION

VITESSE

2 fois par semaine, avec 2 jours d'écart entre les 2 séances.

COORDINATION

2 à 3 fois par semaine au minimum.

ABDOMINAUX / GAINAGE

Travail quotidien, en variant abdominaux ou gainage

PREVENTION

Travail quotidien pour les parties étirements

2 à 3 fois par semaine pour chaque "articulation" pour les parties renforcements

Au moins 1 fois par semaine (le WE par exemple) une séance d'assouplissements (2x45" par position)