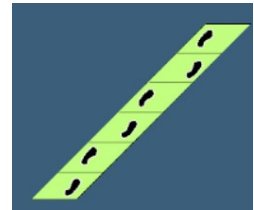


Programmes spécifiques

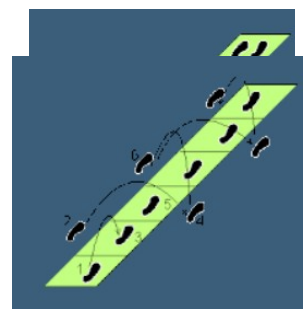
Coordination et travail des pieds

Échelle plyométrique (Chaque étape se travaille sur 1'30'') (si pas d'échelle peut se faire sur 12 appuis)

- Les bras placés à 90 ° fixent la vitesse des appuis
- Tous les appuis se font sur la pointe des pieds Le talon ne touche pas par terre
- Tout le poids du corps doit se porter sur le pied qui est en appui
- On démarre très lentement et on augmente à chaque répétition
- 1 appui entre chaque barre



- 2 Appuis à l'intérieur- 1 pied après l'autre
- 1 appui entre les barres et à l'extérieur; Appui alternatif intérieur à droite puis extérieur croisé à gauche
- idem en gardant la gauche à l'intérieur et en croisant à droite

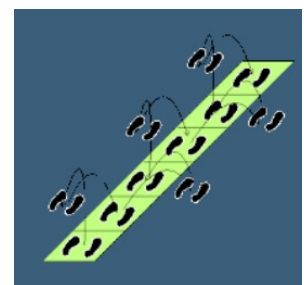


Spécifique
15'

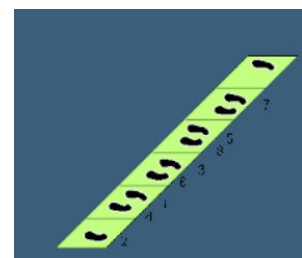
Matériel

échelle
plyométrique

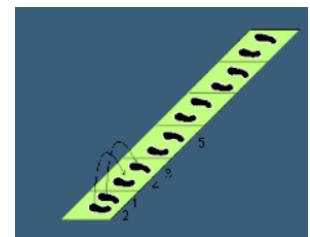
- 2 Appuis 1 pied après l'autre; A l'intérieur puis à l'extérieur en démarrant à droite
- idem en démarrant à gauche



- 1 Appui latéral à droite et à gauche; A l'intérieur 1 pied après l'autre entre chaque barre



- 2 Appuis à droite et à gauche; A l'intérieur 1 pied après l'autre dans chaque barre



Développement de détente verticale

tabata : 4 séries (de 30'' plus 25'' de récup) ; 45'' entre les exercices

Spécifique
15'

Matériel
une chaise

- Squat jumps (2 en 1/4 de squat et 2 en squat (90°))
- Squat pistol (départ assis sur une chaise) 2 séries à droite 2 séries à gauche
- Fentes sautées en alternance (petite fente (genoux au sol))
- Kneeling jumps (départ à genoux – impulsion pour se mettre en position de squat et jump)

Stretching complet

A garder en tête

- Contractez le muscle en position statique pendant 5 ''
- Décontractez le muscle entièrement pendant 5 ''
- Mettez le muscle en tension doucement, aussi loin que vous le pouvez sans que la douleur apparaisse
- Tenez la position 5 secondes
- Respirez calmement en gonflant le ventre à l'inspiration
- Ne retenez pas votre souffle à l'expiration
- L'effet du stretching est meilleur si l'on est totalement relâché au niveau des muscles non-sollicités
- Répéter chaque contraction stretching entre 5 et 10 fois en fonction des besoins

Déroulé

Spécifique
15'

