



Le sport
avec un +
www.espritsport.com

PREPARATION PHYSIQUE SAS

Genève – Saison 2010-2011

1) ECHAUFFEMENT :

10 minutes

Déplacement en courses diverses et variées

- a. *Libre*
- b. *Normale*
- c. *Pas chassés*
- d. *Skipping*
- e. *Skipping inversé*
- f. *Skipping en reculant*
- g. *Skipping inversé en reculant*
- h. *Variation de rythme (5 secondes moyen, 15 secondes rapides, 15 secondes très rapides, 15 secondes rapides, 10 secondes lentes)*
- i. *Tirage de corde par équipe (4 équipes et deux cordes)*

1) PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance

30 minutes

Buts :

- Travail du haut et bas du corps en alternance
- Renforcement musculaire général
- Transpiration et PLAISIR

Consignes :

- *La durée de chaque exercice est de 1 minute 30 secondes*
- *Les athlètes ont 45 secondes pour se déplacer de poste en poste et se préparer avant le commencement du nouvel exercice*

2) RETOUR AU CALME – Gainage & Stretching

5 minutes

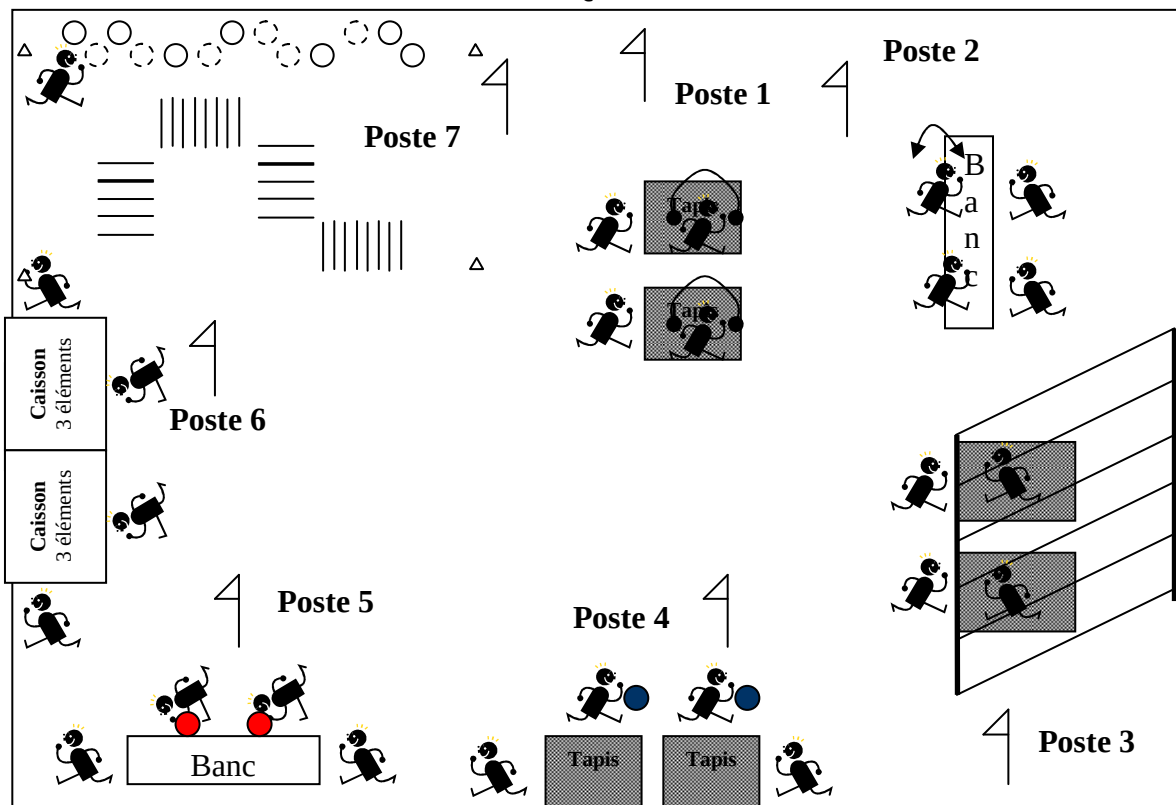
- Pompes statiques (30 secondes)
- Abdominaux (3 * 30)
- Stretching

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

45 minutes



PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance



Poste n°1 : Corde à sauter

Les élèves effectuent un maximum de sauts à la corde pendant le temps imparti. Les élèves sautent sur un tapis de 8 cm (tapis de sol) afin d'augmenter la résistance.

