

Fiche retour au jeu 4

Période vacances de février : spécial renforcement musculaire

Voici un exemple de séance à proposer aux joueurs de vos effectifs, des jeunes jusqu'aux seniors à faire chez soi ou à l'entraînement. Vous retrouverez ci-dessous une partie **TONIFICATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE**, puis une partie **CARDIO**.

Aucun matériel de musculation n'est nécessaire pour la pratique de ses ateliers.

PARTIE TONIFICATION ET RENFORCEMENT :

Méthode : Circuit training à faire 3 ou 4 fois avec 2-3min de récupération entre les circuits.

Echauffement :

- Réveil articulaire (mouvements circulaires),
- Réveil musculaire (exercices peu intense, étirement dynamique de 8sec max),
- Cardio (course sur place, montée de genoux, talons-fesses...)

L'échauffement n'est pas à négliger et doit durer une dizaine de minutes pour bien préparer son corps à l'effort et éviter les blessures.

Exercices :

- Gainage 3 faces (ventral, costal, dorsale)

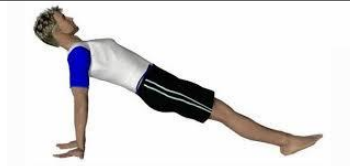
Niveau 1 : 30sec par face

Niveau 2 : 45sec par face

Niveau 3 : 1min par face

Renforcement des muscles profonds ;
Veiller à garder le dos droit, de bien respirer pendant l'effort et de respecter l'alignement épaules, hanche, genoux

Gainage costal et Gainage ventral



- Chaise

Niveau 1 : 1min

Niveau 2 : 1min30

Niveau 3 : 2min



Renforcement des quadriceps ;
Dos droit et plaqué contre une surface plane, regard porté loin devant, les bras le long du corps
Les genoux doivent former un angle de 90° et les pieds sont à plats au sol ;
Bien respirer et maintenir la position

- Oiseaux

Niveau 1 : 30 battements

Niveau 2 : 20 battements avec charge

Niveau 3 : 30 battements avec charge

Charge = bouteille d'eau ou haltères



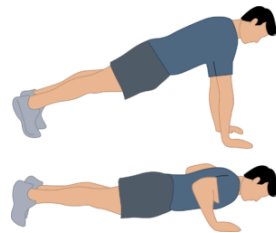
Renforcement des rhomboïdes, trapèzes, deltoïdes ;
Veiller à garder le dos droit, de bien respirer pendant l'effort

- Criss cross
Niveau 1 : 20 reps
Niveau 2 : 30 reps
Niveau 3 : 40 reps



Renforcement des abdominaux obliques ;
Décoller les omoplates du sol, croiser le mouvement entre le coude et la jambe opposé, l'autre jambe est tendue ;
Ne pas tirer sur la nuque avec les mains

- Pompes au sol
Niveau 1 : 10 reps
Niveau 2 : 20 reps
Niveau 3 : 30 reps



Renforcement des pectoraux, triceps brachial, deltoïdes ;
Mains posées dans l'alignement des pectoraux, les coudes restent le long du corps lors de la descente, dos droit

- Pont
Niveau 1 : 30 reps
Niveau 2 : 40 reps
Niveau 3 : 50 reps



Renforcement des fessiers, ischios-jambiers ;
Dos droit, les bras posés le long du corps ;
Démarrer le mouvement au sol, lors de l'élévation les pieds et les épaules ne bougent pas ;
Le mouvement se termine quand genoux, hanche épaules sont alignés

- Crunch
Niveau 1 : 20 reps
Niveau 2 : 30 reps
Niveau 3 : 40 reps



Renforcement des abdominaux (grand droit) ;
Début du mouvement au sol le dos à plat, lors de l'élévation seules les épaules se décollent, le bas du dos doit rester plaquer au sol ;
Ne pas tirer sur la nuque avec les mains

- Flexion (squat)
Niveau 1 : 20 reps
Niveau 2 : 30 reps
Niveau 3 : 40 reps



Renforcement de la chaîne inférieure ;
Veillez à respecter le placement des jambes et le dos bien droit, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds lors de la flexion

PARTIE CARDIO :

Méthode : TABATA, le principe est de réaliser un circuit d'exercice en respectant et temps d'effort et un temps de repos par atelier. L'objectif est de réaliser un maximum de répétition dans un temps imparti. Selon la forme ou le niveau, le ratio temps effort/repos peut être aménagé :

Débutant : 20s d'effort pour 20s de repos

Intermédiaire : 20s d'effort pour 10s de repos

Confirmé : 30s d'effort pour 10s de repos ...

Le ratio peut être différent selon chacun.

Objectif : faire un maximum de tour TABATA (maximum 4) par rapport à son ratio, en sélectionnant le nombre d'exercice que vous souhaitez faire. Un circuit peut être composé d'autant d'ateliers que ceux qui vont être proposé.

Repos de 2 minutes entre chaque tour TABATA.

Echauffement :

- Réveil articulaire (mouvements circulaires),
- Réveil musculaire (exercices peu intense, étirement dynamique de 8sec max),
- Cardio (course sur place, montée de genoux, talons-fesses...)

L'échauffement n'est pas à négliger et doit durer une dizaine de minutes pour bien préparer son corps à l'effort et éviter les blessures (peut aussi se faire après le renforcement musculaire).

Exercices :


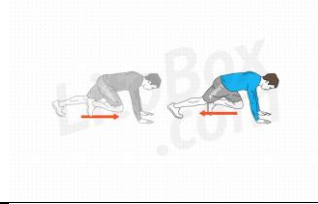

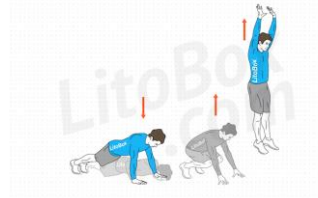


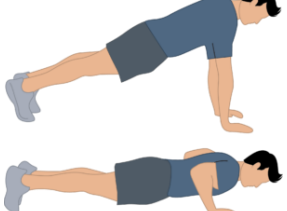

Squats jumps		Bien fléchir avant l'extension des jambes, utiliser au moins possible l'élan des bras Dès que je retombe au sol, je réengage le mouvement
Mountain climbing		Le bassin et les bras sont fixes, bras tendus, seules les jambes bougent Ramener le genou au torse et changer de jambe
Jumping jack		Elever les bras et même temps que le mouvement des jambes
Burpees		Ramener les genoux lorsque les bras sont au sol puis sauter le plus haut possible, retendre les jambes au sol puis répéter

Planche dynamique		En position de planche, tendre un bras après l'autre pour se retrouver bras tendus, puis revenir à la position initiale Le bassin reste fixe
Montée de genoux		Montée de genoux en utilisant les bras (bras opposé au genou dans le mouvement)
Pompes		Dos bien droit, coudes coulissent le long du corps
Poings dynamique		Être légèrement fléchi et tendre les bras alternativement comme un mouvement de coup de poing Mettre du rythme pour ressentir les effets