Matériel
rien

- Quadriceps
 - **Contraction:** A genou, les chevilles dirigées en arrière (doigts de pieds également). Descendre vers l'arrière, le dos plat, et tenir la position en sentant la contraction des muscles antérieurs des cuisses
 - **stretching:** Laisser descendre le haut du corps vers l'arrière et prendre appui sur les mains, bras tendus. Avancer les hanches vers l'avant aussi haut que possible et sentir l'étirement dans la partie antérieure des cuisses.
- Ischio-jambiers
 - **Contraction:** Sur un genou, l'autre jambe tendue en avant, le talon au sol. Pressez la jambe tendue vers le sol au maximum pendant 5 secondes. On doit sentir la contraction dans la partie postérieure de la cuisse
 - **stretching:** Laisser le haut du corps tomber vers l'avant en gardant le dos aussi droit que possible. éventuellement tenir les mains dans le dos. On doit sentir la traction dans la partie supérieure de la cuisse.
- Pectoraux
 - **Contraction:** presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant
 - **Stretching :** Tirer les bras vers l'arrière et rester accroché
- Dorsaux
 - **Contraction:** Se tenir légèrement penché vers l'avant, sans que le dos ne se courbe. Appuyer le bas du dos contre un mur et les genoux en légère flexion. Joindre les mains derrière la nuque et appuyer au maximum le haut du corps et le dos vers l'arrière, les mains servant de résistance
 - **stretching:** Plier le dos vers l'avant avec l'aide des mains et sentir la tension tout le long de la

colonne vertébrale

- Abdominaux
 - **Contraction:** position demi-allongé sur le dos, l'angle avec le sol étant environ de 30°, les mains placées sur les cuisses
 - **stretching:** Flexion du torse en arrière, de préférence avec l'aide d'un appui dorsal (asymétriques, table ou l'équivalent) quelques centimètres au-dessus du niveau du nombril. Prendre un autre appui avec les mains en arrière contre un mur
- Mollets
 - **Contraction:** Se tenir sur la pointe des pieds aussi haut que possible avec appui des mains
 - **stretching:** Debout, les pieds plaqués au sol, l'un à côté de l'autre, se laisser tomber en avant, en gardant le corps droit, contre un mur. Descendre jusqu'à ce que la tension se sente dans les mollets
- Jambiers antérieurs
 - **Contraction:** Fléchir les doigts de pied vers le haut pendant 10 secondes en utilisant comme appui un meuble lourd, une ou l'équivalent
 - **stretching:** A genou, pointe des pieds dirigées vers l'arrière, assis sur les talons. L'exercice peut être plus efficace si l'on incline le corps en arrière
- Lombaires Psoas
 - **Contraction:** Se tenir un pied en arrière en fente. Les mains en appui sur le genou
 - **stretching:** Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit. On doit sentir la tension dans les hanches. Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol
- Adducteurs
 - **Contraction:** Assis par terre, les genoux pliés, les pieds l'un à côté de l'autre, l'angle de flexion des genoux doit permettre de pouvoir atteindre les chevilles avec les mains. Placer une balle ou l'avant-bras en travers
 - **stretching:** Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position. On doit sentir la traction le long de la partie interne de la cuisse

Renforcement épaule de frappe

Travail préparatoire (5') [(30'' de travail + 15'' recup)] * 2 pour changer d'exercice

- Pompes
- Dips (sur une chaise)
- Pompes piquées

Avec des poids (10') (commencer par les poids les plus légers puis augmenter au fur et à mesure que vous maîtrisez les exercices (ou prenez des bouteilles de 1L ou 2L au pire pour 1kg ou 2kg))

Spécifique
15'

Matériel
poids

- Élévations: 20'' puis changement d'exercice sans s'arrêter prendre 30'' de recup
4 répétitions du programme (5 minutes)
 - Élévations latérales buste penché
 - Élévations latérales buste droit
 - Élévations frontale (pronation)

Prendre 1 minutes complète pour faire des cercles avec les bras, les épaules et étirer un peu

- Développés 20'' puis changement d'exercice sans s'arrêter prendre 20'' de recup
4 répétitions du programme (4 minutes)
 - Développé Arnold
 - Développé militaire

