

Echauffement, que faire ?

COACHING & PREVENTION



SEANCES TYPES

- Organisation d'une séance
- Préparation - échauffement
- Echauffement terrain

C. Geoffroy

Organisation d'une séance

Déterminer les phases
Déterminer les priorités et besoins de chaque phase
Logique – bon sens – organisation - outils
S'imposer – s'adapter (*souvent...*)



Pré-séance



L'échauffement



Le cœur de séance



La sortie de séance Ou récupération



la séance sera divisée en trois parties :

1 – Préparation - échauffement général et spécifique

Activation de l'appareil locomoteur

2- La partie principale : cœur de séance

3- Le retour au calme, sortie de séance = la récupération

Permet d'assimiler le travail effectué et de préparer la future séance

-Terminer sur un mode aérobie

-Etirements passifs, blackroll,

-Cryothérapie, bas de récupération, massage...

Préparation-échauffement

Déterminer les besoins
Utilisation de routine ou CT



Pourquoi l'échauffement est-il si important ?

Phase de transition entre le repos et l'effort

« Somme d'exercices généraux et spécifiques, d'intensité progressive, ayant pour objectif :

- la préparation physique et psychologique du corps à l'effort
- la prévention des risques de blessures ».



On passe d'une situation où le corps fonctionne au ralenti à une activité physique soutenue !

Schéma de base complet

P

Pré-séance*
en salle
Ou vestiaire



E

Pré-séance*
À la maison

Echauffement**
terrain
généralisé



Echauffement
Terrain généralisé

Echauffement
terrain
Spécifique
À la discipline



**Peut-être intégrée à la partie terrain*

***Peut-être intégrée à la discipline*

Schéma de base complet

Schéma de base

Objectifs, Besoins

Articulaire
Musculo-tendineux
Zone à risque
Cardio...

Régions, muscles,
articulations sollicités
=
Choix des exercices

Chaine ouverte
Chaine fermée
Concentrique-excentrique
Avec matériel...

Protocoles
Durée de
chaque
séquence
d'exercices

Mise en place sur le terrain
Liste matos

Méthodes utilisées

Echauffement russe
Activo-dynamiques
Routine d'éveil
Gammes athlétiques
Mouvements globaux



Schéma de base complet

Pré-séance
en salle

Echauffement
"terrain" généralisé



Echauffement
Terrain spécifique
À la discipline

Eveil musculo-
articulaire

Mise en route
Activation
cardio-respiratoire
Salle ou en extérieur

Augmentation
du rythme
Intensité/récup

Travail général
et/ou
spécifique

Entretien
Renfo

**Prévention primaire
et
secondaire**

Gammes
Athlétiques
organisées
Mouvements globaux
Activation musculo-
articulaire-nerveuse



Travail appuis
Accélérations
Vivacité



Exercices
sélectionnés
selon l'activité
physique
Ou
Les besoins perso

Etirements
Activo-dynamique

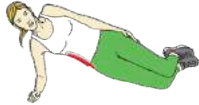


Mise en situation



Les outils

Gainage 4 à 5'



Stimulation 4' à 5'



Gammes athlétiques 2'

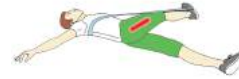


Mouvement globaux et fonctionnels + élastique 3'



L'échauffement

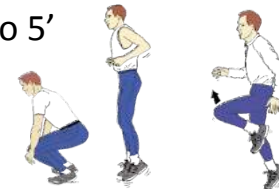
Routine d'éveil du corps 3 à 4'



Etirements activo-dynamiques 4'



Exercices cardio 5'



le corps a besoin d'une mise en route et cela s'explique physiologiquement :

- votre rythme cardio-respiratoire est au ralenti,
- les fibres musculaires et tendineuses coulissent moins bien entre elle, à cause de la viscoélasticité importante,
- les récepteurs articulaires sont endormis car ils n'ont pas été sollicités...



Indispensable de consacrer, quelques minutes de son temps, à la mise en route de son corps.



Eveil du
corps

Mise en route de base

Les exercices sélectionnés vont permettre notamment :

- **d'améliorer les dispositions organiques générales** grâce à une légère accélération du rythme cardio – respiratoire,
- **La mise en route progressive**, de vos articulations en assurant une meilleure lubrification,
- **Une élévation de votre température interne** et favoriser un meilleur coulissement des fibres qui composent vos muscles et tendons,
- de **stimuler votre sens de l'équilibre** et améliorer votre coordination.

Eveil du
corps

Mise en route de base

Dans le sport

- Faire passer les tensions de la nuit et aussi minimiser le stress d'un matin d'épreuve.
- Ce réveil musculaire est à réaliser dans le matinée (compétition l'après midi ou en soirée)

CONTENU

Mobilisation articulaire
Mouvements balancés
Etirements activo-dynamique

DUREE

Marche comprise
15 à 20 min



Les outils

Eveil du corps

Enchaînement de 8 exercices,

OBJECTIFS :

