

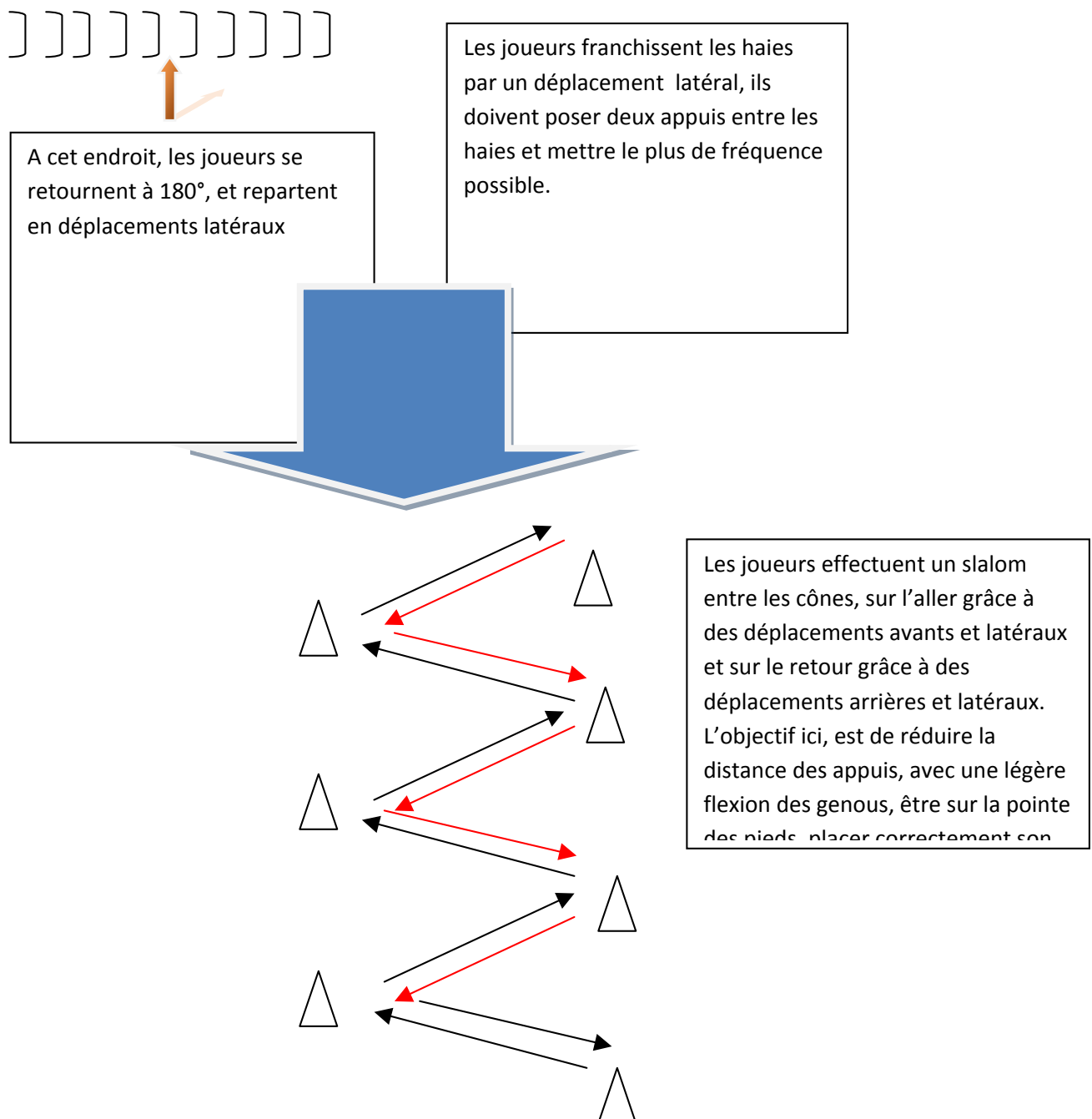
## PREPARATION PHYSIQUE DÉTECTION

*Séance 4 : Travail sur la capacité de coordination, proprioception et qualité d'appuis, sous forme de travail intermittent (30/30)*

**Echauffement :** Flexions/extensions bloquées, talons aux fesses et montées de genoux dynamiques, et fin par un échauffement russe, ainsi qu'étirements activo-dynamiques.

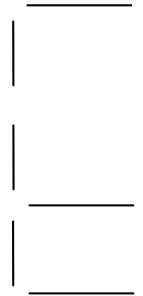
**Exercices intermittents :** c'est la capacité à répéter des efforts à hautes intensités en liens direct ou indirect avec l'activité pratiquée. Les exercices se feront sous la forme d'un circuit, pour plusieurs raisons, notamment pour exploiter un maximum de qualités physiques et également pour éviter le phénomène de lassitude. L'intérêt de ce travail, est de faire travailler les joueurs dans la fatigue et donc de travailler sur leur lucidité.

Il y aura trois séquences de 10 minutes.





Travail de précision d'appuis avec des lattes, et de dissociation segmentaire (coordination). Le but est d'exécuter l'exercice avec un maximum d'intensité, en étant équilibré et coordonné.

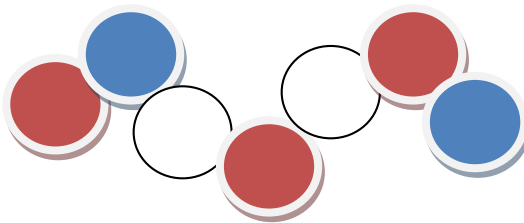


Pied gauche



Pied droit

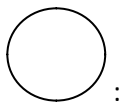
Pieds joints



: pied gauche/bras droit levé



: pied droit/bras gauche levé



: pieds joints/pas de bras levés

Travail de coordination, avec dissociation du haut et du bas de corps. Travail essentiellement sur la concentration, car la coordination est avant tout un travail faisant intervenir les capacités cérébrales avant les capacités physiques (connexions cerveau-muscle).



## **PROPRIOCEPTION**

Sur coussin de proprioception, 15s sur chaque jambe, le but est que le joueur ressente les sensations au niveau des articulations de sa cheville, genou, pied et de travailler ses capacités équilibratrices (but de connaissance de son corps).

**Fin de séance :** 10 minutes de gainage, 30s frontal, 2x30s latéral, 30s dorsal. Il n'y a pas de récupération, dès que les 4 faces sont faites on repare pour une séquence.