

# Entretien physique

## **Exercices 1 : proprioception chevilles-genoux-hanches.**

Départ en 1/4 squat puis effectuer un saut vers l'avant en atterrissant sur votre pied droit. Restez gainé sans tomber durant 5 secondes. Focaliser votre attention sur l'axe cheville genoux et hanches lors de l'atterrissage afin de travailler au maximum votre proprioception.

Cet exercice a pour but de simuler une réception de saut d'attaque et de fortifier vos articulations afin de réduire le risque de blessure.

Variante : réaliser le même mouvement ci-dessus en ajouter 1/4 de rotation en l'air (droite ou gauche) afin d'augmenter la difficulté de la réception du saut.

Cette variante a pour but de simuler une réception de saut de bloc en retournement, idéal pour les centrales et centraux.

Réaliser cet exercice sur 4 séries de 6 répétitions sur chaque jambe.

## **Exercice 2 : les fentes**

Départ debout, l'écart des pieds équivaut à la largeur du bassin, avancer la jambe droite devant soi comme si vous vouliez faire un grand pas vers l'avant.

Fléchissez votre jambe jusqu'à ce que votre cuisse droite soit parallèle avec le sol.

Attention, afin d'éviter tout type de blessures, veillez à ce que votre genou droit ne dépasse pas votre pointe de pied droit.

Afin de simuler une défense vous pouvez également faire des fentes sur le côté et à 45°. Lors de la pose du pied, veillez à poser la pointe de pieds en premier et non le talon afin d'être plus dynamique (toujours dans une logique propre au volley).  
Réaliser cet exercice sur 4 séries de 8 répétitions sur chaque jambe.



## **Exercice 3 : montée sur banc**

Prenez un support stable(chaise, marche, etc.)d'environ 50-80 cm de hauteur puis monter sur ce support à l'aide de vos jambes. Afin de monter dans l'axe, focalisez-vous sur l'alignement chevilles-genoux-hanches.

Cet exercice a pour but de gagner en puissance au niveau des quadriceps. Vous pouvez, une fois le mouvement maîtrisé, effectuer cet exercice de manière dynamique sur la montée afin de se rapprocher de l'intensité d'une prise d'appel lors d'un saut d'attaque.  
Réaliser cet exercice sur 4 séries de 8 répétitions sur chaque jambe.



## **Exercice 4 : pompe en instabilité**

Avec un ballon de volley, vous allez effectuer des pompes en instabilité. Mettez-vous en position pompes avec la main droite en appui sur le ballon. Effectuez une pompe puis sans poser les genoux au sol, faites passer le ballon dans la main gauche afin de prendre appui dessus. Effectuez de nouveau une pompe.  
Cet exercice va permet un travail de stabilisation de l'épaule pour limiter les risques de blessures à l'attaque.

Effectuer cet exercice sur 4 séries de 10 à 12 répétitions.



## Exercice 5 : Pull-over avec bouteille d'eau

Allongez-vous sur un banc (ou en gainage sur un tabouret) saisissez une bouteille d'eau de 1,5 L ou 2 L dans chaque main puis montez vos bras au-dessus de votre poitrine. Partez bras face à votre torse, légèrement fléchis, et faites-les passer au-dessus de votre tête en descendant le plus loin possible.



Revenez ensuite à la position de départ, en respirant en rythme : inspiration en descendant, expiration lors de la montée.

Cet exercice sollicite vos muscles comme lors d'une attaque.

Réalisez cet exercice sur 4 séries de 12 répétitions.

## Exercice 6 : gainage dorsal

Allongez-vous sur le ventre, tendez vos mains devant vous. Décollez vos jambes, votre buste et vos bras du sol puis maintenez cette position 10 secondes.

Ce mouvement va permettre de tonifier vos muscles postérieurs afin de rester gainé lors de vos sauts d'attaque et de bloc.

Réalisez cet exercice 4 à 6 fois.