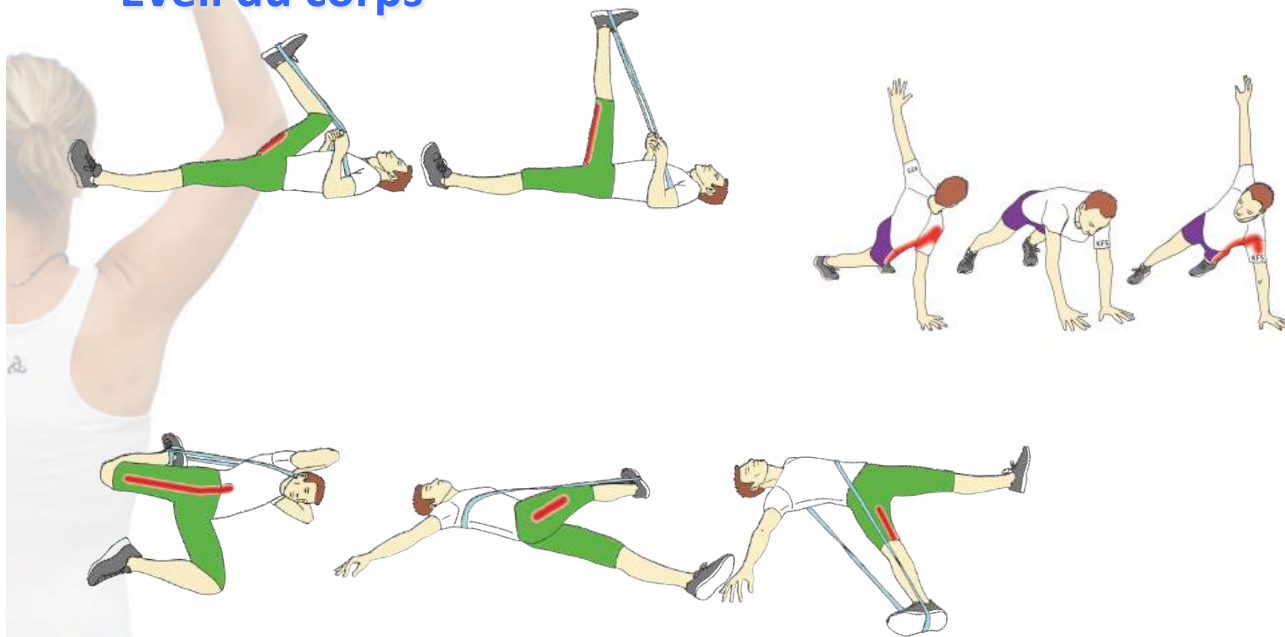
- la mobilisation de vos articulations,
- l'activation de votre musculature,
- la stimulation de votre équilibre = proprioception.

A noter : les exercices statiques seront tenus 5s, les exercices dynamiques seront répétés 6 fois (ou 3 fois de chaque côté lorsque cela s'impose).

Eveil du corps



Eveil du corps



Mouvements de mobilisation préparatoires avec élastique.

Stimulations : Utilisation des blackroll

OBJECTIFS :

- * Massage myofascial autogène(MMA), auto-massages ou Self-Myofascial Technics
- * Traitement des tissus mous que l'on pratique manuellement sur soi-même à l'aide d'outils



- * Avant l'effort (entraînement ou compétition)
- * Massage assez rapide

Ischio-jambiers
Fascia-lata
Quadriceps
Adducteurs
Lombaires
Fessiers



1 série 30s : total séance 5-minutes

Les outils

Gammes athlétiques

OBJECTIFS :

Mise en route analytique ou segmentaire des différents groupes musculaires :

- Mollets
- Quadriceps
- Ischio-jambiers
- Psoas
- Adducteurs et abducteurs
- Fessiers
- Haut du corps

Sur des modes de contraction plutôt concentrique (échauffement Russe)

L'échauffement



Les outils

L'échauffement

Gammes athlétiques



6

Lancé jambe arrière
fessiers

5

Main-pied opposé
Rotateurs ext hanche
adducteurs

Course pieds décalés
Avec mouvements bras
Triceps
Bras
épaules

1



3

Psoas
Montée
genou



2

Talons-fesses
Ischio-jambiers



4

Jambe tendue
Quadriceps
Psoas



Les outils

Mouvements globaux et fonctionnels



Idéal pour échauffement court



OBJECTIFS :

Exercices qui se rapprochent de la fonction, des situations que vous aller rencontrer dans l'activité ils respectent :

- Les types de contractions selon l'activité et les groupes musculaires (excentriques : réception saut / pliométrie : détente)
- La priorité de certains groupes musculaires (fessiers = poussée – démarrage)

Sur des modes de contraction plutôt concentrique (échauffement Russe)

Les outils

Mouvements globaux et fonctionnels


6



Fentes latérales

Detailed description: An illustration showing three figures in a lunge position. The first and third figures are in a wide lunge with feet together, while the middle figure is in a narrower lunge. This represents lateral lunges.

1



Chemin de fentes

Detailed description: An illustration showing a person in a lunge position on the left and a person in a walking lunge position on the right, representing a path of lunges.

2



Good morning

Detailed description: An illustration showing a person standing upright on the left and a person in a hunched position with the hips pushed back on the right, representing the Good morning exercise.


3



Squat profond

Detailed description: An illustration showing a person standing upright on the left and a person in a deep squat position on the right, representing a deep squat.

4



Balancier

Detailed description: An illustration showing a person in a lunge position with one leg raised and bent, representing a balance exercise.

9



balistique


Detailed description: An illustration showing a person in a lunge position with a red dot on the hip and a curved arrow indicating a ballistic movement.

5




Detailed description: An illustration showing a person standing with a resistance band around their legs, representing a resistance band exercise.

7



Detailed description: An illustration showing a person in a lunge position with a resistance band around their feet and hands, representing a resistance band exercise.

8



Detailed description: An illustration showing a person lying on their back with a resistance band around their feet and hands, representing a resistance band exercise.

Les outils

Cardio

OBJECTIFS :

Activer les grandes fonctions :

- Augmenter la perfusion musculaire
- Adaptation ventilatoire

Peut-être réalisé :

- Sur place
- Périmètre plus important



Les outils

Étirement activo-dynamiques



Idéal pour échauffement court

OBJECTIFS :

- l'activation de votre musculature profonde,
- Élévation de la température interne,
- Différents modes de contraction,
- la stimulation de votre équilibre = proprioception (exercices sur un pied).

