

PREPARATION PHYSIQUE CONFINEMENT

Séance à réaliser 2 à 3 fois semaine après un bon ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Mobilisation des articulations : Cheville genoux hanche épaules poignets nuque

Bloc cardio : enchaîner les 4 exercices durant 30 secondes. 30 secondes par exo pas de récupération la série dure 2 minute.

Série 1

- 1) Montée de genoux
- 2) Burpees
- 3) Squat
- 4) Jumping jack

Recup 2 min

Série 2

- 1) Squats sautés
- 2) Fentes sautés
- 3) Sauts groupés
- 4) Déplacement en triangle de 3 mètres

Bloc renfo : enchaîner les 4 exercices durant 30 secondes. 30 secondes par exo pas de récupération la série dure 2 minute.

Série 1

- 1) Pompes (sur une marche 15 sec normal 15 sec)
- 2) Abdo classique
- 3) Gainage (toucher avec main droit genoux gauche)
- 4) Dips (sur chaise ou banc)

Recup 1min

Série 2

- 1) Pompes (sur une marche 15 sec normal 15 sec)
- 2) Abdo (allongé sur le dos jambes à 90 degré descendre jambes tendues a 5cm du sol et remonter)
- 3) Gainage (sur les coudes se mettre en position pompe puis sur les coudes ...)
- 4) Lombaires (allongé sur le ventre bras tendus soulevé le haut du corps et les jambes et redescendre)

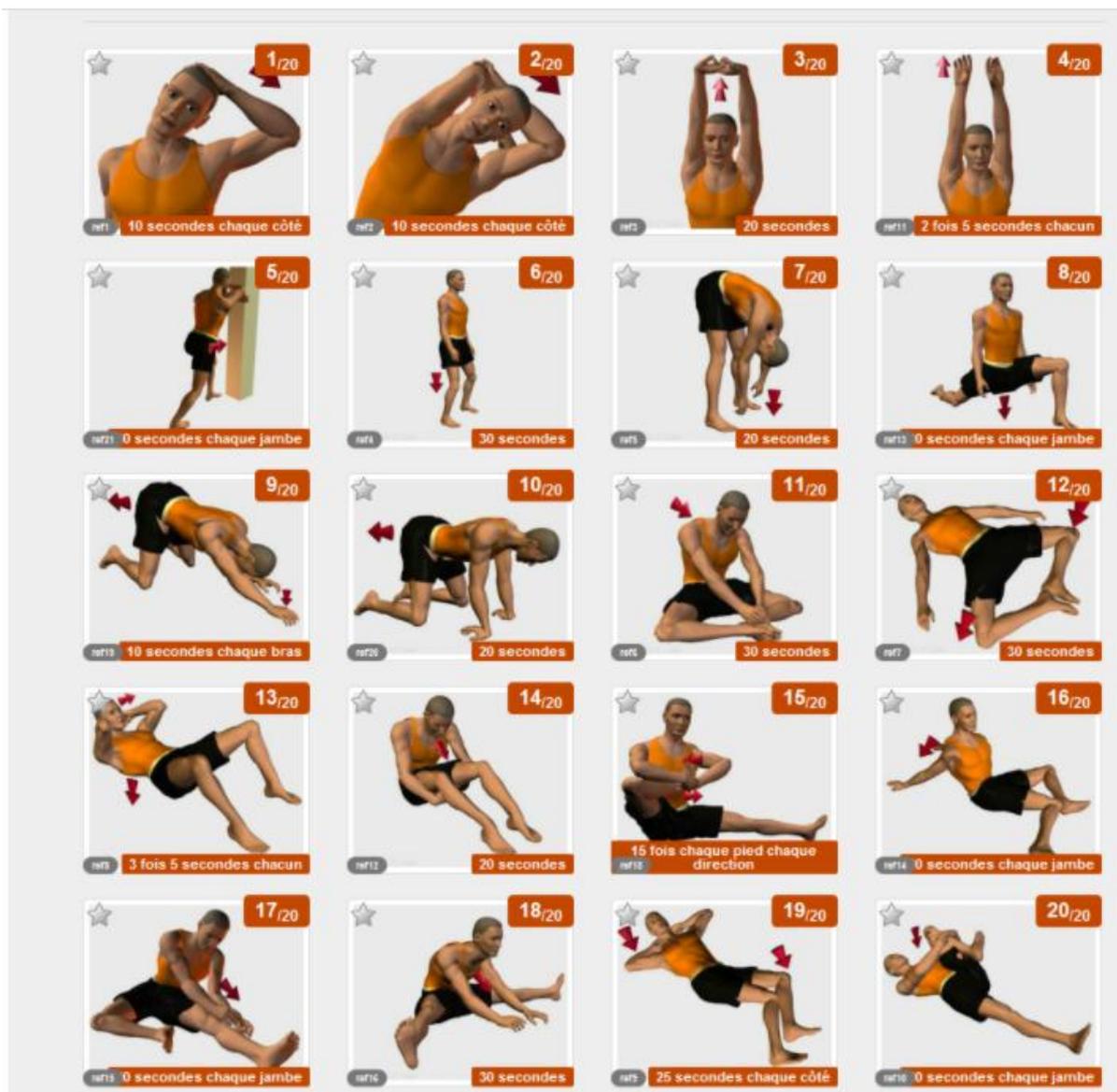
Réaliser le bloc cardio puis le bloc renfo et renouveler l'opération 2 à 3 fois