Poste n°2 : Monter et descendre du banc suédois

Les élèves sont debout sur le banc, jambes tendues. Ils doivent s'asseoir en posant leurs fesses sur le banc et en ayant un pied de chaque côté du banc puis remonter à la position initial. Effectuer le maximum de montées et de descentes dans le temps imparti.

Poste n°3 : Traction contre barres obliques

Les élèves sont assis sur un tapis de sol (8 cm) tout en ayant les mains (1 main par perche) sur les perches obliques, bras tendus. Effectuer le maximum de traction (corps droit et tête entre les barres) possibles durant le temps imparti.

Poste n°4 : Vitesse (Endurance) de passe

Les élèves envoient le plus fort possible la Médecine balle contre le mur afin de faire rebondir le ballon en-dehors du tapis de sol déposé à l'avant du mur (bras tendus, un pied d'appel). Le but étant d'effectuer le maximum de répétition durant le temps imparti.

Poste n°5 : Abdominaux

Couché sur le dos, pied à 90° déposés sur le banc suédois, toucher le mur (vitre) avec le ballon de basketball (Médecine balle) dans les mains. Effectuer le maximum de répétition durant le temps imparti.

Poste n°6 : Pompes

Les élèves, mains posés sur le bord du caisson (trois éléments) appuyé contre le mur, doivent effectuer le maximum de pompes durant le temps imparti. Les pieds sont joints.

1) ECHAUFFEMENT :

10 minutes

Cordes à sauter

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| a. Sauts libres | : | 1 minute |
| b. Sauts alternés | : | 1 minute |
| c. Sauts pieds joints | : | 30 secondes |
| d. Sauts rapides | : | 30 secondes |
| e. Sauts en pas-chassés | : | 2 allers-retours |
| f. Sauts mixtes – 4x pied droit / 2x pied gauche | : | 10 répétitions |
| g. Sauts mixtes – 4x pied gauche / 2x pied droit | : | 10 répétitions |
| h. Sauts endurance (le plus rapidement possible) | : | 30 / 60 / 90 / 60 / 30 secondes |
| i. Chasse aux scalps (tous les sautoirs) | | |

1) PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance

30 minutes

Buts :

- Travail du haut et bas du corps en alternance
- Renforcement musculaire général
- Transpiration et PLAISIR

Consignes :

- La durée de chaque exercice est de 1 minute 30 secondes
- Les athlètes ont 45 secondes pour se déplacer de poste en poste et se préparer avant le commencement du nouvel exercice

2) RETOUR AU CALME – Gainage & Stretching

5 minutes

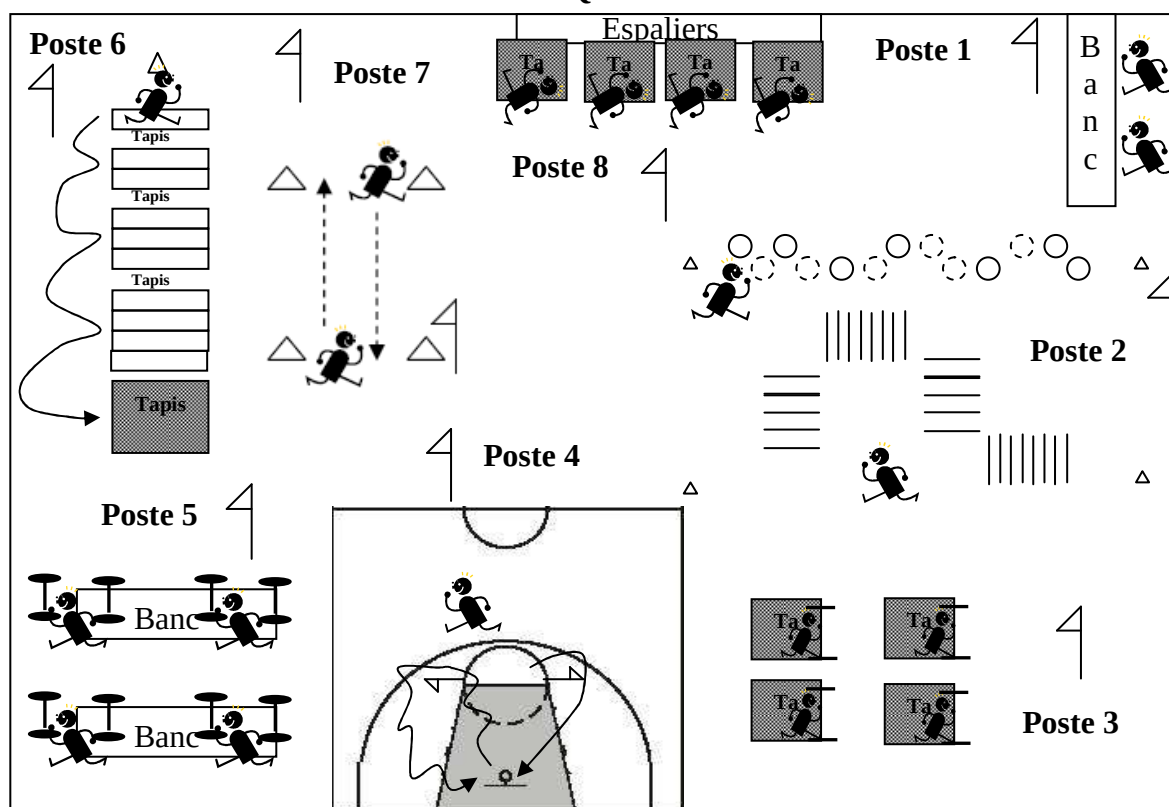
- Renforcement musculaire à deux
- Stretching

