



Catégorie
U19

TRÊVE HIVERNALE



Alexandre Braud
Réathlétisation
Catégorie U19

PREVENTION

Les exercices de gainage permettent de travailler de nombreux groupes musculaires sans matériel spécifique en se basant sur des contractions isométriques. Les exercices présentés ici permettent de travailler plus spécifiquement entre autres les dorsaux, les lombaires et le grand droit. Ils permettent une meilleure résistance des muscles profonds et donc d'être plus résistant aux charges physiques mais aussi d'éviter les problèmes de dos. Présentation et explication de ces exercices.

Réalisation de ces mouvements

Voici les informations essentielles à retenir pour la réalisation de ces exercices :

- Type de contraction : isométrique (sans mouvement)
- Temps Travail : 1 minute à 1'30 minutes
- Temps Repos : 30 secondes

Présentation des 3 exercices

Exercice 1

Allongez-vous sur le ventre. Appuyez-vous sur vos avant-bras ainsi que sur la pointe des pieds pour monter votre corps. Effectuer cette posture en gardant le triple alignement : cheville, colonne, tête.



Exercice 2

Allongez-vous sur le côté droit de votre corps. Appuyez-vous sur vos avant-bras et pied droit pour monter votre corps. Alternez cette position côté droit et côté gauche.



Exercice 3

Allongez-vous sur le dos. Appuyez-vous sur vos avant-bras, seuls vos avant-bras et vos talons touchent le sol. A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale.

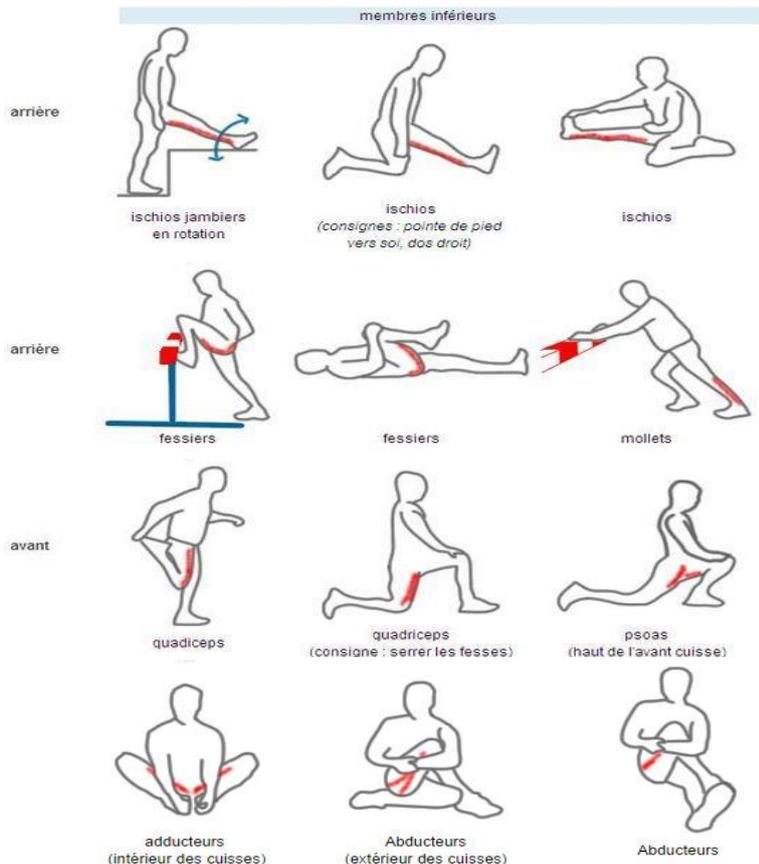


Faites attention à votre souffle : inspirer avec le nez, expirer avec la bouche.
Votre souffle doit être long et régulier.

Il serait bon d'intégrer deux séances de 20 minutes d'étirements de l'ensemble du corps, en dehors ou à la fin des entraînements (dans l'idéal 3 heures après votre séance ou lors de vos jours de repos). Effectuer chacun des étirements de 30 secondes (minimum) pour escompter un meilleur résultat. Ne forcez pas ! Un étirement doit se faire sans douleur et n'est absolument pas un exercice de « bourrin ». Tout comme pour le gainage pensez à votre respiration.

CE MOMENT DOIT ÊTRE PERCUTÉ COMME UN MOMENT DE RELAXATION.

Les exercices d'étirements





SEMAINE 01

Du 25/12/2023 au 31/12/2023

Chaque séance à une durée de 45 minutes maximum.
Pensez à vous hydrater pendant et après chacune
d'entre elles.