Prendre 1 minutes complète pour faire des cercles avec les bras, les épaules et étirer un peu

Entretien des épaules (blessure, prévention)

Travail préparatoire

- Grande rotation bras tendu mais coude déverrouillé vers l'avant bras droit (gauche clavicule)
- inversion de bras
- Idem mais sens de rotation vers l'arrière bras droit
- inversion de bras

Exercices

Spécifique
10 minutes
**matériel
élastiques**

- Tonification des rotateurs externes : Avec le petit élastique, debout, coude fléchi à 90°, bras le long du corps. Se tenir droit et gainé. Mise en tension de la bande en écartant légèrement les mains l'une de l'autre (10-15° maxi afin d'éviter les contraintes en cisaillement du sus-épineux). Rythme : tenue 5'' relâchement 5'' 1 minute ou plus si l'exercice soulage
- Tonification des fixateurs d'omoplate: Avec le grand élastique debout, bras le long du corps, paumes de main vers l'arrière, au niveau de la partie antérieure de la cuisse. Légère flexion de genou afin de verrouiller le bassin et d'éviter l'hyper lordose lombaire. Mise en tension légère des élastiques par rétro-pulsion de 10-15° jusqu'à amener les bras le long du corps. Redressement des épaules et fixations des omoplates. (dos droit)
Rythme : tenue 3s relâchement 3s. 1 minute ou plus si l'exercice soulage
- Renforcement du deltoïde postérieur et des fixateurs d'omoplate: Avec le grand élastique assis, bras à hauteur des épaules (abduction 80-90°). Rétro-pulsion horizontale jusqu'à amener les coudes dans le prolongement des épaules. (dos droit)
Rythme : tenue 3s relâchement 3s 1 minute ou plus si l'exercice soulage

Développement abdo-gainage 1

Exercices à enchaîner sur 30'' sur le tapis (4')

- Gainage ventral statique sur les coudes
- Gainage ventral dynamique sur les mains en passant la main droite sous le torse (chercher loin)
- Idem main gauche
- Pause (étirer les épaules et la nuque)
- Gainage dorsal statique
- Gainage dynamique superman
- Superman sur les genoux
- Scorpion en alternant les jambes (doucement)

Avec le swiss-ball (1 minute par exercice et 30s de recup entre 2 exercices; à réaliser deux fois)

Spécifique
15 minutes
**matériel
swissball**

- Crunch: sur le swiss-ball jambes fléchies et légèrement écartées pour améliorer la stabilité, mains derrière les oreilles, coudes écartés.
Enrouler le dos au maximum sur le ballon. Dans cette position de départ léger étirement au niveau du ventre. Garder la tête droite, regard vers le haut. Puis décollez les épaules en contractant les abdos tout en pensant à souffler lors de ce mouvement. Chercher vers le haut et non pas vers l'avant, sans tirer sur la nuque, puis relâcher pour retrouver dans position initiale. Lors de cet exercice le swiss-ball ne doit pas rouler
- Gainage statique sur le ballon pointe des pieds au sol et genoux relevés
- Gainage dynamique: prendre appui au sol sur les genoux, fesses en arrière, avants bras sur le swiss-ball. Puis faire rouler doucement le ballon vers l'avant jusqu'à obtenir un segment "pieds-cuisses – bassin – tronc – tête" parfaitement aligné. Penser à contracter les fessiers et à rentrer le ventre afin de ne pas creuser le dos. Maintenez quelques secondes en équilibre sur le swiss-ball sans bouger, puis revenir à la position de départ.
Souffler lorsque vous avancez et inspirer lorsque vous revenez en arrière.

- Abdos profonds: Buste sur le swiss-ball et mains au sol, avancer en faisant rouler le ballon jusqu'à ce que seuls les tibias soient en appui sur lui. En position de départ, les mains sont en appui au sol à l'aplomb des épaules, et le corps est gainé avec un parfait alignement "jambes – bassin – tronc – tête". Contracter les fessiers et les abdominaux afin d'éviter de creuser au niveau du bas du dos. L'exercice consiste ensuite à faire légèrement rouler le ballon de gym vers vous en fléchissant les jambes. Alternier ensuite ces deux positions Inspirez lorsque vous fléchissez les jambes, et expirez lorsque vous les tendez.

