

## AXE PROGRESSION

### VITESSE : à faire en début de séance.

- Echauffement physique :

Dans un premier temps bien vous échauffer : course ; flexion ; talons fesses ; montée de genoux ; pas chassés ; pas croisés ; course jambes tendues ; multibonds

- La séance de vitesse :

Faire 3 séries de 4 à 6 répétitions "d'exercices dynamiques", avec 30" de récupération entre les répétitions et 1-2' de récupération entre les séries.

Les "exercices dynamiques" peuvent être : (à choisir - à varier - à mélanger éventuellement)

*Orienté le travail vers la partie **fréquence** de la vitesse*

#### Lattes (5 à 7) :

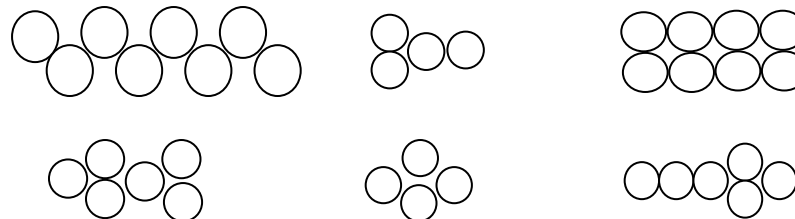
Passer de face  
Passer de profil sans croiser les pieds  
Passer de profil en croisant les pieds  
Avec 2 appuis entre les lattes

#### Sans matériel :

Pour chaque exercice soit : sur place ; en avançant "droit" ; en avançant en "zigzag" :  
Typing ; Montée de genoux ; Talons fesses.

#### Cerceaux (6 à 8) :

Avec les différentes dispositions (voir ci-dessous) :  
Sans croiser les appuis (gauche à gauche, droite à droite ...)  
En croisant les appuis (droite à gauche, gauche à droite ...)



**COORDINATION : à faire en début de séance.**

Ce travail remplace l'échauffement physique.

Gammes "athlétiques":

Varié entre :

- montée de genoux
- talons fesses
- jambes tendues
- toucher pointe de pied
- toucher intérieur pied
- toucher extérieur pied

Corde à sauter:

Varié entre :

- sauts pieds joints
- sauts cloche pied
- saut en arrière
- **alternatif** : G-D-G-D ...
- escalier
- talons fesses
- montée de genoux
- en se déplaçant

Penser à varier les rythmes (1 sur 2 ; 1 sur 3 ...)

Combiner les exercices :

Exemple 1 : Jambe droite = talons fesses ; Jambe gauche = montée de genoux

Exemple 2 : Jambe droite = 1×/2 talon fesse et 1×/2 montée genou ; Jambe gauche = normal ("rien")

**ABDOMINAUX / GAINAGE : à faire en fin de séance.**• Les abdominaux :

Exercice 1 :



Les bras croisés sur la poitrine

Exercice 2 :

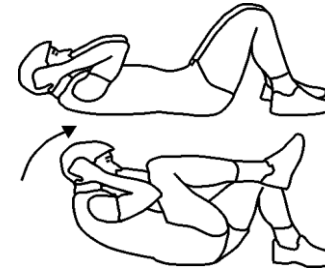
Côté gauche



Bras "libre" au sol

Exercice 3 :

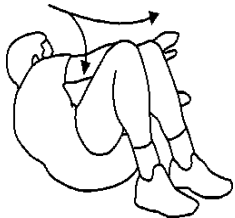
Côté droit



Variante de l'exercice 2

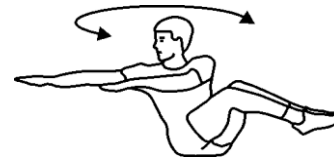
Bras "libre" au sol

Exercice 4 :

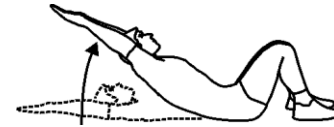


Avec la main droite, je touche la cheville droite et inversement

Exercice 5 :