Séance 01 (mardi 26/12/2023)

- ⇒ 30 minutes de Footing (entre 10 et 12 km/h)
- ⇒ TEST VMA (voir annexe VMA)

Séance 02 (mercredi 27/12/2023)

- ⇒ 15 minutes de footing (VMA 70%)
- ⇒ VMA courte = VMA à 105% (effectuer 2 séries de 4 TT)
 - TT : Temps Travail = 1'15
 - TR : Temps Repos = 1'15
 - Temps repos entre les 2 séries = 3'

48 Heures de REPOS OBLIGATOIRE après cette séance !!

Séance 03 (vendredi 29/12/2023)

- ⇒ 15 minutes de footing (VMA 70%)
- ⇒ Renforcement Musculaire (voir annexe R.F)



SEMAINE 02

Du 1er/01/2024 au 07/01/2024

Chaque séance à une durée de 45 minutes maximum.

Pensez à vous hydrater pendant et après chacune d'entre elles.

Séance 04 (mardi 02/01/2024)

⇒ 30 minutes de Footing (entre 10 et 12 km/h)

Séance 05 (mercredi 03/01/2024)

⇒ 15 minutes de Footing (VMA 70%)

⇒ VMA longue = VMA à 95% (effectuer 2 séries de 2 TT)

TT : Temps Travail = 3'

TR : Temps Repos = 1'30

Temps repos entre les 2 séries = 3'

48 heures de REPOS OBLIGATOIRE après cette séance !!

Séance 06 (vendredi 05/01/2024)

⇒ 15 minutes de footing (VMA 70%)

⇒ Renforcement Musculaire (voir annexe R.F)

VMA

DEFINITION : la **vitesse maximale aérobie**, ou **VMA**, est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint la VO^2Max . En dessous de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Vous n'avez rien compris ? Ce n'est pas grave. En gros cette vitesse définit votre aptitude à gérer la répétition des efforts et surtout à être performant lors de ces efforts.

Pour la déterminer c'est très simple, il va vous falloir un tracé dont vous connaissez la distance. L'idéal étant une piste d'athlétisme de 400m (bien entendu), ou bien un terrain de foot dont vous connaissez précisément les dimensions ou bien encore le chemin entre chez vous et le stade (ou tout autre point de repère). Prenons l'idéal : la piste d'athlétisme.

Le test va durer 6 minutes et consiste à courir le plus rapidement possible sans s'arrêter et sans tomber dans les pommes.

Au bout de ces 6 minutes, prenez la distance parcourue en mètre et divisez cette valeur par 100.

Vous obtenez alors votre VMA. Exemple en 6 minutes j'ai parcouru 1600 mètres, ma VMA est donc de 16 km/h.

Pour se donner un repère si votre VMA = 16 alors votre vitesse de footing = 11.2 km/h (environ 70%).

VMA = 16 alors votre vitesse sur VMA courte = 16,8 Km/h.

VMA = 16 alors votre vitesse sur VMA longue = 15,2 Km/h.

TABLEAU – REPERES VMA

VMA	Test VMA	FOOTING			TRAVAIL FRACTIONNE			
		VMA 70%			VMA 95%		VMA 105%	
	Mètre parcouru en 6 minutes	Allure	Mètre à parcourir en 15 minutes	Mètre à parcourir en 30 minutes	Allure	Mètre à parcourir en 3 minutes	Allure	Mètre à parcourir en 1.15 minute
22	2200	15.4	3850	7700	20.9	1045	23.1	442
21	2100	14.7	3675	7350	19.9	997	22	422
20	2000	14	3500	7000	19	950	21	402
19	1900	13.3	3325	6650	18	902	19.9	382
18	1800	12.6	3150	6300	17.1	855	18.9	362
17	1700	11.9	2975	5950	16.1	807	17.8	342
16	1600	11.2	2800	5600	15.2	760	16.8	322
15	1500	10.5	2625	5250	14.2	712	15.7	302
14	1400	9.8	2450	4900	13.3	665	14.7	282
13	1300	9.1	2275	4550	12.3	617	13.6	262
12	1200	8.4	2100	4200	11.4	570	12.6	242
11	1100	7.7	1925	3850	10.4	522	11.5	222
10	1000	7	1750	3500	9.5	475	10.5	202
9	900	6.3	1575	3150	8.5	427	9.4	182
8	800	5.6	1400	2800	7.6	380	8.4	162

Lors du test VMA si la distance parcourue n'est pas égale à celle dans le tableau voici comment faire :

Entre 0 et 50 je prends la VMA la plus basse, entre 50 et 100 je prends la VMA la plus haute.