## Exercice 7 : gainage ventral

Mettez vous en position de pompes, décollez simultanément le bras droit et la jambe gauche pendant 5 secondes, reposez-les au sol puis effectuez la même chose avec le bras gauche et le pied droit pendant 5 secondes. Faites cela 3 fois.

Cet exercice vous permet de travailler le gainage en mode dynamique comme lors de sauts afin de rester droit en l'air.

Réalisez cet exercice sur 3 séries.



# Programme pour améliorer sa détente

## Exercice n°1 : la corde à sauter

La corde à sauter est l'exercice de base pour sauter plus haut, il est efficace pour travailler l'explosivité des mollets et des cuisses, la qualité des appuis et du rebond ainsi que la coordination.

Attention toutes les cordes à sauter ne se valent pas, plusieurs critères peuvent varier comme la portabilité, la légèreté, la rapidité, la longueur, le tracking, lesté ou non lesté ? Il faut opter pour une corde rapide, sans poignée lestée, réglable avec une bonne fluidité.



## Exercices n°2 : La chaise

Afin de bien préparer vos muscles et de protéger vos articulations tout en renforçant vos cuisses (force isométrique), réalisez la chaise.

Adossez-vous contre un mur, en pliant les genoux à 90 degrés maximum (au-delà il y a un risque de blessure) adaptez l'angle de flexion à votre niveau. plaquez le bas du dos contre le mur et avancez vos pieds de façon à ce que vos genoux soient derrière vos pointes de pieds.



### Exercice n°3 : Squat jump

Un autre classique de pliométrie qui donne d'excellents résultats! Vous travaillez la force explosive, la coordination et la qualité de vos appuis.

Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules, les genoux légèrement pliés et descendez en position de squat avec un angle de 90° minimum puis sauter le plus haut et le plus vite possible. Dès que vous atterrissez, enchaînez sans attendre une autre répétition et ainsi de suite.

Au volley, il est rare de sauter à partir d'une position de squat à moins de 90° car on y perd en vitesse et en explosivité, il faut donc réaliser cet exercice dans les conditions de jeu. Si vous êtes central vous pouvez même partir d'un peu plus haut (1/4 de squat = 135°) pour travailler votre saut de bloc en réaction par exemple.



### Exercices n°4 : Squat pistol

Redoutablement efficace pour gagner en force, il permet aussi de travailler votre équilibre et votre mobilité, tout ça en un seul exercice. C'est un exercice très difficile qui nécessite des aménagements pour le réussir au départ : commençons avec une simple chaise.

Asseyez-vous sur la chaise, tendez l'une de vos jambes devant vous, celle-ci doit être bien droite et sans le genou plié. Contractez fortement vos abdominaux et levez vous à l'aide de votre jambe au sol. Puis asseyez-vous de nouveau en contrôlant votre descente, une fois que vous touchez la chaise avec vos fesses remontez immédiatement. Cet exercice est à faire sur chaque jambe.

Une fois que vous aurez progressé (12 répétitions facilement), remplacez la chaise par un support plus bas, le but est d'arriver à le faire sans support.



### Exercices n° 5 : Fentes sautées

Cet exercice permet de travailler l'explosivité des jambes en sollicitant les quadriceps, les fessiers ou encore les adducteurs. Il permet de gagner également en coordination.

Debout, faites un pas en avant légèrement décalé puis :

- 1) Fléchissez les genoux pour avoir la cuisse avant parallèle au sol ( évitez que le genou ne touche le sol). Comme la chaise, avancez le pied pour avoir votre genou derrière la pointe de votre pied.
- 2) Pousser rapidement vers le haut pour décoller et effectuer un ciseau aérien. Le mouvement doit partir du pied puis du genou et ensuite de la cuisse ouvrant l'angle cuisse-buste.
- 3) Réceptionnez-vous puis effectuez immédiatement le même mouvement avec l'autre jambe puis répétez cet enchaînement.

