

PRÉPARATION INDIVIDUELLE U18 – PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU HAUT DU CORPS

Afin de préparer au mieux la saison qui s'annonce pour nous, voici quelques exercices de renforcement musculaire (haut du corps) qu'il est nécessaire de réaliser entre les 2 courses du jour.

→ Je cours "x" temps + 3' de marche + "x" TdR + je cours "x" temps (voir calendrier)

TdR = Tour de Renfo

Mais avant cela... Quel est l'utilité du renforcement musculaire, et principalement sur la sangle abdominale ("les abdos") ?

Une sangle abdominale développée permet :

- la stabilisation du tronc (haut du corps), important lorsque l'on court, que l'on change de direction, que l'on subit un impact provoquant un déséquilibre (charge à l'épaule)
 - le transfert de force entre le haut et le bas du corps ; permet d'être gainé et équilibré
- Utile pour les extensions (jeu de tête ou de volée), les passes, les tirs
- de prévenir des risques de certaines pubalgies

Maintenant vous savez...

Un "Tour de Renfo" (TdR) dure environ 4'30. Chaque exercice demande de fournir environ 30" d'effort ou plusieurs répétitions. Il n'y a pas de temps de récupération entre les exercices. L'objectif est de vous proposer un circuit court et efficace : "Je bosse 30s, j'enchaîne rapidement sur l'autre position" ; je bosse 30", etc... pendant 4'30 environ.

Pour certains exercices, je vous propose 2 niveaux, à vous de voir si cela vous semble « trop facile », choisissez alors le niveau 2 lorsqu'il est proposé.

**BONNE LECTURE À TOUS ! RENDEZ-VOUS LE LUNDI 10
AOÛT À BAZOUGES ! BONNES VACANCES !**

(Début de séance à 17h30, fin à 19h15)

Exercice 1 : Gainage ventral 30'' (statique ou dynamique)

Niveau 1 : maintenir la position, alignement épaule, hanche, genou, cheville

Niveau 2 : lever une jambe et/ou un bras



Exercice 2 (à droite) 30'' et 3 (à gauche) 30'' : Gainage latéral (droit et gauche) (statique ou dynamique)

Position de départ : maintenir un alignement épaule – hanche – genou – cheville. Garder un alignement entre le coude au sol et l'épaule

Niveau 1 : maintenir la position (photo 1) / Niveau 2 : ajouter une légère rotation du tronc (photo 2)



Exercice 4 : Gainage dorsal dynamique 30''

Position de départ : allongé sur le ventre, les bras et les jambes légèrement élevés par rapport au sol

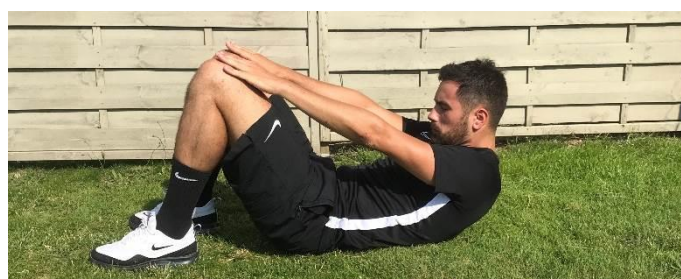
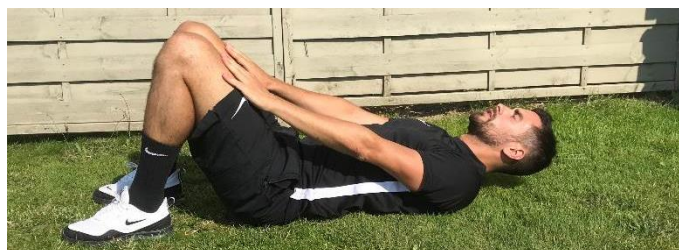
Niveau 1 : effectuez des mouvements de haut en bas avec vos jambes et vos bras. Maintenez 2s la position en bas et maintenez la position 2s en haut (sans que les bras et le haut du torse ne touchent le sol ainsi que les genoux, les pieds et le début des cuisses)



Exercice 5 : « Crunch » 25 à 30 répétitions

Position de départ : sur le dos, jambes pliées, bras tendus devant soi

Niveau 1 : élévation de la partie haute du corps avec glissement des mains sur les quadriceps jusqu'à la rotule (genou)



Exercice 6 : « Russian Twist » (abdominaux avec rotation)

12 à 15 répétitions/côtés

Position de départ : jambe semi-fléchies devant soi, les talons ne touchent pas le sol et les jambes non-croisées.

Niveau 1 : sans poids, positionner sa main droite à côté de la gauche, et exécuter une rotation du tronc (à droite puis à gauche), placer les mains au niveau des hanches comme ci-dessous. Le bassin est fixe !

Niveau 2 : rajouter un poids (un ballon, un medecin-ball, une bouteille d'eau (pleine...))



Exercice 7 : « Mountain climbers » 25 à 30 répétitions/jambes

Position de départ : position de pompes hautes

Niveau 1 : ramener les genoux à la poitrine l'un après l'autre de manière rythmée



Exercice 8 : 8s d'isométrie + 12 à 20 « Push up » (=pompes)

Position de départ : position "pompes basses" (*photo 1*), mains placées légèrement plus large que la largeur des épaules.

Niveau 1 : position "pompes basses" à maintenir pendant 8s puis enchaîner au 12 à 20 push up.

→ Si l'exercice est trop difficile, possibilité de réaliser les 12 à 20 push up en ayant les genoux au sol (plus facile).



Isométrie : mode de contraction du muscle, utilisé lors du maintien d'une position ou lors d'une action de freinage lorsque la charge (ici votre corps) est égale ou supérieure à la force développée ; le muscle se contracte tout en s'allongeant.

Récapitulatif :

Exercice 1 : Gainage ventral 30'' (statique ou dynamique)

Exercice 2 (à droite) 30'' et 3 (à gauche) 30'' : Gainage latéral

Exercice 4 : Gainage dorsal dynamique 30''

Exercice 5 : « Crunch » 25 à 30 répétitions

Exercice 6 : « Russian Twist » 12 à 15 répétitions/côtés (abdominaux avec rotation)

Exercice 7 : « Mountain climbers » 25 à 30 répétitions/jambes

Exercice 8 : 8s d'isométrie + 12 à 20 « Push up » (=pompes)

Quelques conseils...

Lorsque vous effectuez les 2 « TdR », prenez 2 minutes de récupération entre les 2 tours.

Respectez à minima les fourchettes indiquées pour les exercices à répétitions, si certains veulent faire plus, c'est possible !

MAIS, ne pas perdre en qualité d'exécution... 28 « bonnes » répétitions seront plus efficaces que 35 « mauvaises »

Il est très important de **RESPIRER** pendant l'effort !

Bonnes vacances et bonne préparation à tous !

Rendez-vous le lundi 10 août !

Mickaël Depont

Responsable U18 GJ Haut-Anjou

06 31 71 97 73