

Préparation estivale Pôle Avenir

Saison 2021-2022



Le Pôle Avenir vous propose un programme de conditionnement athlétique avec l'objectif de vous préparer à encaisser les charges de travail et les séances qui seront mises en place au cours de la préparation collective qui démarre le lundi 10 août.

Après cette saison 2020-2021 particulière du fait de l'arrêt précoce des championnats et des restrictions concernant les modalités d'entraînement due à l'épidémie de COVID-19, il sera d'autant plus important de respecter le programme qui vous est proposé dans son intégralité, ainsi que faire attention à votre entraînement invisible (sommeil, hydratation, alimentation, ...)

Le staff du Pôle Avenir considérera le jour de la reprise que le programme a été suivi dans son intégralité.

Pour les garçons qui reprennent tardivement, décaler le programme en fonction de votre date de reprise.

Pour toutes questions ou interrogations n'hésitez pas à contacter Romain (06.87.81.73.71)

OBJECTIFS






















Du 22 juin au 11 juillet 2020 : Récupération

- Repos complet
- Attention à son alimentation avec une attention particulière à la « malbouffe »
- Avoir de bonnes nuits de sommeil
- Passer de bons moments en famille et avec ses amis
- Se reposer psychologiquement
- Limiter le temps devant les écrans
- Recharger les batteries

Du 12 juillet au 4 août : Préparation Individuelle

- Reprendre les habitudes d'un sportif (Alimentation, Hydratation, Étirements...)
- Faire attention à son poids
- Préparer le corps ainsi que la tête à la reprise collective
- Gagner du temps sur la préparation collective
- Permettre une adaptation progressive à la charge de travail.

PROGRAMME INDIVIDUEL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 12-juil Course continue 15 min de course en aisance respiratoire + 3 min de marche + 15 min de course en aisance respiratoire + Circuit renforcement sangle abdominale (2 tours)	 13-juil Circuit Mobilité + Circuit Renforcement Musculaire (2 tours)	 14-juil Course continue 20 min de course en aisance respiratoire + 3 min de marche + 20 min de course en aisance respiratoire + Circuit renforcement sangle abdominale (2 tours)	 15-juil REPOS	 16-juil Course continue 35 min de course Distance : 6 – 6,5 km Allure : 5'45"/km + Circuit Renforcement sangle abdominale (2 tours)	17-juil REPOS	 18-juil REPOS
 19-juil Course continue 40 min de course Distance : 7 – 7,5 km Allure : 5'45" et 5'30"/km + Circuit Renforcement sangle abdominale (3 tours)	 20-juil Circuit Mobilité + Circuit Renforcement Musculaire (2 tours)	 21-juil Course discontinue 15 min de course en aisance respiratoire + 1 km en 5'30" (11 km/h) 2 min de marche 1 km en 5' (12 km/h) 2 min de marche 1 km en 5' (12 km/h)	 22-juil REPOS	 23-juil Circuit Mobilité + Circuit Renforcement Musculaire (2 tours)	 24-juil Fartlek 15 min de course en aisance respiratoire + 3*(2'-2' / 1'-1' / 45"-45") + 5 min de course en aisance respiratoire + Circuit Renforcement sangle abdominale (3 tours)	 25-juil REPOS
 26-juil Course continue 45 min de course Distance : 8 – 8,5 km Allure : 5'30" et 5'15"/km + Circuit Renforcement sangle abdominale (3 tours)	 27-juil Circuit Mobilité + Circuit Renforcement Musculaire (3 tours)	 28-juil Course discontinue 15 min de course en aisance respiratoire + 1 km en 5' (12 km/h) 2 min de marche 1 km en 5' (12 km/h) 2 min de marche 1 km en 5' (12 km/h)	 29-juil REPOS	 30-juil Circuit Mobilité + Circuit Renforcement Musculaire (3 tours)	 31-juil Fartlek 15 min de course en aisance respiratoire + 3*(1'-1' / 45"-45" / 30"-30") + 5 min de course en aisance respiratoire + Circuit Renforcement sangle abdominale (3 tours)	 1er août REPOS
02-août REPOS	 03-août Course continue 45 min de course Distance : 8 – 8,5 km Allure : 5'30" et 5'15"/km + Circuit Renforcement sangle abdominale (3 tours)	04-août REPOS	05-août	06-août	07-août	08-août











Aisance respiratoire : Vitesse où vous devez vous sentir « infatigable », avec une totale aisance respiratoire donc capacité de parler (≈ 10 km/h, ≈ 6 min/km)





