

# Programmation estivale 2018

*Ce programme va permettre à ton corps de se réadapter à l'effort et d'éviter les blessures.*

## Quelques conseils avant de démarrer le programme

- **Hydratation** : Boire au moins un litre d'eau / jour
- **Attention à la chaleur**. Pas d'activité en plein soleil ou avec casquette
- **Pensez à bien récupérer** entre les séances / Etirements indispensables
- **Ecoutez votre corps !**

## En juillet :

- **Du 1<sup>er</sup> au 22** : REPOS ! La saison a été longue, certains muscles ont besoin de souffler. Faites d'autres activités (vélo, natation, ping-pong...)

- **Semaine 1 : du 23/07 au 27/07**

### *Mardi :*

- **Footing à allure modérée** : 20 minutes

- **Gainage / renforcement musculaire**

- 4 séries de 30'' (30'' par position) sur les avant-bras, sur le côté gauche, sur le côté droit, sur le dos (**VOIR DERNIERE PAGE**)

- 6 X 30 abdominaux

- 5 X 10 pompes

- 6 X 30'' de chaise (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)

- **Proprioception**

Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

- **Etirements** : 10 minutes

### *Jeudi :*

- **Footing à allure modérée** : 20 minutes

- **Educatifs de course sur 15m** (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)

- montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière

- **Gainage / renforcement musculaire**

- 4 séries de 30'' (30'' par position) sur les avant-bras, sur le côté gauche, sur le côté droit, sur le dos

- 6 X 30 abdominaux (obliques et droits)

- 5 X 10 pompes

- 6 X 30'' de chaise

- **Proprioception**

Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

- **Etirements** : 10 minutes

- **Semaine 2 : du 30/07 au 03/08**

### *Lundi :*

- **Footing à allure modérée** : 20 minutes

- **Educatifs de course sur 15m** (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)

- montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/ pas chassés/pas croisés

- **Gainage / renforcement musculaire**

- 4 séries de 30'' (30'' par position) sur les avant-bras, sur le côté gauche, sur le côté droit, sur le dos
- 6 X 30 abdominaux (obliques et droits)
- 5 X 10 pompes
- 6 X 30'' de chaise
- 5 sauts verticaux

- **Proprioception**

- 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

- **Etirements** : 10 minutes

**Mercredi :**

- **Footing à allure modérée** : 30 minutes
- **Etirements** : 10 minutes

**Vendredi :**

- **Footing à allure modérée** : 20 minutes
- **Fartleck** : 20mn de (variation de rythme = allure soutenue pendant 30'' toute les 2' (cela fait 8 variations)
- **Gainage / renforcement musculaire**
  - 4 séries de 30'' (30'' par position) sur les avant-bras, sur le côté gauche, sur le côté droit, sur le dos
  - 6 X 30 abdominaux (obliques et droits)
  - 6 X 10 pompes
- **Proprioception**
  - 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
- **Etirements** : 10 minutes

- **Semaine 3 : du 06/08 au 10/08**

**Lundi :**

- **Footing à allure modérée** : 15 minutes
- **Educatifs de course sur 15m** (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/ pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches
  - **30'' / 30'' pendant 6'**
    - En montées d'escaliers (pendant 30'' monter et descendre une dizaine de marche d'escalier (rythme soutenu, marche par marche, puis 30'' de repos, etc)
  - **Proprioception**
    - 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
  - **Etirements** : 10 minutes

**Mercredi :**

- **Footing à allure modérée** : 25 minutes sur un parcours vallonné si possible
- **Educatifs de course sur 15m** (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
  - montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/ pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches
  - **Gainage / renforcement musculaire**
    - 8 séries de 30'' (2 X 30'' par position) sur les avant-bras, sur le côté gauche, sur le côté droit, sur le dos
    - 8 X 30 abdominaux (obliques et droits)

- 6 X 10 pompes

- **Proprioception**

- pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20''  
(6 fois au total : 3 fois chaque jambe)

- **Etirements** : 10 minutes

### **Vendredi :**

- **Footing à allure modérée** : 30 minutes

- **Etirements** : 10 minutes

- **Semaine 4 : du 13/08 au 17/08**

### **Lundi :**

- **Footing à allure modérée** : 20 minutes

- **Fartleck** : 20mn de (variation de rythme = allure soutenue pendant 30'' toute les 2' (cela fait 8 variations)

- **Gainage / renforcement musculaire**

- 8 séries de 30'' (2 X 30'' par position) sur les avant-bras, sur le côté gauche, sur le côté droit, sur le dos

- 8 X 30 abdominaux (obliques et droits)

- 6 X 10 pompes

- **Proprioception**

- pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20''  
(6 fois au total : 3 fois chaque jambe)

- **Etirements** : 10 minutes

### **Mercredi :**

- **Footing à allure modérée** : 20 minutes

- **Educatifs de course sur 15m** (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)

- montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/ pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches

- **30''/ 30'' pendant 6'**

- En montées d'escaliers (pendant 30'' monter et descendre une dizaine de marche d'escalier (rythme soutenu, marche par marche, puis 30'' de repos, etc)

- **Proprioception**

- pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20''  
(6 fois au total : 3 fois chaque jambe)

- **Etirements** : 10 minutes

### **Vendredi :**

- **Footing à allure modérée** : 30 minutes

- **Etirements** : 10 minutes

**Pour les étirements, voir les exemples d'étirements page suivante.**

**Attention à ne pas faire d'à-coups.**

**Compter 20 secondes pour chaque exercice.**

**Prenez des chaussures adaptées à la course : basket avec de bonnes semelles.**

**N'oubliez pas de bien vous hydrater !**

**Matchs amicaux : le 18/08 et le 24/08**

**REPRISE DE L'ENTRAINEMENT**

**20/08**

## Etirements

### les membres inférieurs

arrière



ischios jambiers  
en rotation



ischios  
(consignes: pointe de pied vers soi, dos droit)



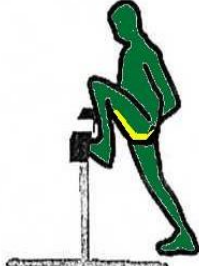
ischios

Dos

Muscles inter-vertébraux

Allongement du rachis

arrière



fessiers



fessiers



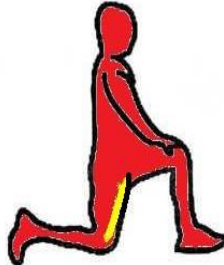
mollets



avant



quadriceps



quadriceps  
(consignes: serrer les fesses)



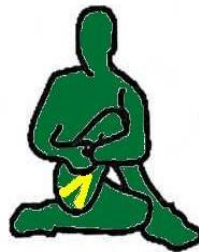
psoas  
(haut de l'avant cuisse)



côtés



adducteurs  
(intérieur adducteurs)



couturiers  
(extérieur des cuisses)



couturiers



## Gainage

**Voici quelques conseils pour une bonne pratique du gainage :**

- 1) Maintenir un alignement entre arrière de la tête, intersection entre omoplates, bassin
- 2) Aspirer le nombril en chaque instant
- 3) S'auto-agrandir
- 4) Penser à travailler la face avant autant que la face arrière
- 5) Respirer
- 6) Ne pas avoir mal, si c'est le cas c'est que vous ne respectez pas la posture

**Avant-bras**



**Côté**



**Dos**