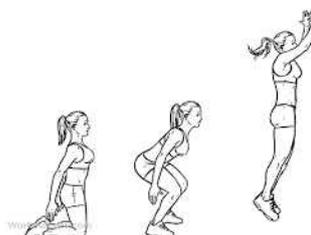


Au début, il est plus important de pousser vite et fort dans le sol plutôt que de vouloir décoller très haut car cela demande un bon gainage et une bonne proprioception au niveau des chevilles.

### Exercice n° 6 : le Kneeling jumps

Un exercice très intéressant car il va permettre de mettre l'accent sur l'explosivité de la hanche que l'on sous-estime trop souvent et qui est pourtant très intéressante.

Sur vos genoux, engagé le mouvement avec vos hanches en vous aidant du balancier de vos bras comme sur l'illustration ci-dessus.



## Exercice n°8 : Gainage



Une ceinture abdominale gainée va permettre un meilleur transfert des forces de vos membres inférieurs pour sauter plus haut tout en gardant l'équilibre en l'air et "flotter" plus longtemps.

Allonger-vous par terre sur les coudes et les pointes de pieds, relevez le bassin pour avoir le dos droit. Attention à ne pas creuser votre dos au risque de vous blesser.

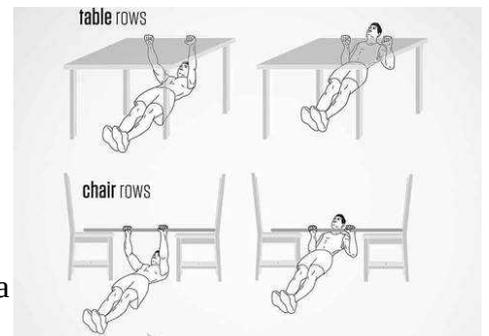
## Programme pour renforcer ses épaules

### 1) Le rowing inversé à la barre

Ce premier exercice va travailler essentiellement les deltoïdes postérieurs qui sont souvent plus faible chez les volleyeurs. Il travaillera également le grand dorsal (dos), les biceps (bras), le haut du dos et votre gainage. Un exercice de base qui vous apportera des résultats très rapidement si vous le pratiquez régulièrement.

Prenez deux chaises que vous espacez d'environ 1 mètre puis posez une barre (ou un balai relativement solide) dessus. Allongez-vous entre ces chaises avec la barre au niveau de votre poitrine puis saisissez la avec environ 1,5X la largeur de vos épaules. le but est d'amener votre poitrine à la barre tout en restant gainé.

Pour complexifier l'exercice vous pouvez surélever vos pieds ou passer à l'exercice de traction (si vous avez le matériel nécessaire).

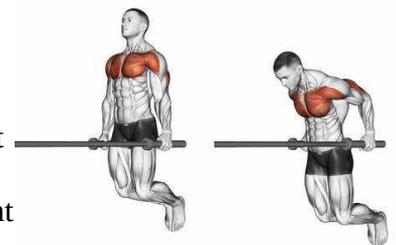
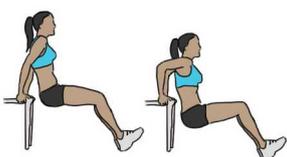


### 2) Les dips

Ce deuxième exercice va travailler le deltoïde antérieur (principalement) et latéral. Il travaille également les triceps, pectoraux et le gainage. C'est un exercice complet et relativement compliqué pour les débutants. C'est pourquoi il faudra se tourner soit sur la variante ci-dessous, soit sur les pompes classiques qui donnent également de très bons résultats.

Prenez deux chaises à dossier solides et espacez les d'une distance égale à la largeur de vos épaules. Debout saisissez le dossier de chaque chaise ( vous pouvez utiliser une serviette sous vos mains pour éviter certaines douleurs) soulevez votre corps et pliez les jambes pour être dans le vide. Pliez les bras jusqu'à 90° degrés puis remontez jusqu'à avoir vos bras tendus.