A noter : répétez deux fois chaque exercice – 6 à 8s contraction + phase dynamique

Durée totale : 4 minutes..

Objectifs

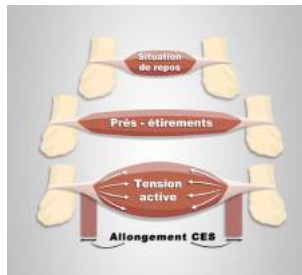
Préparation à l'effort

Activation Musculaire +++

Actions sur le tissu contractile
Action vasculaire
Action sur le tissu nerveux

Méthodes

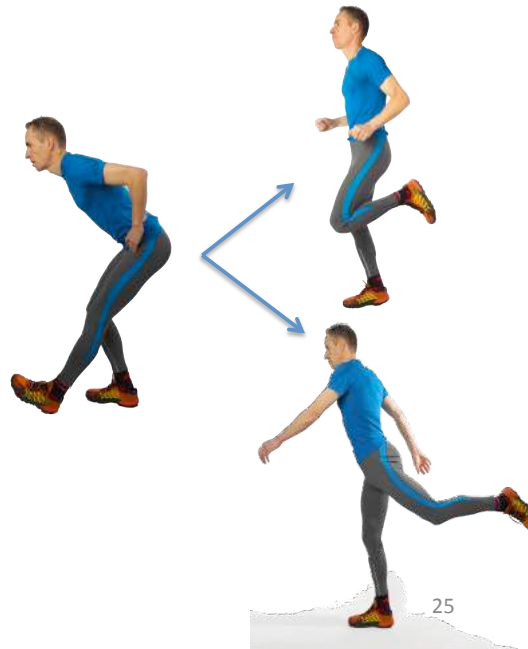
ACTIVO-DYNAMIQUE



Combinaison
Pré-allongement
8s contraction
8s exercices dynamiques

Positions à adopter

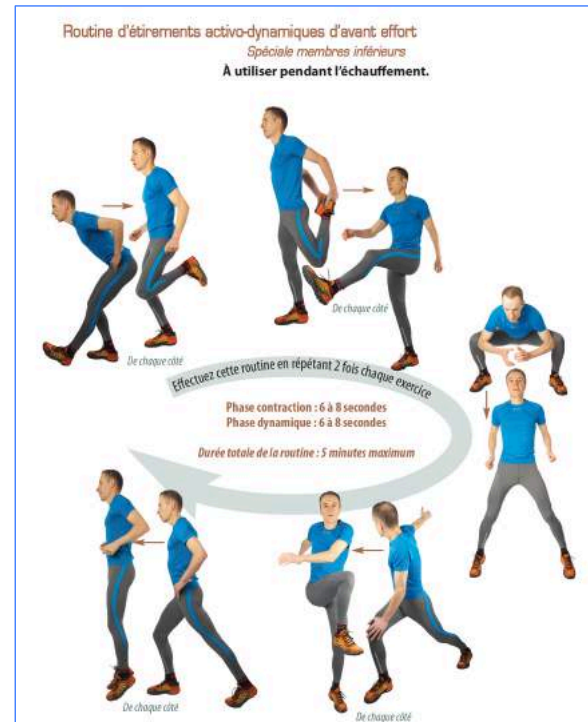
Proche des situations d'effort



Les outils

L'échauffement

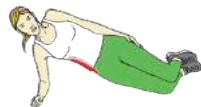
Etirements activo-dynamiques 4'



Chronologie



Eveil du corps
Stimulation
3 min



Gainage
4 à 5 min



Cardio



Gammes athlétiques



Mouvements globaux



Activo-dynamique
4 à 5 min

HIIT : haute intensité interval training (si séance spécifique nécessite échauffement important)

Echauffement court = peu de temps

Quels types d'exercices privilégiés ?
Pourquoi ?

Cardio
+ gammes athlétiques
+ mvt bras

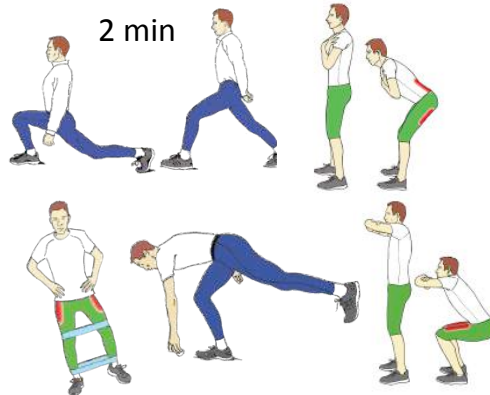
2 min



Mouvements globaux
Elastique
(souple)

Amplitudes
Contractions

2 min



Activo-dynamique

2 min



Attention HIIT : haute intensité interval training (séance spécifique nécessite échauffement important)