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

45 minutes



PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance



Poste n°1 : Travail des quadriceps

Les athlètes doivent rester en position « chaise », le dos plaqué au mur et les pieds contre le banc.

Poste n°2 : Parcours de coordination

Parcours de coordination avec des cerceaux différents, un slalom entre les piquets, du skipping et des courses diverses et variées.

Poste n°3 : Coordination, Quadriceps et Jumeaux

Debout sur le tapis, les athlètes tiennent un bâton de ski dans chaque main. Ils doivent sauter à droite et à gauche en déposant un pied dans le cerceau et revenir à chaque fois au centre en déposant les deux pieds (serrés) sur le tapis.

Poste n°4 : Basket-endurance

Les athlètes doivent marquer le plus de panier possible pendant 1'30 sur les cinq paniers à disposition. Attention aux chocs et collisions avec les autres athlètes !

Poste n°5 : Biceps

Assis sur un banc, le dos contre le mur, les athlètes effectuent des montées et descentes de poids avec les deux mains d'un angle de 180° à 30°.

Poste n°6 : Sauts en escaliers

Escaliers de sauts sur les éléments des caissons. Garder une vitesse constante et donner une grande impulsion vers le haut sur le dernier caisson avant d'atterrir dans le gros tapis de 40 cm.

Poste n°7 : Travail de l'endurance

Effectuer un maximum d'aller retour pendant le temps imparti.

Poste n°8 : Abdominaux

Coucher sur le dos, pied à 90° face aux espaliers avec la nuque bloquée (idée de coincer une noix entre le menton et le torse). Effectuer le maximum de répétition durant le temps imparti. Garder le regard vers le haut des espaliers et ne pas faire des mouvements de nuque. Décoller légèrement le dos est déjà suffisant. Essayer de ne pas poser les épaules au sol entre les répétitions.

1) ECHAUFFEMENT :

10 minutes

2) Mouvement d'aérobic

- a. Course normale 1'30''
- b. Step-touch à droite 5x
- c. Step-touch à gauche 5x
- d. Grapewine à droite 5x
- e. Grapewine à gauche 5x
- f. V-Step devant 5x
- g. V-Step en avant avec bras en haut (pied droit => main droite en haut, pied gauche => main gauche en haut, pied droit en arrière => main droite sur la hanche, pied gauche en arrière, main gauche sur la hanche)
- h. Enchaînement :
 - i. Step-touch à droite (4 appuis)
 - ii. Step-touch à gauche (4 appuis)
 - iii. Grapewine à droite (8 appuis)
 - iv. Grapewine à gauche (8 appuis)
 - v. V-Step en avant (4 temps)
 - vi. V-Step en avant avec bras (4 temps)
- i. Course estafette cognitive :
 - i. Course avec ballon de basket
 - ii. Course avec 2 ballons de basket
 - iii. Course avec 1 ballon de basket et 1 ballon de football

1) PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance

30 minutes

Buts :

- Travail du haut et bas du corps en alternance
- Renforcement musculaire général
- Transpiration et PLAISIR

Consignes :

- La durée de chaque exercice est de 1 minute 30 secondes
- Les athlètes ont 45 secondes pour se déplacer de poste en poste et se préparer avant le commencement du nouvel exercice