Pour simplifier le mouvement vous pouvez utiliser une seule chaise comme ci-dessous en veillant à ne pas descendre trop bas les premières fois.



### 3) Les pompes piquées

Ce troisième exercice va travailler le deltoïde antérieur et latéral. C'est l'exercice où vous allez sentir le plus de sensations dans les épaules.

Mettez-vous en position de pompes puis ramenez vos pieds vers l'avant en montant vos fesses afin de former une pyramide. Gardez votre dos bien droit et abaissez votre tête vers le sol pour regarder vos jambes.

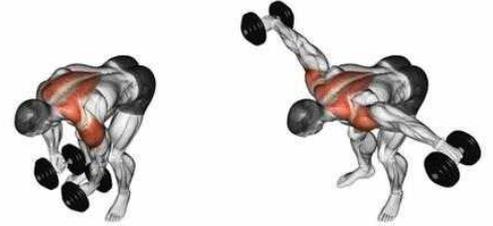
Pour complexifier cet exercice vous pouvez surélever vos pieds et utiliser des supports sous vos mains pour accentuer l'amplitude du mouvement.



### 4) Élévation latérale buste penché

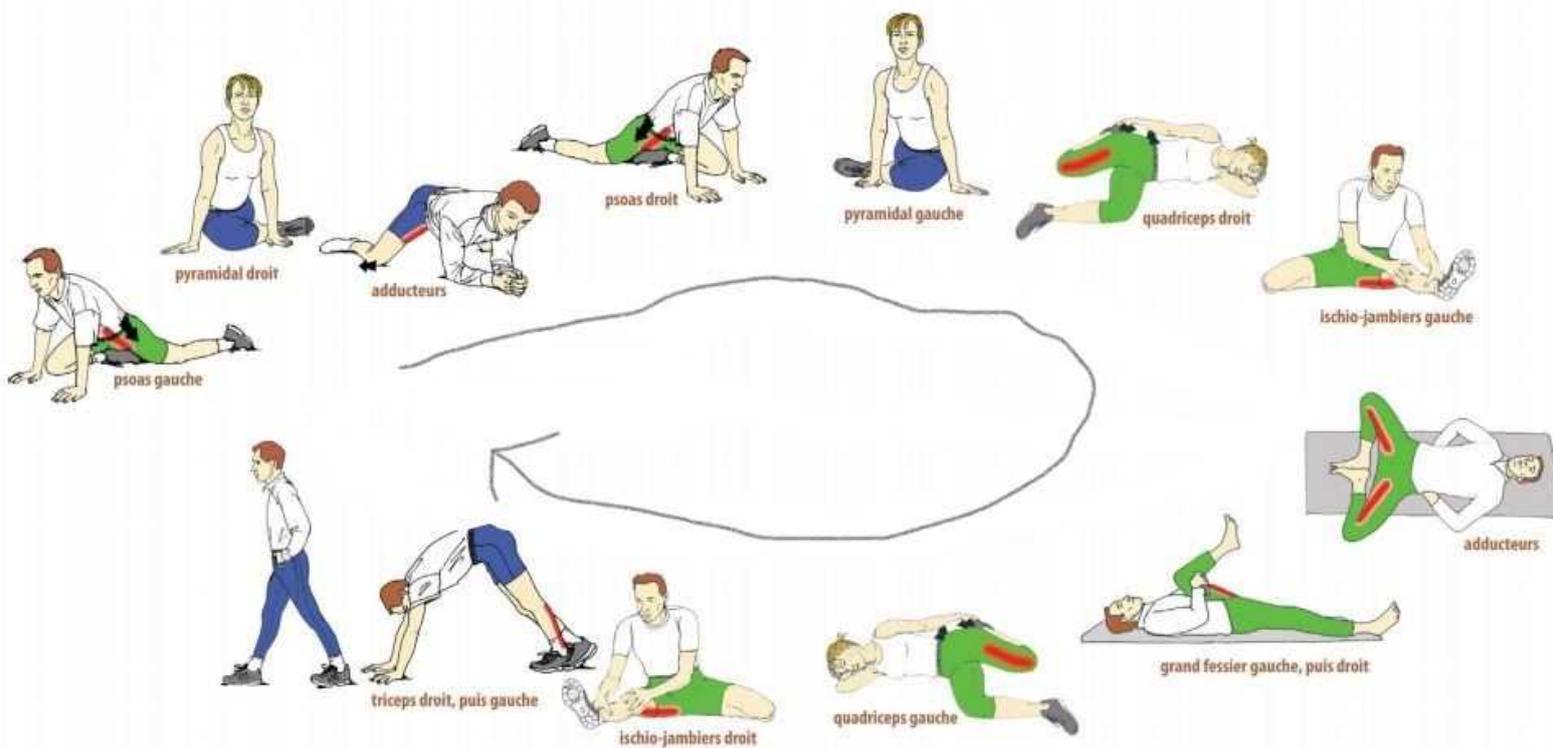
Ce dernier exercice va travailler les deltoïdes postérieurs ainsi que l'ensemble du haut du dos. C'est un excellent exercice pour renforcer cette zone.

