www.bysportconsulting.com | info@bysportconsulting.com

PROGRAMME DE CONDITION PHYSIQUE

© by SPORT CONSULTING

ROUTINE D’ECHAUFFEMENT

Routine d'échauffement

<u>Objectifs</u>

- Elever la température musculaire
- Prévention des blessures

Squat

Gainage

Fente

Fente avec retour

Gainage

Ischio

Fessiers sur Swiss-ball

Mollet

Corde à sauter

Gainage

Squat	:	20x
Gainage	:	30 sec.
Fente	:	2 x 15
Mollet	:	20 x
Ischio	:	2 x 10

SPORT CONSULTING

Routine d'échauffement

Exécution des exercices

SQUAT :
Dos bien droit, l'athlète s'abaisse en pliant les genoux. Son regard porte loin devant et ses mains sont tendues.
Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !

ISCHIO :
L'athlète est posé sur le dos, les jambes fléchies et les bras tendus le long du corps. Il élève, en alternance, chacune des jambes à la verticale puis la repose délicatement.

Fessiers sur Swiss-ball

GAINAGE FRONTALE :
L'athlète maintient une position de « planche » en appui sur ses avants bras et sur ses pointes de pieds. Garder le dos bien à plat et le visage face au sol.

MOLLET :
L'athlète effectue des sauts à la corde. Variantes : 1) Changer le type de surface où l'on saute. 2) Sauter sur la pointe des pieds.

Fente avec retour

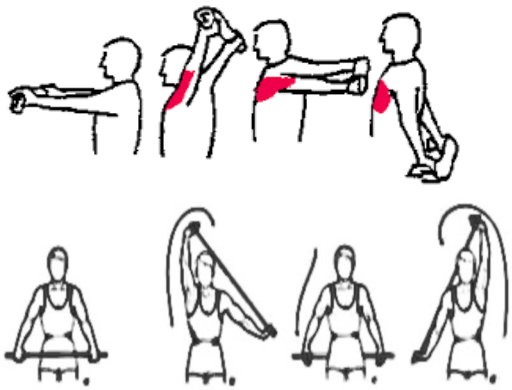
FENTE :
Le dos droit, l'athlète effectue un grand pas et vient abaisser son buste et le genou de la jambe arrière jusqu'à toucher le sol. Changer de jambe à chaque pas.

GAINAGE LATERAL GAUCHE :
L'athlète se positionne sur le côté en appui sur l'avant bras gauche et le pied gauche. Il élève son tronc tout en restant gainé. Des abaissements du tronc peuvent être réalisées.

GAINAGE LATERAL DROIT :
L'athlète se positionne sur le côté en appui sur l'avant bras droit et le pied droit. Il élève son tronc tout en restant gainé. Des abaissements du tronc peuvent être réalisées.

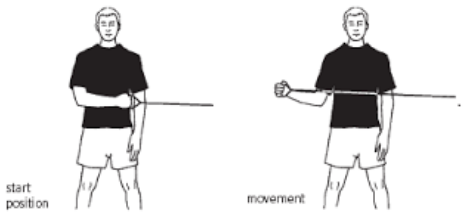
Renforcement musculaire

Exécution des exercices : 3 séries de 10 répétitions



PECTORAUX & BICEPS : *Assouplissement*
Avec un bâton, un élastique ou un linge, l'athlète effectue des passages de l'objet de l'avant vers l'arrière de son corps. Garder les bras et le dos tendus, contracter les abdominaux et maintenir une position gainée.

FLANC & COIFFE DES ROTATEURS :
Avec un élastique. L'athlète donne une tension minimum à l'élastique qu'il retient avec sa main, coude à 90° dans le prolongement de son épaule. Il effectue une rotation verticale de 90° puis redescend lentement.



COIFFE DES ROTATEURS :
Avec un élastique. L'athlète donne une tension minimum à l'élastique qu'il retient avec sa main, coude fléchie à 90° et appuyé contre son corps. Il effectue un mouvement d'abduction (d'éloignement de l'axe du corps) tout en gardant son coude contre son tronc. Il revient ensuite lentement au point de départ.

PECTORAUX & MUSCLE DU TRONC :
Appuyer contre un mur avec le haut des épaules, les bras écartés et les coudes à 90°, l'athlète se pousse vers l'avant tout en restant gainé. Il revient ensuite lentement dans la position initiale.

BY SPORT CONSULTING

CIRCUIT TRAINING N°1

Circuit training n°1

Objectifs

- Renforcement musculaire complet
- Travail intermittent

Fente

Corde

Gainage

Squats jump

Pompe

Gainage

Gainage

Gainage

1) 30 secondes de travail / 30 secondes de repos
2) 30 secondes de travail / 5 secondes de repos
3) 30 secondes de travail / 30 secondes de repos
4) 30 secondes de travail / 5 secondes de repos
5) 30 secondes de travail / 30 secondes de repos
6) 30 secondes de travail / 5 secondes de repos

SPORT CONSULTING

CIRCUIT TRAINING N°2

Circuit training n°2

Objectifs

- Renforcement musculaire complet
- Travail intermittent

Fente

Fente avec retour

Corde

Corde à sauter

Gainage

Fessiers - Dorsaux

Squats jump

Saut

Pompe

Gainage

Appui bras tendus sur Swiss-ball

Gainage

Pont sur Swiss-ball

Gainage

Fessiers - Dorsaux

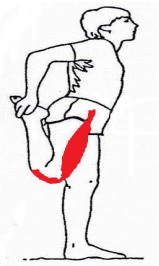
1) *30 secondes de travail / 30 secondes de repos*
2) *30 secondes de travail / 5 secondes de repos*
3) *30 secondes de travail / 30 secondes de repos*
4) *30 secondes de travail / 5 secondes de repos*
5) *30 secondes de travail / 30 secondes de repos*
6) *30 secondes de travail / 5 secondes de repos*

SPORT CONSULTING

ROUTINE D’ETIREMENT

Etirement des membres inférieurs

Exécution : 2 * 30 secondes par jambe en alternance

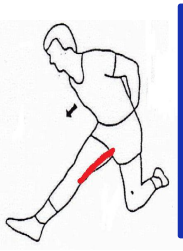


QUADRICEPS :

Position : Tenir la cheville (pas la pointe du pied), plier légèrement le genou de la jambe d'appui, contracter les abdominaux et rester droit.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité de tirer légèrement le genou de la jambe fléchie vers l'arrière.