2) RETOUR AU CALME – Stretching

5 minutes

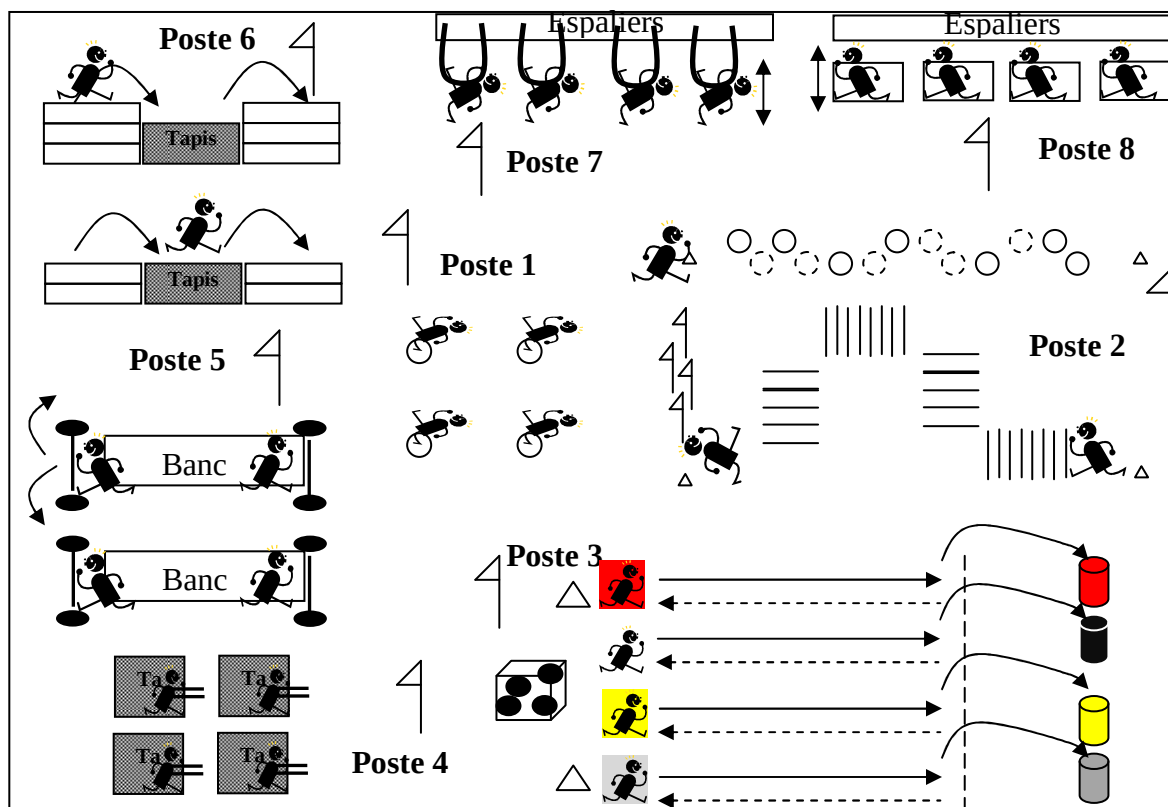
- Stretching (Quadriceps, Ischio-Jambiers, Mollets, Obliques, Triceps, Nuque)

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

45 minutes



PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance



Poste n°1 : Travail des obliques et de la stabilité (équilibre en gainage)

Les athlètes posent leur cheville droite (puis gauche) sur le médecine balle, coude au sol, et tiennent l'équilibre pendant 45'' avant de changer de côté.

Poste n°2 : *Parcours de coordination*

Parcours de coordination avec des cerceaux différents, un slalom entre les piquets, du skipping et des courses diverses et variées.

Poste n°3 : *Sprint et travail d'agilité*

Les athlètes prennent une balle de tennis dans le caisson, sprintent 15 mètres et s'arrêtent avant d'envoyer leur balle dans le bidon (caisson). Le but est de mettre le plus de balle possible dans le bidon (caisson). Revenir en sprint.

Poste n°4 : *Tout « schuss »*

Les athlètes se mettent en position de « schuss » avec deux bâtons dans les mains et effectuent une descente de 1'30''...

Poste n°5 : Travail des triceps

Couché sur le dos, les jambes croisées et à 90° (relevées), les athlètes montent et descendent la barre fixe qu'ils ont dans les mains de 0° à 90°.

Poste n°6 : *Travail des quadriceps (excentrique - concentrique)*

Les athlètes se positionnent sur le premier caisson et effectuent un saut en contrebas avant d'utiliser leur énergie pour remonter sur le deuxième caisson. Deux parcours sont possibles en fonction des possibilités de chacun.

Poste n°7 : Travail des biceps

Les athlètes sont face aux espaliers et « tirent » les élastiques vers eux en alternance, bras droit et bras gauche avec une tension maximum de l'élastique.