Exemple

Distance parcourue = 1530 mètres alors ma VMA = 15

Distance parcourue = 1580 mètres alors ma VMA = 16

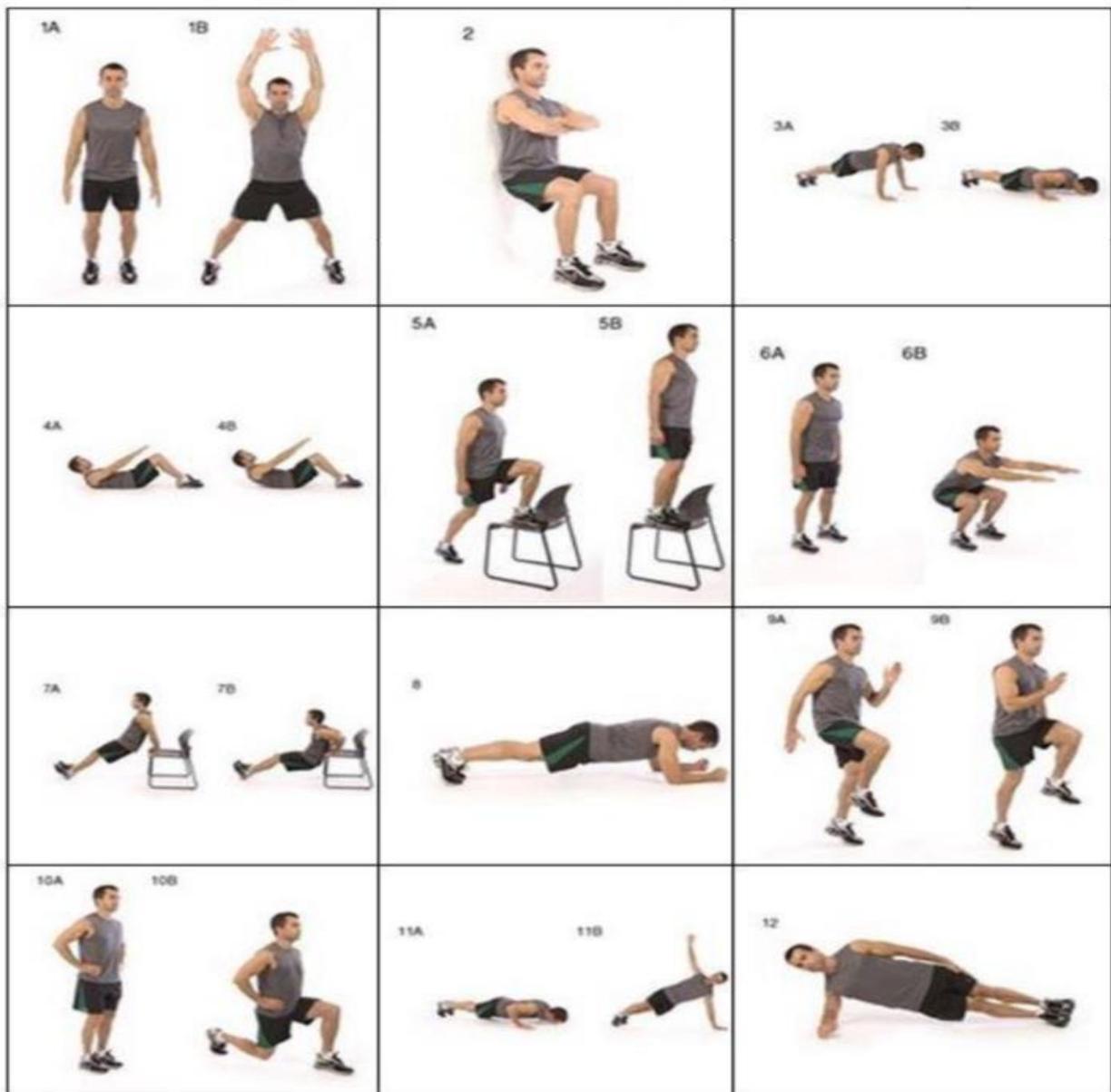
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Tour du circuit = 12 exercices

Effectuer 2 tours de circuit

20 secondes de travail par atelier

20 secondes de repos entre chaque atelier



Effectuer chaque exercice pendant 20 secondes récupération 20 secondes

JE TENAIS EGALEMENT A REMERCIER L'ENSEMBLE DES JOUEURS POUR VOTRE INVESTISSEMENT ET LE RESPECT DES REGLES DU CADRE DE FONCTIONNEMENT.

IL NE ME RESTE PLUS QU'A VOUS SOUHAITEZ DE TRES BONNE FÊTES DE FIN D'ANNEE !