Exercice 6 :



Exercice 7 :



• Le gainage :

Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



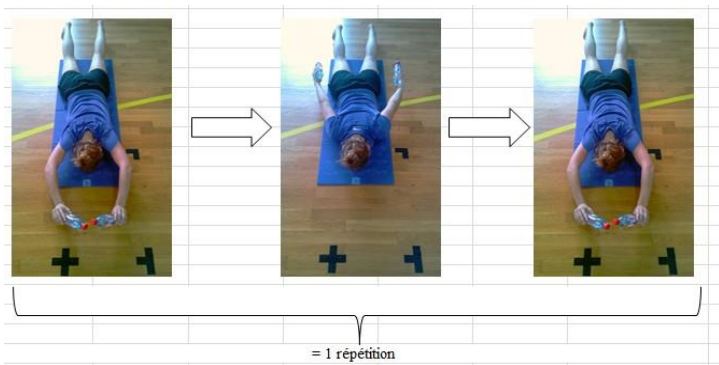
Evolution sur la saison	Abdominaux (répétitions par exercice)			Gainage (secondes par position)		
	nés en 2008	nés en 2009	nés en 2010/11	nés en 2008	nés en 2009	nés en 2010/11
Novembre - Décembre	30	25	20	30	25	20
Janvier - Février	35	30	25	35	30	25
Mars - Juin	40	35	30	35	35	30

**AXE PREVENTION**

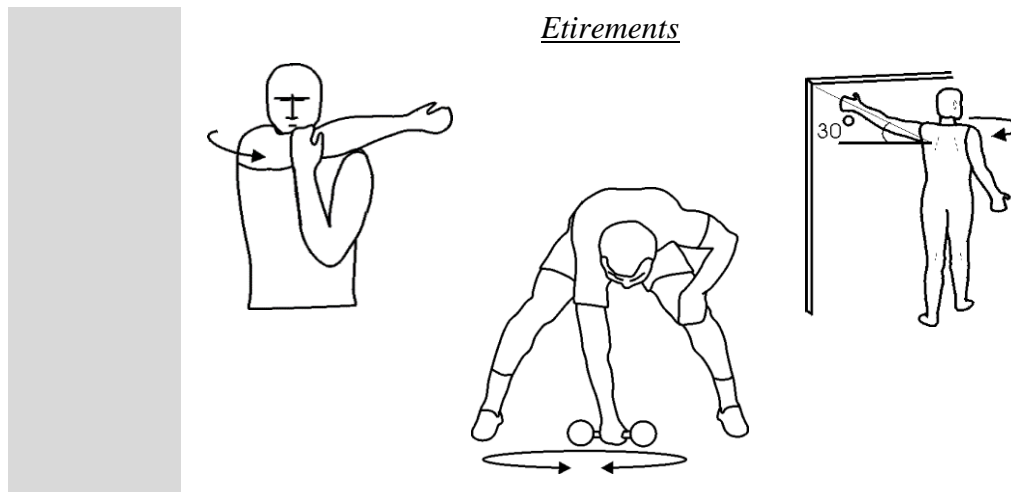
**EPAULES : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).**

Renforcement

2 fois 20 à 30 répétitions (poids entre 0 et 1 Kg)