Mise en route - échauffements

1

Avant une activité sportive dominante cardio

2

Avant une séance à dominante force



2



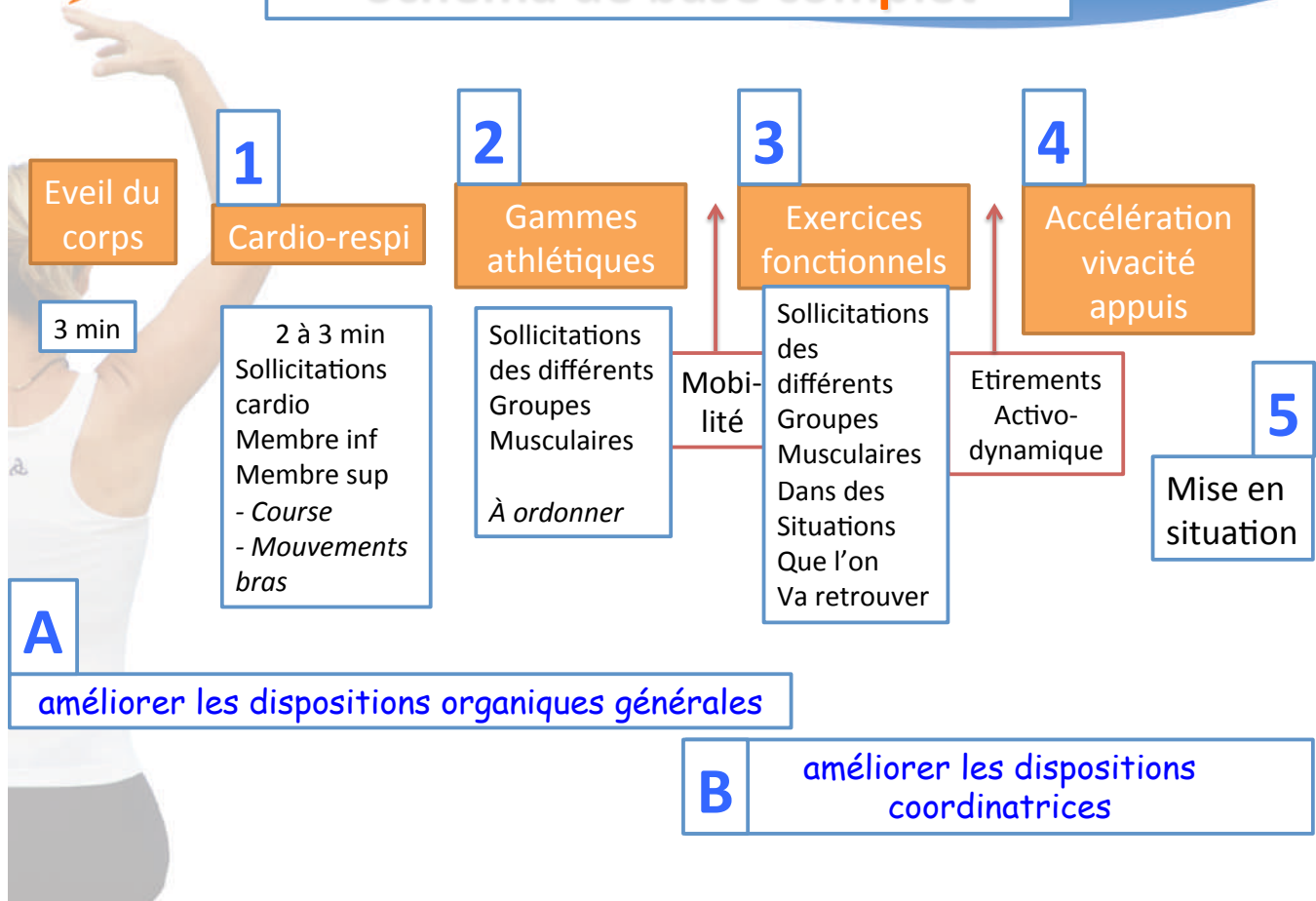
1

1

Avant une activité sportive dominante cardio (sport co)



Schéma de base complet



Effets recherchés

A. Améliorer les dispositions organiques générales

- Accélération du rythme cardio – respiratoire
- Diminution de la viscosité musculaire : élévation de la température interne

B. Améliorer les dispositions coordinatrices

- Augmenter la sensibilité kinesthésique (équilibre)
- Meilleure qualité de la transmission nerveuse, synchronisation

C. Optimisation de la disposition psychique à la performance

- Réguler l'attitude émotionnelle face à l'effort physique et la compétition
- Stimulation de l'activité mentale améliorant la confiance en soi

A

Améliorer les dispositions organiques générales



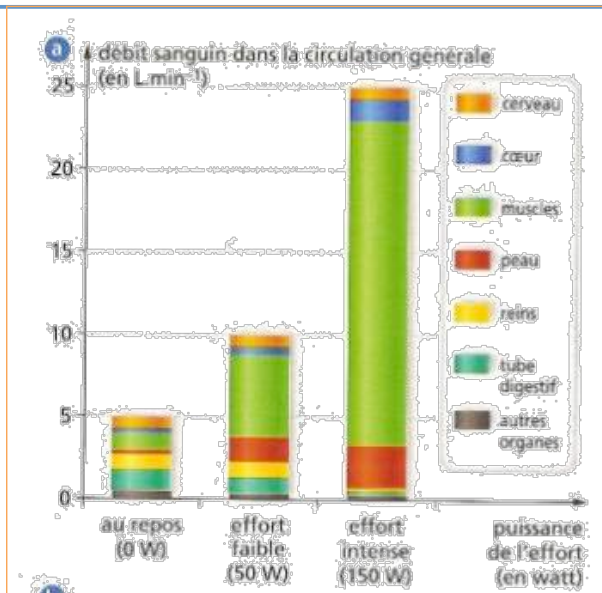
Effets recherchés

A. Améliorer les dispositions organiques générales

– Accélération du rythme cardio – respiratoire :

- *Vasodilatation = apport d'oxygène et nutriments aux muscles actifs*

Au repos, 95% des capillaires musculaires sont fermés...