Prenez deux objets de même poids comme deux bouteilles d'eau. Debout, écartez vos pieds de 50 cm puis penchez votre buste pour être parallèle au sol tout en gardant votre dos droit (très important pour éviter les blessures aux lombaires). Serrez votre ceinture abdominale puis élevez vos bras jusqu'à former une ligne horizontale puis ramenez-les. Pour des résultats rapides veillez à garder un alignement poignet-coude-épaule lors de l'exécution de l'exercice. Faites cet exercice sur un rythme lent avec un esprit de progression.



## Petit point sur les étirements

Vous pouvez chercher sur le net des alternatives mais globalement le circuit suivant colle plutôt bien sauf pour le haut du corps



- Il existe 4 types d'étirements qui n'ont pas le même objectif et qui ne se font pas au même moment, je vais détailler les passifs qui vous seront utiles pendant la préparation :
  - Activo-dynamiques: pendant l'échauffement
  - Activo-passifs: pendant l'effort
  - Passifs courts: après l'effort (le mieux étant 2h après la fin) → éviter les courbatures
  - Passifs long (au moins le jours après l'effort) → gagner en amplitude et en élasticité pour prévenir les blessures
- Un étirement ne consiste pas à tirer fort mais à tirer **progressivement jusqu'au maximum sans douleur** un certain temps en fonction de l'objectif.
- On cherche toujours à étirer par fonction et non par muscle (un muscle traverse 2 articulations). Ainsi on enchaîne toujours un étirement avec l'étirement dit antagoniste ( ex: au niveau du coude il y a un muscle pour fléchir et un autre pour tendre (flexion et extension: biceps-triceps))
- **Les étirements passifs (longs ou courts) se font toujours AU SOL !!!**
- Voici un ordre des étirements préconisés par la kiné qui nous a fait la formation. Elle préconise de les faire tous à chaque fois. La différence entre un étirement court ou long est simplement sur le temps passé sur un étirement.
  - séances d'étirements passifs **courts**: 2h après l'effort (le plus tard possible max 2h): **10 à 15 secondes** par étirement.
  - séance d'étirements passifs **longs**: séance dédiée au calme type relaxation **1 à 5 minutes** par étirement.

Quadriceps	ischio-jambier	
Adducteur en serrant	Adducteur en écartant	
tenseur	grand-moyen fessier (ça fait les 2)	
Mollet + ischio	Jambier antérieur	
psoas	dos	Bas du dos gauche et droite
Avant bras	Rotation des avant bras	
biceps	triceps	
Ne pas oublier le coup, la nuque		