Poste n°8 : *Travail du triceps sural*

Les athlètes sont debout sur le stepper et ont les mains sur les espaliers. Ils effectuent des montées et des descentes en appuis sur leurs pointes de pieds. Varier les flexions et extensions (partielles ou totales).

1) ECHAUFFEMENT :

10 minutes

Déplacement en courses diverses et variées

- a. *Libre*
- b. *Normale*
- c. *Pas chassés*
- d. *Skipping*
- e. *Skipping inversé*
- f. *Skipping en reculant*
- g. *Skipping inversé en reculant*
- h. *Variation de rythme (5 secondes moyen, 15 secondes rapides, 15 secondes très rapides, 15 secondes rapides, 10 secondes lentes)*
- i. *Tirage de corde par équipe (4 équipes et deux cordes)*

1) PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance

30 minutes

Buts :

- Travail du haut et bas du corps en alternance
- Renforcement musculaire général
- Transpiration et PLAISIR

Consignes :

- *La durée de chaque exercice est de 1 minute 30 secondes*
- *Les athlètes ont 45 secondes pour se déplacer de poste en poste et se préparer avant le commencement du nouvel exercice*

2) RETOUR AU CALME – Gainage & Stretching

5 minutes

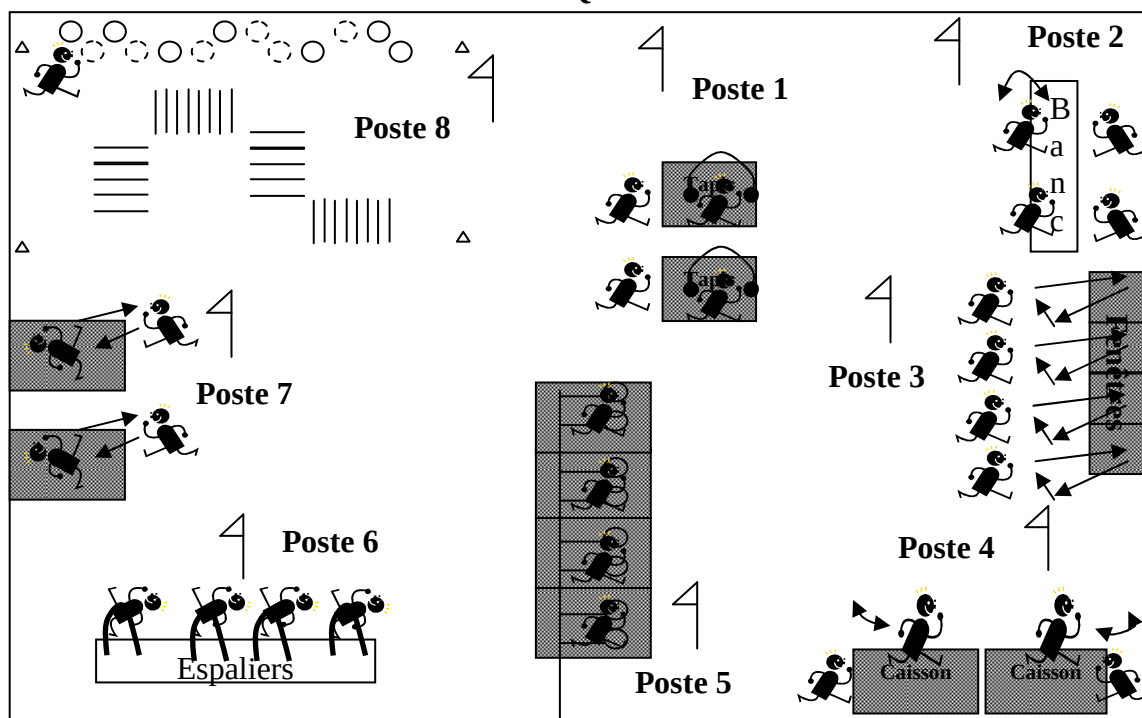
- Pompes statiques (30 secondes)
- Abdominaux (3 * 30)
- Stretching

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

45 minutes



PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance



Poste n°1 : Corde à sauter (selon programme)

Les élèves effectuent un maximum de sauts à la corde pendant le temps imparti. Les élèves sautent sur un tapis de 8 cm (tapis de sol) afin d'augmenter la résistance.

Poste n°2 : Monter et descendre du banc suédois

Les élèves sont debout sur le banc, jambes tendues. Ils doivent s'asseoir en posant leurs fesses sur le banc en ayant un pied de chaque côté du banc puis remonter à la position initial. Effectuer le maximum de montées et de descentes dans le temps imparti.

