

# Programme d'entretien physique individuel

Prénom	Poste	Période :	
<b>Constat:</b>			
État de fatigue:	Souplesse :	Matériel à disposition - <b>nécessaire</b>	
Points de vigilances / alertes			
Engagement sur un programme spécifique:			
<b>Objectifs:</b>			
Mercredi ou Vendredi ou Week-end de non match	<b>Descriptif de la séance</b>	<b>Durée: 45 minutes</b>	
Échauffement:	10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frotter, tapoter et masser les mollets, cuisses, torse, bras, et cou (2')</li> <li>Rotations des articulations (chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets et nuque) (2')</li> <li>Samson stretch (alterner les jambes) (1')</li> <li>Montain climber (1')</li> <li>Alternance (20'' - 20'') jumping jack / seal jack (2') [ça fait 3 fois 20-20 sans récup sur 2 min]</li> <li>Corde à sauter (2')</li> </ul>	
Cœur de séance :	Tronc commun	10'	<p><b>Proprioception (5')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pied à plat jambe tendu. Garder l'autre jambe avec la cuisse parallèle au sol devant soi (30'')* Changer de jambe (30'') puis Recommencer (en tout 2 fois pour chaque jambe)</li> <li>Pied à plat jambe tendu. Tendre l'autre jambe en arrière et avancer le buste jusqu'à être parallèle au sol (bras tendus). Changer de jambe (30'') puis Recommencer (en tout 2 fois pour chaque jambe)</li> <li>Faire la chaise contre un mur (cuisses à la perpendiculaire du mur) sur 30s puis sur les dernières 30s faire la chaise en levant alternativement chaque jambe jusqu'à ce qu'elle soit tendue.</li> </ul> <p><b>Gainage (5')</b> (Chaque étape s'enchaîne sur 30'')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gainage ventral statique sur les coudes</li> <li>Gainage ventral dynamique sur les mains en passant la main droite sous le torse (chercher loin)</li> <li>Idem main gauche</li> <li>Pause (étirer les épaules et la nuque)</li> <li>Gainage dorsal statique</li> <li>Gainage dynamique superman</li> <li>Superman sur les genoux</li> <li>Scorpion en alternant les jambes (doucement)</li> </ul>
	Spécifique	15'	
Fin de séance:	10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protocole motricité (élastique) (4*2) Exercices d'étirements des épaules (4 positions avant de changer de bras) 2 passages par bras. <ul style="list-style-type: none"> <li>Bras tendu au dessus de l'épaule en résistance</li> <li>Bras tendu devant soi en fléchissant les jambes comme ci on était sur une chaise</li> <li>Sur le côté (de profil) laisser partir le bras et en résistance tourner le bassin pour mettre en tension</li> <li>Dos à l'élastique, coude dans l'élastique, se laisser tomber vers l'avant pour tirer le triceps</li> </ul> </li> <li>Étirements bas du corps (très doux 10s par muscle (en enchaînant les muscles antagonistes)) Trouvez les étirements qui vous conviennent</li> </ul>	
<p>Après une douche bien chaude ou un bain prendre le temps (10 minutes environs) pour refaire quelques étirements sur les zones très sollicitées en partant du bas du corps: mollets - quadri -ischio – psoas -fessiers puis épaules- biceps -triceps etc ... en fonction de tes besoins n'hésite pas à compléter la liste.</p> <p><b>Les étirements sont à faire en douceur, progressivement et ne pas excéder 15 secondes par groupement musculaire en suivant l'ordre des muscles antagonistes (ex: biceps puis triceps)</b></p>			
<p>Une bonne condition physique ne se limite pas à la pratique d'un sport ou à une séance de musculation ou de fitness. D'autres facteurs entrent en ligne de compte:</p> <p>Voici pelles mêles quelques petits points que je rappelle juste par acquis de conscience même si vous êtes adultes ... mais je ne peux pas m'en empêcher ... désolé pour ça ^^'</p>			

- **Hydratation** (boire beaucoup d'eau et après le sport une eau riche en sels minéraux (ex: st yorre) ou de l'eau mélangée à du bicarbonate sodé (bicarbonate alimentaire bien sûr !))
- **Alimentation** (préférer les féculents le midi ou avant un entraînement, limiter la viande rouge et limiter les sucres rapides et les matières grasses saturées, limiter les excès .... limiter l'alcool ( et mince ...))
- **Récupération** (savoir se stopper au besoin, écouter son corps, s'étirer)
- **Sommeil** (dormir le temps nécessaire, ne pas garder son téléphone trop et limiter les écrans avant de dormir ...)
- ...