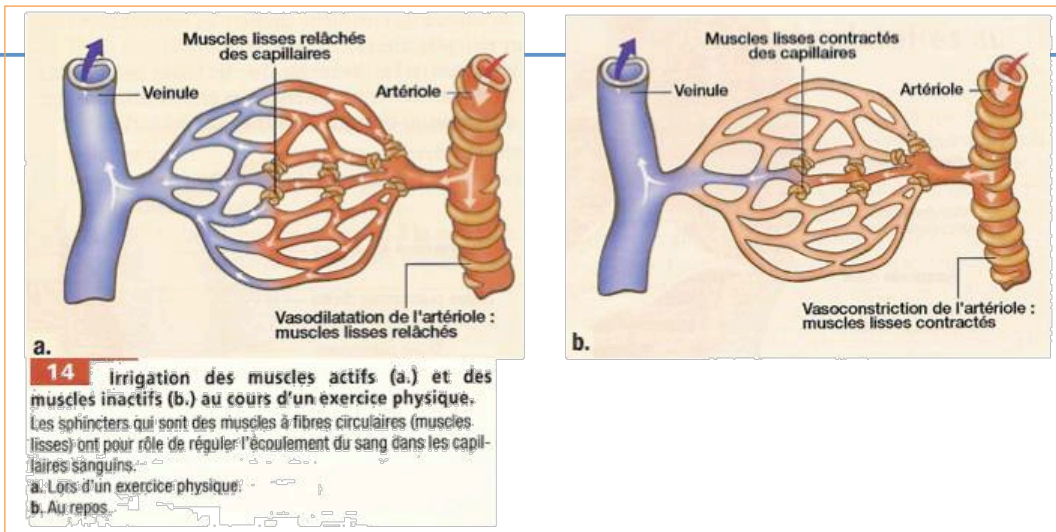
Effets recherchés

A. Améliorer les dispositions organiques générales

– Accélération du rythme cardio – respiratoire :

- *Vasoconstriction dans les autres secteurs = balancements liquidiens*

à l'effort : au niveau des muscles : ouverture des sphincters pré-capillaires et vasodilatation des artérioles ; (c'est l'inverse au niveau de l'intestin pendant l'effort physique).



Effets recherchés

A. Améliorer les dispositions organiques générales

– Diminution de la viscosité musculaire :

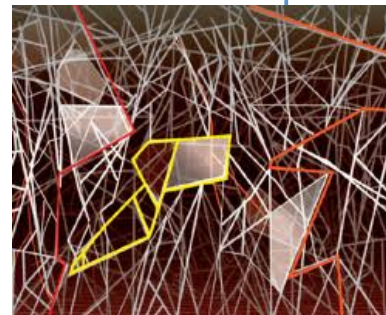
- *Meilleur glissement des myofibrilles*
- *Meilleure élasticité des tendons et des ligaments*
- *Meilleure excitabilité du muscle,*
 - *Vitesse de conduction nerveuse = +20% pour +2°C*

– Lubrification articulaire :

- *Production synoviale*



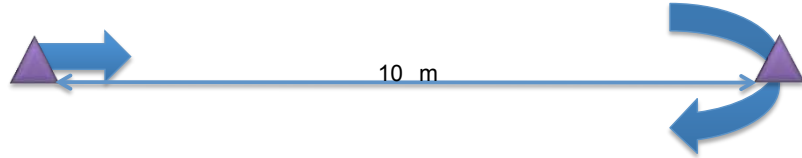
Améliore l'aisance gestuelle



Mise en route

Cardio-température

BLOC N°1



- A/R : course
- A/R : course pas décalés + rotations épaules
- A/R : course pas décalés + bras écartés-croisés
- A/R : course pas décalés + élévations bras alternés



2 à 3 min
Sollicitations
cardio
Membre inf
Membre sup
- Course
- Mouvements
bras

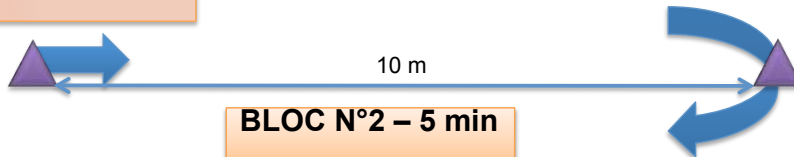


Mise en route analytique

Gammes athlétiques

2

Sollicitations des différents
Groupes Musculaires
À ordonner



- A/R : sur place fente avant, poussez avant pied arrière – course pas décalés poussez pointes pieds impulsion **TRICEPS**
- A/R : course + talon-fesses **ISCHIO**
- A/R : course + montée de genoux **PSOAS**
- A/R : course + lancé jambe genoux tendus **QUADRI**
- A/R : course ouverture de hanche **ADD ROT EXTERNE**
- A/R : course arrière **FESSIERS**



Total : 6 passages

Mouvements balistiques

Amplitudes articulaires sur place

BLOC N°2

SUR PLACE

- Lancé de membre avant – arrière
- Rotation externe / rotation interne de hanche
- Balancés latéraux

5 répétitions des mouvements complets



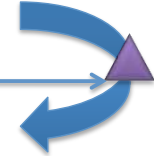
Sollicitation articulaire en mouvement

3

Exercices
fonctionnels

BLOC N°2 – 5 min

15 m



- A/R : skipping sur place – fente avant dt + rot buste – skipping – FA gche + rot buste
- A/R : course + lancé jambe alterné **PSOAS ISCHIO**
- A/R course pas chassés **ADDUCTEURS**
- A/R course accroupissements
- A/R : skipping – pas grue – skipping – pas grue **ISCHIO**
- A/R : course + lancé jambe intérieur **QUADRI**
- A/R : course foulées bondissantes avants
- A/R : course foulées bondissantes obliques
- A/ Skipping stabilisation 1 pie



Sollicitations
des
différents
Groupes
Musculaires
Dans des
Situations
Que l'on
Va retrouver