ISCHIO-JAMBIERS :

Position : Un genou à terre, l'autre jambe posée sur le talon, genou semi-fléchi. Avancer le tronc et relever la pointe de pied. Le corps reste droit.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

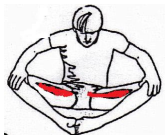
Augmentation : Possibilité d'abaisser progressivement le tronc durant l'exercice.

MUSCLES FESSIERS :

Position : Assis, la jambe droite tendue, la jambe gauche semi-fléchie passant par-dessus l'autre au niveau du genou. Le coude droit venant bloqué le genou gauche et le pousser en direction du tronc.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'augmenter progressivement la force de poussée.



ADDUCTEURS :

Position : Assis, jambes écartées, semelles l'une contre l'autre, mains ou coude sur les genoux, dos droit. Appuyer légèrement avec les mains / coudes sur les genoux.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'augmenter progressivement la force de poussée.

PSOAS-ILIAQUE :

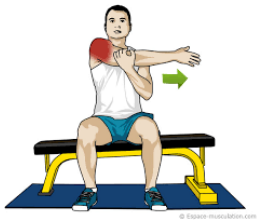
Position : Le genou droit à terre, la jambe gauche à angle droit. Le genou de la jambe gauche ne doit pas dépasser la pointe de pied gauche. Avancer le bassin, le corps restant droit. Poser les mains sur la jambe avant ou les laisser pendre le long du corps.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'avancer progressivement le bassin vers l'avant.

Etirement des membres supérieurs

Exécution : 2 * 30 secondes par bras en alternance



DELTOÏDES :

Position : Assis ou debout, corps droit, croisé votre bras droit tendu et le bloquer au niveau du coude avec votre main gauche. Abaisser vos épaules.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité de tirer légèrement le bras droit vers l'avant.

RHOMBOÏDES :

Position : Debout à côté d'une arrête, positionner le pied droit contre le mur de même que le bras droit fléchi à 90°. Avancer le pied gauche et le tronc tout en gardant son corps droit.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'avancer légèrement le tronc vers l'avant.

TRICEPS BRACHIAL :

Position : Assis ou debout, plier son bras gauche jusqu'à venir toucher son épaule. Le corps gainé et droit, stabiliser la position en posant sa main droite sur le coude gauche.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'accentuer la pression de la main droite / descendre les épaules.

FLECHISSEURS DU POIGNETS & BICEPS :

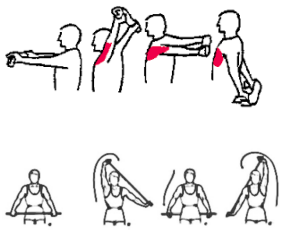
Position : Assis ou debout, tendre son bras gauche, poignet à 90° avec la paume de main orientée vers l'avant. Stabiliser la main gauche avec la main droite. Abaisser les épaules et garder le corps droit.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité de tirer légèrement la main gauche vers l'arrière à l'aide de la main droite.

Etirement des membres supérieurs

Exécution : 2 * 30 secondes

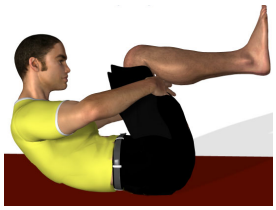


PECTORAUX ET BICEPS :

Position : Avec un bâton, un élastique ou un linge, l'athlète effectue des passages de l'objet de l'avant vers l'arrière de son corps. Garder les bras et le dos tendus, contracter les abdominaux et maintenir une position gainée.

Attention : Ne pas forcer le passage au niveau des épaules.

Augmentation : Garder les bras tendus durant tout l'exercice.

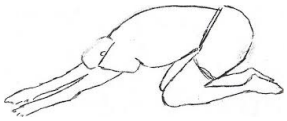


LOMBAIRES :

Position : Sur le dos, jambes fléchies, les mains venant prendre l'arrière des genoux pour tenir en position regroupée. La tête est relevée et face aux genoux.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité de tirer légèrement les genoux vers le visage à l'aide des mains.



EPAULES, RHOMBOÏDES ET LOMBAIRES :

Position : A genou, tendre les bras vers l'avant et s'asseoir sur ses chevilles. Garder le dos rond.

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'avancer légèrement les mais vers l'avant.

COIFFE DES ROTATEURS :

Position : Sur le dos, bras gauche au sol fléchi à 90° vers l'arrière (posé sur le dos de la main). Ramener la main vers le tronc (abduction de 180°).

Attention : L'étirement ne doit pas faire mal.

Augmentation : Possibilité d'accentuer l'abaissement de l'épaule gauche au sol.

A DISPOSITION POUR TOUTES QUESTIONS

Yann Bernardini
yann.bernardini@bysportconsulting.com
www.bysportconsulting.com
+41 79 317 32 06

© Stefano Dalvit & by SPORT CONSULTING