Explications mobilité articulaire



Maxime GUILLEMAUD
Ju POINOT
Romain DUGUE

Mobilisation axiale au sol 10 répétitions par côté 	Mobilisation latérale au sol 10 répétitions par côté 	Mobilisation bassin "le chat" 10 répétitions 	Mobilisation bassin abduction/adduction 10 répétitions par côté 	Mobilisation hanche 90-90 10 répétitions par côté 
				
<p>En position de "chevalier servant", basculer légèrement vers l'avant puis revenir à la position initiale. Le talon de la jambe avant ne doit pas se décoller. Contrôler le mouvement.</p>	<p>En position de "chevalier servant" mais de côté. Basculer légèrement sur le côté puis revenir à la position initiale. Le talon ne doit pas se décoller. Contrôler le mouvement.</p>	<p>En position "4 pattes", creuser le bas du dos en levant la tête vers le ciel, puis arrondir le dos en cherchant à rentrer la tête.</p>	<p>En position "4 pattes", ouvrir la hanche en contrôlant le mouvement puis revenir en position initiale en contrôlant également le mouvement.</p>	<p>Assis sur les fesses, mains et pieds à plats, chercher à plaquer vos genoux au sol en les basculant sur un côté. Puis revenir en position initiale et faire la même chose de l'autre côté. Contrôler le mouvement.</p>

Mobilisation bassin + cheville "chien renversé" 10 répétitions 	Mobilisation hanche et tronc 6 répétitions par côté 	Squat profond 6 répétitions avec 3" en position basse 
		
<p>En position "4 pattes", chercher à envoyer les fesses vers le ciel et à poser les talons au sol. Contrôler le mouvement, soyez progressif dans l'exécution du mouvement.</p>	<p>En position initiale de pompe, avancer un pied au niveau du ventre. Puis chercher à aligner les bras en ouvrant la poitrine.</p>	<p>Position debout, pieds écartés largeur d'épaules. Auto-grandissez-vous, puis lentement venir poser les mains au sol en fléchissant légèrement les genoux. De cette position, positionnez-vous en position accroupie (squat profond) en conservant le dos droit puis revenir en position initiale lentement. Si trop compliqué, surélevez légèrement les talons.</p>







Explications circuit renforcement sangle abdominale



Maxime GUILLEMAUD
Ju POINOT
Romain DUGUE

Gainage Face 30"	Gainage Latéral Droit 30"	Gainage Dorsal 30"	Gainage Latéral Gauche 30"	Gainage Tigre 6 répétitions de chaque côté
				
<p>Chercher à rentrer le ventre et à serrer les fesses. Attention à conserver l'alignement tête-colonne-hanche-genoux-pieds</p>	<p>Chercher à rentrer le ventre et à serrer les fesses. Attention à conserver l'alignement tête-colonne-hanche-genoux-pieds</p>	<p>Chercher à rentrer le ventre et à serrer les fesses. Attention à conserver l'alignement tête-colonne-hanche-genoux-pieds</p>	<p>Chercher à rentrer le ventre et à serrer les fesses. Attention à conserver l'alignement tête-colonne-hanche-genoux-pieds</p>	<p>Départ en position "4 pattes". Venir toucher coude droit - genou gauche, puis tendre le bras droit et la jambe gauche en même temps. Attention à serrer le ventre et ne pas creuser le bas du dos.</p>










Mountain Climbers 8 répétitions par jambe	Battements Jambes / Bras 8 répétitions de chaque côté	Relevé de buste 15 répétitions	Gainage genoux levés 30"
			
<p>Position initiale de pompe. Tout en conservant le ventre rentré et les fesses serrées, ramener le genou droit au niveau du ventre lentement puis revenir à la position initiale. Et ainsi de suite en alternant les côtés.</p>	<p>Allonger sur le ventre, venir sur-élever en même temps le bras gauche et la jambe droite puis bras droit et la jambe gauche.</p>	<p>Allonger au sol, coudes fléchis à 90°. Venir simplement relever la tête et les épaules, puis revenir en position initiale.</p>	<p>En position "4 pattes", décoller les genoux du sol et tenir le temps indiqué en rentrant le ventre et en serrant les fesses.</p>