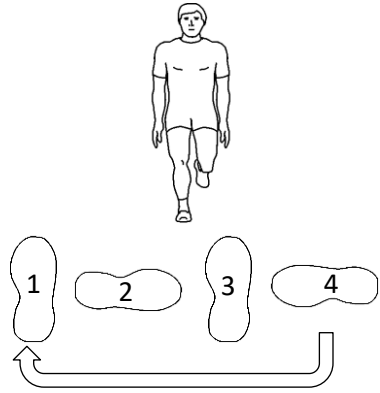


Etirements

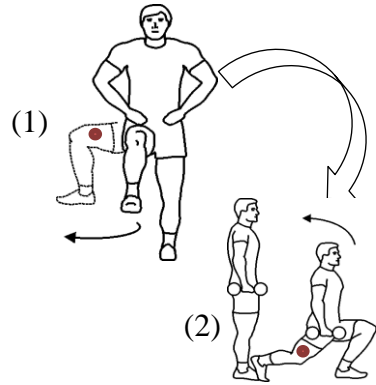


**HANCHES : Renforcement / Mobilisation (début) et Etirements (fin).**

Renforcement / Mobilisation



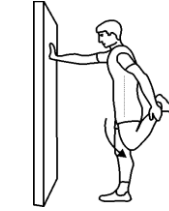
Sauts sur place, en avançant  
ou en reculant  
Regard/épaules fixe vers l'avant  
(dissociation épaules/hanches)



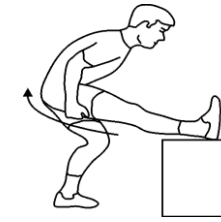
(1) Ouverture de hanche latérale  
(2) puis fente en arrière avec les  
épaules // au sol et retour debout  
(puis changement de jambe)

Etirements

Quadriceps



Ischios



Adducteurs



Fessiers



Psoas



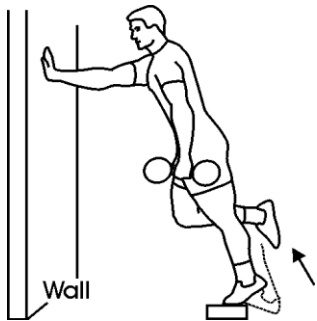
Garder le dos droit



**CHEVILLES : Renforcement (début) et Etirements (fin).**

Renforcement

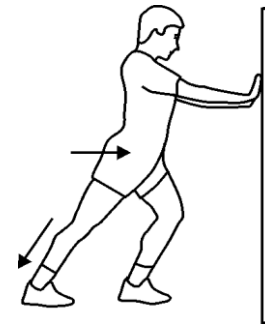
2 fois 10 à 20 montées sur la pointe sur 1 pied



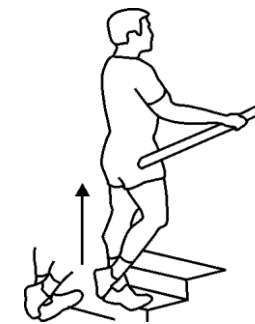
On peut par la suite passer à des  
exercices "d'équilibre" sur des  
mini trampoline, tapis mous ...  
De préférence à cloche pied.

Etirements

Mollets



Tendon d'Achille

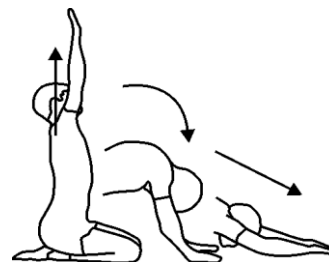


**DOS : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).**Renforcement

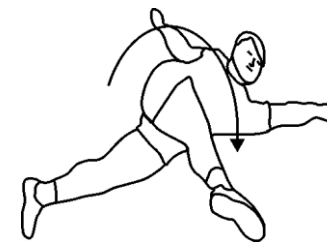
2 fois 10 à 20 mouvements d'omoplates

*Rester grand + épaules basses + mains glissent sur les cuisses*Etirements

Chat



Croix

**PLANIFICATION****VITESSE**

2 fois par semaine, avec 2 jours d'écart entre les 2 séances.

**COORDINATION**

2 à 3 fois par semaine au minimum.

**ABDOMINAUX / GAINAGE**

Travail quotidien, en variant abdominaux ou gainage

**PREVENTION**

Travail quotidien pour les parties étirements  
 2 à 3 fois par semaine pour chaque "articulation" pour les parties renforcements  
 Au moins 1 fois par semaine (le WE par exemple) une séance d'assouplissements (2x45" par position)