Poste n°3 : Passe de précision, après rebond, contre la fenêtre

Les athlètes sont debout face à la fenêtre et doivent faire une passe à deux mains (style volley) dans la fenêtre. Le ballon doit ensuite retomber par terre avant de pouvoir enchaîner une deuxième passe dans la fenêtre. Compter le nombre de répétitions sans erreurs effectuées.

Poste n°4 : Travail des dorsaux

Les athlètes sont couchés sur un grand caisson et se font tenir les pieds et les mollets par un camarade. Le buste est à l'extérieur du caisson et ils doivent faire des montées et descentes avec les bras croisés sur les épaules. Changer les rôles après 45 secondes.

Poste n°5 : Force-Endurance Biceps

Les athlètes sont suspendus à un ou deux anneaux et doivent tenir la position le plus longtemps possible sans toucher le sol. Une pause rapide peut être envisagée avant de reprendre la position suspendue.

Poste n°6 : Course en survitesse

Les athlètes sont attachés au buste par un élastique et essaient de courir le plus vite possible vers l'avant (attention au freinage).

Poste n°7 : Abdominaux avec ballon de volley-ball

Les athlètes sont par groupe de deux. Un au sol en position de « V », l'autre debout avec un ballon de volley. Celui debout envoie des ballons à vitesse moyenne à celui au sol qui doit les renvoyer sans toucher le sol avec les épaules ni les pieds. Echanger les rôles après 30 répétitions.

Poste n°8 : Coordination

Parcours de coordination avec slalom, équilibre, latéralisation et différenciation, skipping, etc.

1) ECHAUFFEMENT :

10 minutes

Cordes à sauter

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| a. Sauts libres | : | 1 minute |
| b. Sauts alternés | : | 1 minute |
| c. Sauts pieds joints | : | 30 secondes |
| d. Sauts rapides | : | 30 secondes |
| e. Sauts en pas-chassés | : | 2 allers-retours |
| f. Sauts mixtes – 4x pied droit / 2x pied gauche | : | 10 répétitions |
| g. Sauts mixtes – 4x pied gauche / 2x pied droit | : | 10 répétitions |
| h. Sauts endurance (le plus rapidement possible) | : | 30 / 60 / 90 / 60 / 30 secondes |
| i. Chasse aux scalps (tous les sautoirs) | | |

1) PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance

30 minutes

Buts :

- Travail du haut et bas du corps en alternance
- Renforcement musculaire général
- Transpiration et PLAISIR

Consignes :

- La durée de chaque exercice est de 1 minute 30 secondes
- Les athlètes ont 45 secondes pour se déplacer de poste en poste et se préparer avant le commencement du nouvel exercice

2) RETOUR AU CALME – Gainage & Stretching

5 minutes

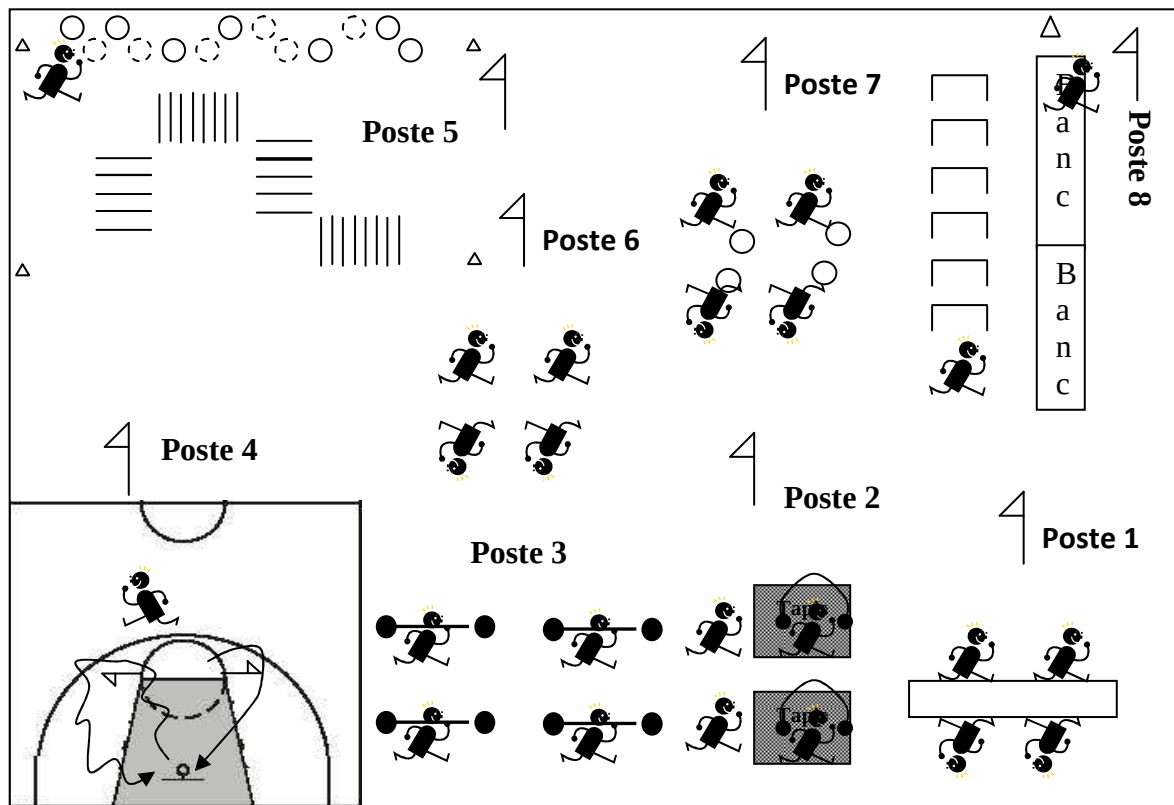
- Renforcement musculaire à deux
- Stretching