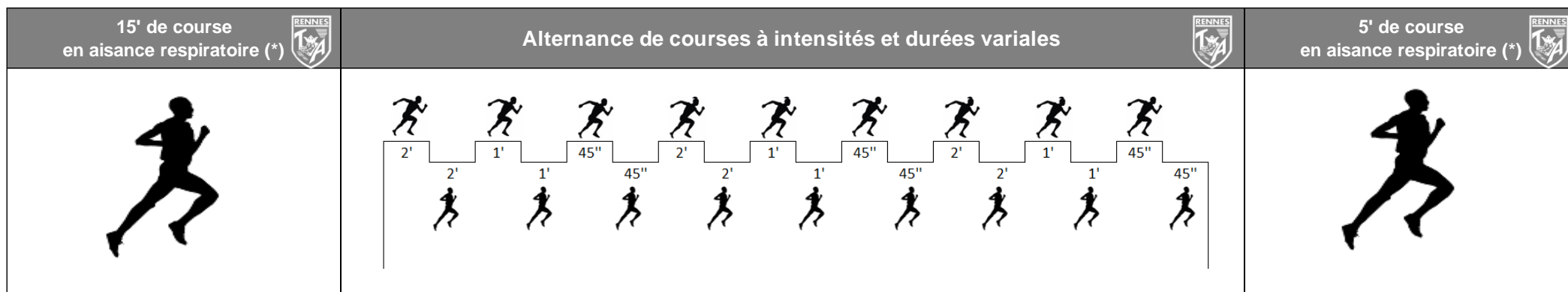
Explications circuit renforcement musculaire



Maxime GUILLEMAUD
Ju POINOT
Romain DUGUE

Chaise 30" 	Glute Bridge 30" 	Squats latéraux 10 répétitions de chaque côté 		Adducteurs 30" 
				
<p>Coller le dos, les épaules et la tête contre un mur, pieds écartés largeur d'épaule. Fléchir les hanches et les genoux à 90°</p>	<p>Position de pont avec les talons en appuis sur le ballon. Bien gagner la sangle abdominale et conserver l'alignement tête-colonne-hanche-genoux. Les genoux sont fléchis à 90°</p>	<p>Position de départ : debout avec pieds écartés largeur d'épaule. Faire un pas sur le côté., fléchir la jambe tout en conservant l'autre tendue. Attention à bien serrer la sangle abdominale et à conserver le dos droit.</p>		<p>Allonger sur le dos, genoux fléchis et pieds posés à plat au sol. Positionner le ballon entre les genoux et serrer le ballon pendant le temps indiqué.</p>

Extension mollets 30" 		Pompes 20 répétitions 	Relevé de buste 15 répétitions 	Proprioception 30" de chaque côté 
				
<p>Debout face à un mur, pieds à plat et écartés de la largeur du bassin. Monter sur l'avant de pied, puis revenir pieds à plat. Contrôler le mouvement sur la montée et la descente</p>		<p>Faire attention à bien serrer la sangle abdominale et à conserver l'alignement tête-colonne-hanche-genoux-pieds. Inspirer en descendant et expirer en remontant</p>	<p>Allonger sur le ventre, bras tendus ballon dans les mains. Relever le buste et effectuer des tirages en ramenant le ballon au niveau du menton.</p>	<p>En appui sur une jambe, fléchir l'autre jambe à 90° et tenir le ballon bras tendus.</p>



(*) Aisance respiratoire : Vitesse où vous devez vous sentir « infatigable », avec une totale aisance respiratoire donc capacité de parler (≈ 10 km/h, ≈ 6 min/km)

Après chacune de tes séances et au cours de la semaine :

Importance des étirements (comme sur les schémas ci-dessous) et de l'hydratation (boire de l'eau régulièrement)

Durant les étirements, il est important d'adopter une respiration favorisant l'apaisement et la récupération ;

Pour cela, il faut inspirer lentement par le nez et expirer lentement par la bouche, en adoptant le rythme respiratoire suivant :

- 4 secondes d'inspiration, en cherchant à gonfler le ventre et la cage thoracique, mais la respiration doit venir du ventre.
- 6 secondes d'expiration, avec la bouche légèrement ouverte.



Explications étirements



Maxime GUILLEMAUD
Ju POINOT
Romain DUGUE

Mollets



Quadriceps



Ischio-jambiers



Adducteurs



En appui contre un mur, les jambes en position «trépied» et les pieds parallèles.
Appuyer sur le talon de la jambe arrière.

Position debout, attraper le pied avec la main opposé, coller les deux genoux, tirer vers l'arrière et amener légèrement le bassin vers l'avant.
Attention à bien garder le dos droit.

Ramener la pointe de pied vers soi et descendre légèrement le haut du corps.
Attention à bien garder le dos droit.

Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.

Fessiers



Psoas



Dos



Abdominaux



Allonger sur le dos, poser le pied sur le genou de l'autre jambe.
Saisir cette dernière juste en-dessous de l'articulation du genou et ramener le tout vers soi.

En position fente, les pieds sont parallèles.
Venir légèrement vers l'avant en gardant le dos droit, afin d'étirer le psoas.

Se positionner sur les genoux en position «prière».
Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.

Allonger sur le ventre, les mains au niveau des épaules.
Relever le buste en tendant les bras afin de réaliser la position sphinx et permettre un étirement de la sangle abdominale.