

Préparation physique et planning pré-saison

2021-2022

Pré-nationale et Régionale féminine VCPV

I- Recommandations

L'objectif est de donner le meilleur de soi-même en restant honnête. Il vaut mieux faire la moitié parfaitement que d'abandonner.

Le groupe, l'équipe à besoin de tout le monde au top de sa forme !

- Il faut essayer de varier les exercices en gardant à l'esprit qu'il faut travailler les muscles antagonistes pour éviter les blessures (ex: biceps et triceps). Par exemple, faire des dips (travailler les triceps sans faire de burpees ou pompes ou tractions en pronation travaillant les biceps peut être dommageable à moyen terme). **Vous pouvez aussi intégrer d'autres exercices dans ce programme.**
- Il est intéressant de travailler le fractionné et les changements de rythme dits "explosifs".
- Si c'est trop facile vous pouvez augmenter les séries ou réduire la récup (attention tout de même). Si cela est trop compliqué faites l'inverse.

Pour info 1 minute de course à pied revient à 1 minute et 30 secondes de vélo (à bonne intensité) [20 minutes de footing c'est 30 minutes de vélo].

Pensez aux étirements car la souplesse est un des 4 piliers de la musculation (force, souplesse, endurance et coordination) !!!

- Si jamais vous ne pouvez pas faire, il faut absolument récupérer le programme en cours de route car la prépa est courte et les matchs débutent très vite. De plus, suite au contexte de l'an passé nous avons beaucoup de travail et j'aimerais ne pas passer trop de temps sur le physique en septembre. Néanmoins si je sens le groupe à la traine je n'aurai pas le choix.

II- Fonctionnement

- A chaque semaine correspond un programme à répartir librement. Ces programmes porteront sur du **fondier**, du **cardio**, des **étirements** du **renforcement** et du **développement** mais aussi des programmes spécifiques type **améliorer sa détente** ou **renforcer son épaule de frappe** que vous pourrez choisir d'inclure dans la prépa.
- Attention une séance spécifique (facultative) ne remplace pas une séance générale (obligatoire)
- Les programmes spécifiques vous engagent sur 6 semaines ! Attention à ne pas faire n'importe quoi ... y aller progressivement.
- Dans les programmes certaines "séances" sont plus courtes alors n'hésitez pas à en combiner au besoin surtout lorsque les ateliers spécifiques feront leur apparition.
- Pour en savoir plus je vous invite à aller regarder le document que j'ai préparé pour le club dans la rubrique "prépa-physique"

<https://view.genial.ly/60d97ec761dbed0dd1bd315f/interactive-image-test>

- **En annexe vous trouverez un descriptif rapide des différents exercices**

III- Calendrier

lundi	Découpage des périodes
12/07	Travail autonome à dominante « Foncier »
19/07	
26/07	Semaine de transition
02/08	Travail autonome à dominante Cardio
09/08	
16/08	Reprise physique en collectif mixte SF1 + SF2 avec 3 séances par semaine (lundi mercredi et vendredi) dont une spécifique à la reprise technique +
23/08	
30/08	Reprise des créneaux habituels (SF1: Mardi + Jeudi; SF2: Mercredi + Vendredi) avec 2 séances gymnase mixant du renforcement musculaire préventif général et la reprise technique + programme de renfo spécifique en autonomie
06/09	
13/09	2 séances gymnase gardant une bonne demi-heure de développement musculaire orientation des séances sur la reprise collective service – réception et relation passeuse – attaquante + programme de renfo spécifique en autonomie
20/09	
27/09	

--> Les absentes auront un programme à réaliser en autonomie

IV- les dates importantes (à noter dans vos agenda)

- 12/07: début de la prep en autonomie
- 16/08: reprise des entraînements collectifs (créneaux modifiés)
- 30/08: retour aux créneaux par groupe
- 4/09: Forum des associations (prévoir au moins 2 joueuses de chaque équipe pour la rotation)
- 4/09 au soir: resto en équipe sf1 (si ça vous va)
- 11-12/09: week end d'intégration à St Valery en caux
- 18/09 au soir: resto en équipe sf2 (si ça vous va)
- 25-26/09: début des championnats (date probable)

Propositions à caler:

- matchs à caler
- tournois de prépa
- sortie canoe
- sortie accrobranche