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

45 minutes



PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance



Poste n°1 : Travail des pectoraux et des triceps

Les athlètes effectuent des pompes en ayant les mains sur le banc. Après 45 secondes (1/2 du temps de travail), ils se tournent et travaillent les triceps en s'abaissant (fesses vers le sol).

Poste n°2 : Cordes à sauter sur les tapis

Saut à la corde sur les tapis de sol.

Poste n°3 : Travail de la fente

Les athlètes ont une barre de poids sur les épaules et avancent une jambe après l'autre en avant et abaissent leur tronc vers le bas. Attention à bien avoir le genou en toboggan ($> 90^\circ$).

Poste n°4 : Panier de basket

Les athlètes tournent autour du fanion posé sur la ligne des lancers-francs et vont marquer le plus de paniers possibles en 1'30''.

Poste n°5 : Poste de coordination

Les athlètes effectuent le parcours de coordination installé. Cônes, fanions, cerceaux et bancs retournés sont au programme dans un ordre différent à chaque leçon.

Poste n°6 : Fessiers

Les athlètes sont à quatre pattes et lèvent une jambe après l'autre vers le ciel de manière dynamique tout en restant gainés et avec le dos bien droit et plat.

Poste n°7 : Travail des obliques

Les athlètes se mettent sur le flanc et s'élèvent sur le coude et les pieds. S'ils arrivent sans problème, ils peuvent poser leur pied sur le médecine ball. Changer de côté après 45''.

Poste n°8 : Sauts de lapin & skipping sur haies

Les athlètes effectuent des sauts de lapin, pieds joints et main sur le banc d'un côté à l'autre du banc. Au retour, ils effectuent des skipping sur les haies installées à distances régulières.

1) ECHAUFFEMENT :

10 minutes

Déplacement en courses diverses et variées

- a. *Libre*
- b. *Normale*
- c. *Pas chassés*
- d. *Skipping*
- e. *Skipping inversé*
- f. *Skipping en reculant*
- g. *Skipping inversé en reculant*
- h. *Variation de rythme (5 secondes moyen, 15 secondes rapides, 15 secondes très rapides, 15 secondes rapides, 10 secondes lentes)*
- i. *Tirage de corde par équipe (4 équipes et deux cordes)*

1) PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance

30 minutes

Buts :

- Travail du haut et bas du corps en alternance
- Renforcement musculaire général
- Transpiration et PLAISIR

Consignes :

- *La durée de chaque exercice est de 1 minute 30 secondes*
- *Les athlètes ont 45 secondes pour se déplacer de poste en poste et se préparer avant le commencement du nouvel exercice*