Proprioception :

- **Sur une jambe sur un coussin** (descendre pour toucher le sol avec la main et remonter alterner main droit main gauche pendant 30 sec si possible les yeux fermés).
- **Debout bras tendu appuyé sur un mur** déplacer vos mains en tournant la paume de la main vers l'intérieur l'extérieur (le poids du corps doit être sur les mains)
- **Saut vers l'avant se réceptionner sur une jambe** une fois l'équilibre trouvé, réaliser un saut en arrière puis un saut à gauche et à droite. Idem sur l'autre jambe.

Recommandations étirements

- Eviter les étirements sur les muscle très courbaturés ou douloureux.
- Les étirements sont à effectués lentement
- Adapté votre respiration par rapport à l'étirement
- Ne pas dépasser le seuil de la douleur qui représente la limite d'étirement du muscle, écoutez vos sensations !
- Soyez prudentes pas de mouvements brusques
- Effectuer la séance dans un endroit calme



DEFI DU WEEKEND

Afin d'évaluer votre progression je vous propose de réaliser les 6 tests suivants une fois par semaine.

Vous pouvez réaliser 2 tentatives par test (attention de bien récupérer)

1) Les pompes

L'objectif: mesurer la **force** musculaire et l'**endurance** du haut du tronc.

L'équipement: un chronomètre ou n'importe quel appareil permettant de mesurer une minute,

La position:

Mettez vous en position pour faire des **pompes** : parallèle au sol et en appui sur les mains et sur les orteils pour les hommes, et en appui sur les genoux si trop dur.

Vous devez baisser votre corps jusqu'à 5 cm du sol en pliant les bras et vous reposer uniquement en position haute.

Le test : faites autant de pompes que vous le pouvez en 30 secondes

2) Le test des "abdos"

L'objectif: évaluer la force et l'endurance des **abdominaux** et des muscles fléchisseurs de la **hanche**

L'équipement: un sol lisse, un chronomètre et un partenaire.

La position :

Allongez vous sur le dos, les pieds écartés et à 40 cm des fesses. Croisez les bras sur la poitrine, les mains sur les épaules opposées, votre partenaire maintient vos pieds au sol.

Le test : comptez combien de fois vous pouvez touchez vos cuisses avec vos coudes en UNE MINUTE

attention au dos, ne pas cambrer même dans la vitesse.

3) Test debout - assis 30 secondes

L'objectif : mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.

L'équipement : Une chaise avec dossier sans accoudoir placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile

La position : Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).

Le test : Mesures : on compte le nombre de levées.

4) Test poussée de jambe

L'objectif : mesurer la force des membres inférieurs.

L'équipement : 1 mètre

La position : En position squat écartement des pieds largeur d'épaule, pousser sur les jambes pour sauter le plus loin possible réception sur 2 jambes.

Le test : mesure du saut

5) Test de vitesse de déplacement

L'objectif : mesurer la vitesse de déplacement.

L'équipement : 2 plots écartés à 3 mètres de distance

La position : déplacement latéraux

Le test : toucher le max de plot en 15 secondes

6) Test de vitesse de déplacement

L'objectif : mesurer la vitesse de déplacement.

L'équipement : 2 plots écartés à 3 mètres de distance

La position : déplacement avant arrière

Le test : toucher le max de plot en 15 secondes

	Pompes	abdos	Assis debout	Poussée de jambe	Déplacement latéraux	Déplacement avant arrière
Semaine 1						
Semaine 2						
Semaine 3						
Semaine						