Total : 8 passages

B

Améliorer les dispositions coordinatrices



Effets recherchés



B. Améliorer les dispositions coordinatives

– Augmenter la sensibilité kinesthésique

- *Articulations (capsule) : Position et mouvement*
- *Fuseau neuro – musculaire : Etirement du muscle*
- *Organe tendineux de Golgi : Force de contraction musculaire*

– Meilleure qualité de la transmission nerveuse

- *Réponse motrice plus rapide et plus précise*

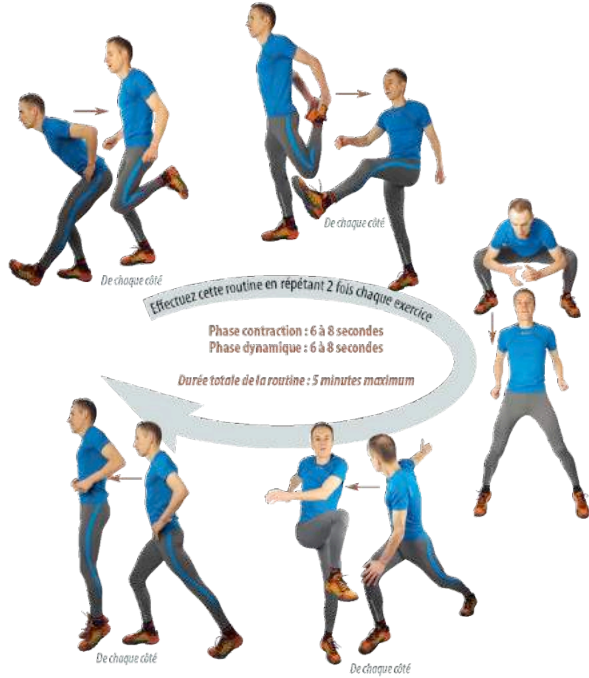
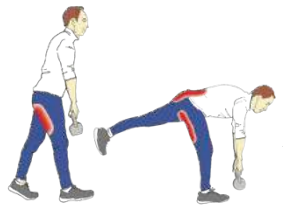
Partie 3

5' ⇔ Accélérations lignes droites, exercices dynamiques (Effet recherché : B)

Progressivement vers le sprint, avec changements de direction, différents appuis...

Routine activo-dynamiques

Activation musculaire sur place



- Ischio-jambiers
- Quadriceps
- Adducteurs
- +/- obliques
- Triceps

Durée : 4 min

2 répétitions par groupe musculaire - hydratation

Sollicitations nerveuse et musculaire

Appuis - coordination

4

Accélération
Vivacité appuis

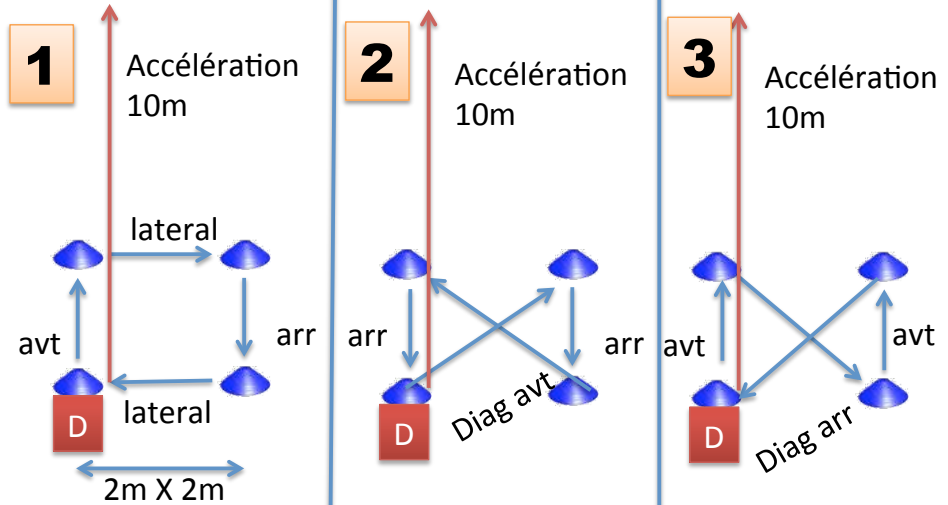
BLOC N°4

APPUIS



Skipping face
Skipping côté
Latéral avant
Latéral arrière
Cloche pied

Skipping sur place
Réception 1 pied



Total : 4 passages

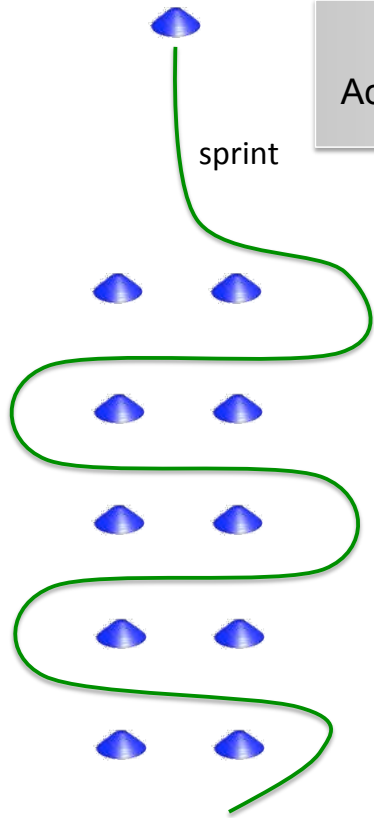
4

Latéral-latéral-latéral-latéral-accélération 10m

Echauffement terrain

Avec élastique band

- Sur place :
 - Écartez un pied droit x10Sur 10 m déplacement lat A/R
- Sur place :
 - Écartez un pied gauche x10Sur 10 m déplacement lat A/R
- Sur place :
 - Un pied en arrière dt x10Sur 10 m déplacement arrière
- Retour marchant
- Sur place :
 - Un pied en arrière gche x10Sur 10 m déplacement arrière
- Retour marchant
- Sur place :
 - Montée genoux x10Sur 10 m lancé jambes genoux
- Tendus A/R



Utilisation élastique
Activation musculaire sur place



Durée échauffement

- Compter 15-20 min pour réaliser l'ensemble de cet échauffement
- **Ensuite entretenir l'élévation de la température**
- 2 minutes avant l'entrée du joueur, reprendre des exercices du bloc 5.