Développement abdo-gainage 2

Gainage (4') (Chaque étape s'enchaîne sur 30'')

- Gainage ventral statique sur les coudes
- Gainage ventral dynamique sur les mains en passant la main droite sous le torse (chercher loin)
- Idem main gauche
- Pause (étirer les épaules et la nuque)
- Gainage dorsal statique
- Gainage dynamique superman
- Superman sur les genoux
- Scorpion en alternant les jambes (doucement)

Avec élastique (9') (1 minute de travail et 30s de recup entre les exercices)

- Lever latéral de jambe :

S'allonger sur le côté, jambe et coude gauches au sol, buste relevé. Placer l'élastique autour des chevilles. Lever la jambe droite vers le haut, en veillant à maintenir l'alignement. (30s droite 30s gauche)

- Bateau

Au sol, jambes tendues. Placer l'élastique sous les voûtes plantaires et saisir chaque extrémité. Se pencher légèrement en arrière, de sorte d'être en équilibre sur vos fesses (coccyx et ischions). À l'expiration, plier les genoux puis soulever les cuisses au-dessus du sol, en gardant les genoux pliés. Tendre lentement les jambes, en tenant fermement l'élastique. Les coudes partent vers l'arrière, les pieds sont à hauteur des yeux, le buste est bien ouvert. Tenir la posture 10 secondes, puis redescendre doucement les jambes, en pliant de nouveau les genoux. (6 répétitions).

- Pédalage (si pas possible le faire sans élastique)

Au sol, le buste et les mains légèrement en arrière, en appui sur les mains. Placer les pieds dans votre élastique. Soulever les pieds du sol et monter les genoux à hauteur du menton. Pédaler en avant, comme à vélo. Ne pas faire le dos rond et ne pas se pencher en avant. Les abdos doivent être gainés et rassemblés. Au bout de 30s changer de sens: rétro-pédaler pendant 30s.

- Résistance

Au sol, buste en arrière, mains plaquées au sol derrière. Placer l'élastique autour des chevilles. En équilibre sur les fesses, surélever légèrement les jambes. Les pieds doivent pointer vers l'avant. Écarter légèrement les jambes, comme pour tester la résistance de l'élastique, puis resserrer les jambes. Le dos doit rester droit et les abdos gainés tout au long de l'exercice.

- Planche active

Au sol, mains posées, bras et jambes tendus, sur la pointe des pieds. Passer vos chevilles dans l'élastique. À l'inspiration, lever la jambe droite. Elle doit être bien tendue. À l'expiration, la redescendre doucement. 30 secondes jambe droite 30s jambe gauche

- Pont court

Dos au sol genoux pliés. Les bras, les épaules, la tête sont plaqués au sol. Placer l'élastique autour des cuisses, juste en-dessus des genoux. Contracter les fessiers et les abdominaux. À l'inspiration, soulever le bassin vers le ciel, le plus haut possible, en veillant à garder les épaules bien au sol. (seuil de douleur) Tenir la position cinq secondes, puis redescendre. Répéter ce mouvement 10 fois.

Spécifique
15 minutes
matériel
élastique

Relâchement travail dorsal (2') (4*30'')

- œuf
- dos creux dos rond
- petits ronds lents avec la nuque (à prolonger si cela fait du bien)
- petits roulements d'épaules bras relâchés (à prolonger si cela fait du bien)

Récupération active

Spécifique
15 minutes
matériel
vélo elliptique

vélo elliptique 15 minutes en augmentant la difficulté de 1 cran par minute sur les 10 premières minutes puis en redescendant d'un cran par minute les 5 dernières minutes.

Garder la même vitesse le temps de l'exercice peut importe le niveau de difficulté