2) RETOUR AU CALME – Gainage & Stretching

5 minutes

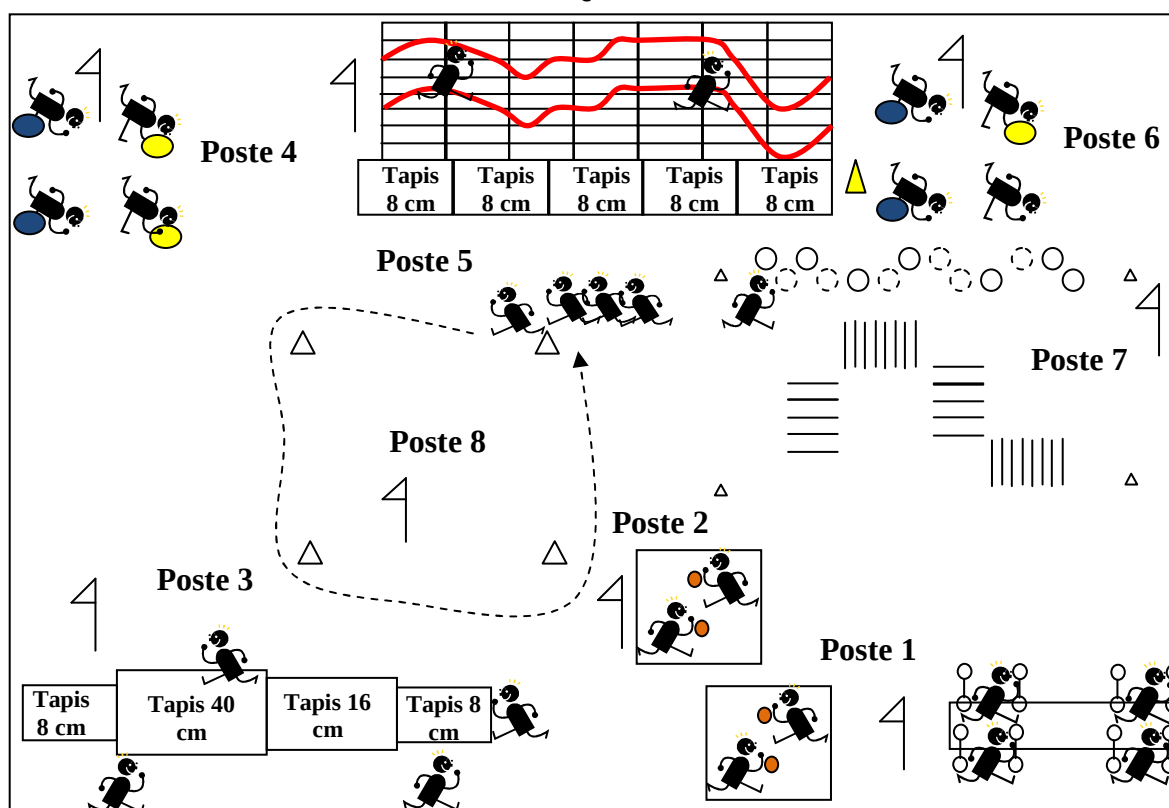
- Pompes statiques (30 secondes)
- Abdominaux (3 * 30)
- Stretching

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT

45 minutes



PARCOURS PHYSIQUE – Force Endurance



Poste n°1 : Travail des biceps

Les athlètes effectuent des répétitions de levées et descentes de petits poids en alternance (gauche-droite).

Poste n°2 : 1 vs 1 au basket / duel

Les athlètes dribblent le ballon d'une main et essayent de pousser le ballon de l'adversaire en-dehors de la zone. Compter celui qui marque le plus de points à la fin des 90 secondes.

Poste n°3 : Travail des triceps suraux

Les athlètes effectuent des sauts pieds joints sur les différent tapis de manière à monter le plus haut possible, bras tendus. Ils reviennent ensuite en trotinant.

Poste n°4 : Renforcement musculaire du tronc

Les athlètes sont en position sur les coudes (ou sur un ballon de volley), les pointes de pieds au sol et gainées. Après 45 secondes, ils s'arrêtent 5 secondes et recommencent dans la même position ou avec un ballon sous les pieds.

Poste n°5 : Déplacement à travers les espaliers

Les athlètes se déplacent à travers les espaliers en devant obligatoirement mettre les mains entre les deux cordes tirées sans poser le pied avant la fin du parcours (cône jaune) et en ne posant jamais les mains en-dessus de la plus haute des cordes.

Poste n°6 : Fessiers

Les athlètes sont couchés sur le flanc et lèvent la jambe du sol. Ils effectuent des ronds dans un sens et dans l'autre. Changer de jambe après 45 secondes.

Poste n°7 : Parcours de coordination et d'équilibre

Parcours de coordination et d'équilibre à effectuer en essayant de faire le moins d'erreurs possibles tout en l'effectuant le plus rapidement possible.

Poste n°8 : Endurance-Vitesse par équipe

Les athlètes doivent effectuer le plus de tour possible en 1'30'' et par relais. Les cônes sont répartis dans la deuxième salle. Les athlètes notent le nombre de tours et leurs noms sur la feuille déposée à ce poste.



Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT
Case postale 113
1218 Grand-Saconnex
info@espritsport.com
www.espritsport.com