Mi-temps / temps morts

Reconditionnement

Réactivation musculaire

3-4 minutes



Sport

Travail



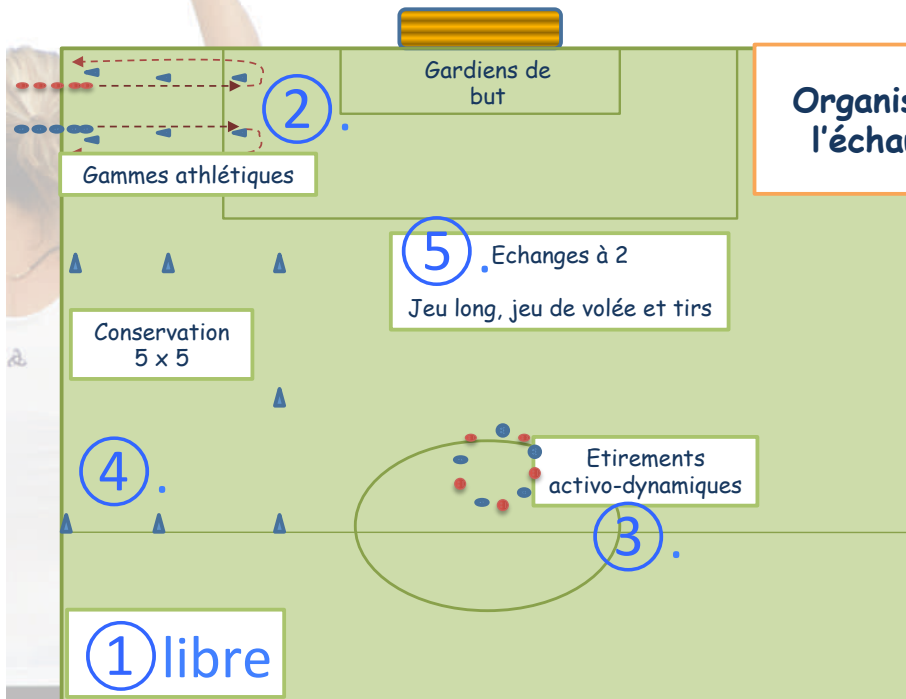
Activo-dynamiques

Exemple d'échauffement réalisé avec la sélection des 20 ans

- 4' ⇒ Course + Mobilisation articulaire (A: améliorer les dispositions organiques générales)
Activation cardio-vasculaire, élévation de la température, amplitude articulaire.
- 5' ⇒ Echanges à deux (B : améliorer les dispositions coordinatrices)
Ballons au sol, contrôle et passe, sans contrôle et jonglage à deux.
⇒ Hydratation
- 4' ⇒ **Etirements activo-dynamiques** (A: améliorer les dispositions organiques générales)
Activation musculaire et nerveuse
- 5' ⇒ Conservation - Opposition (A,B,C : optimisation de la disposition psychique à la perf)
1 ballon par équipe, échanges en mouvement
5 x 5 conservation
⇒ Hydratation
- 4' ⇒ Accélération (A)
Progressivement vers le sprint, avec changement de direction
- 5' ⇒ Frappes longues - jeu de volée - jeu de tête - tirs au but (B et C)
Spécifique en fonction des postes : milieux, attaquants ou défenseurs



Echauffement équipe de France de football



Organisation des ateliers pour l'échauffement de France A



2

Avant une séance À dominante force



L'échauffement en musculation

Comment s'échauffer en musculation ?

Quelle logique ?

Quelle démarche ?

Identifier les modalités de travail de la séance :

On orientera l'échauffement en fonction des groupes musculaires et articulations impactés sur la séance.

Par exemple **en full body** : visiter tous les groupes musculaires majeurs, avec des mouvements globaux et des charges légères d'abord sur un mode concentrique.

En half body échauffement plus spécifique, mais toujours avec l'utilisation de mouvements globaux.

Par exemple pour une séance de haut du corps : tirages, pompes, développés roumains

L'échauffement en musculation

Comment s'échauffer en musculation ?

Quelle logique ?

Quelle démarche ?

1. Commencer l'échauffement articulaire, avant de commencer l'échauffement musculaire :

Avant de chercher à solliciter des muscles, **il est important d'échauffer la structure supportant le mouvement et les contraintes qui en résultent.** Il faut donc préparer l'articulation à l'effort en stimulant la production de synovie.

Ils permettent de:

- préparer les surfaces articulaires
- stimuler les éléments de la stabilité passive
- sollicitations de l'articulation dans toutes les amplitudes

L'échauffement en musculation

2. Dans le but de promouvoir la thermogénèse utilisation de cardio léger :

Faire un peu de cardio spécifique pour continuer à augmenter la température corporelle progressivement puis intra musculaire
(exemple 6 min sécuritaire puis 5 répétitions en 10 – 20)

Utilisation du winch pour échauffer spécifiquement le haut du corps

Utilisation du vélo : Mobilisation articulaire, sans traumatisme ajouté.

Utilisation de la course ou de la corde à sauter : ajout d'impacts aux niveaux des chevilles et genoux (synovie +++).



L'échauffement en musculation

3. La première des intentions est d'échauffer les muscles profonds avant les superficiels.

Pour ce faire, 5 à 6 min de core conditioning :
On part des muscles proximaux pour finir sur ceux plus distaux.

Circuit continu de gainage avec des postures maintenues 15 secondes (*exemple diapo suivante*)

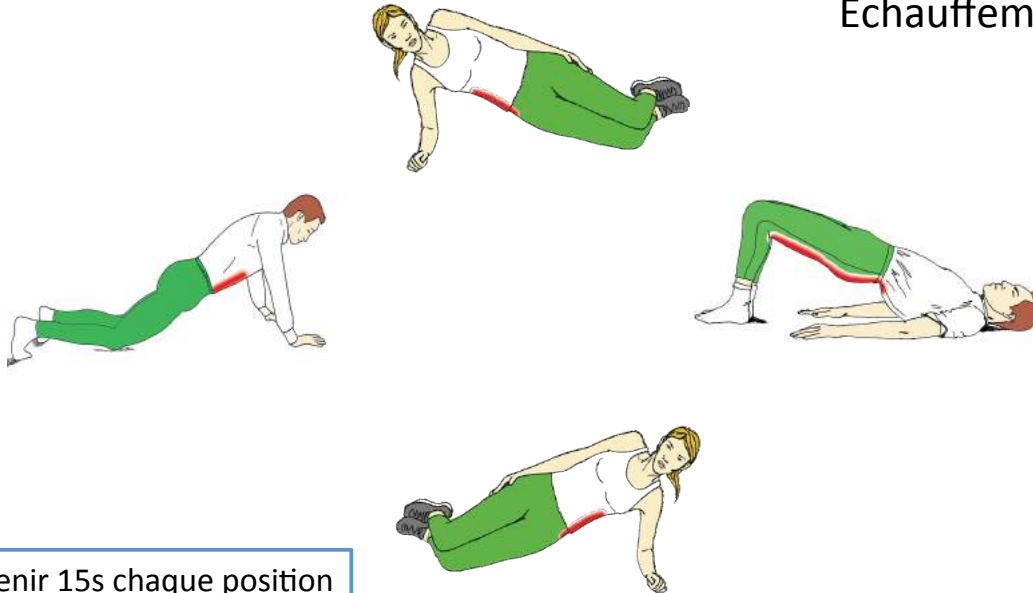
On peut aussi utiliser un travail avec TRX mais en gardant comme objectif la progressivité.



En fonction du niveau : utilisation du swiss ball pour utiliser l'instabilité dans la recherche de recrutement de fibres plus profondes et des obliques.

Echauffement muscles profonds

Échauffement

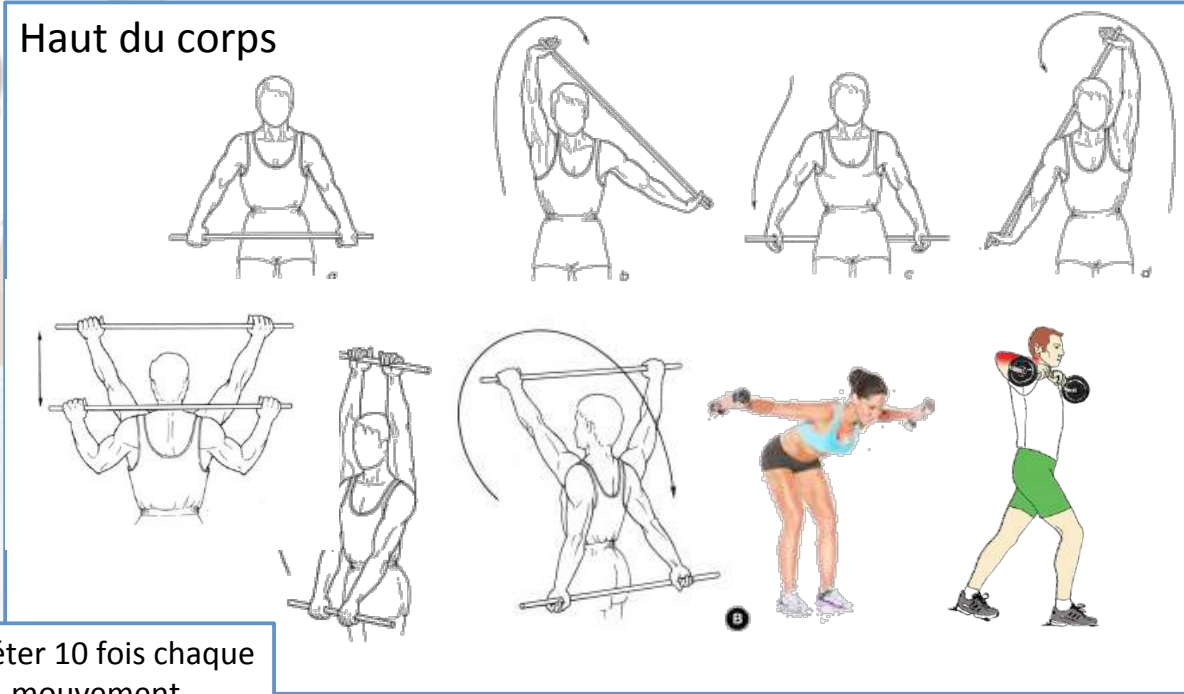


Tenir 15s chaque position
2 X le circuit

ON : 2 mn

- Séance de musculation

Haut du corps



Répéter 10 fois chaque mouvement

L'échauffement en musculation

4. Quels types de contractions utiliser ? Dans quelle mesure ?

En abordant ce sujet, on rentre dans le cœur de l'échauffement.
Quelles sollicitations imposer aux muscles sur un mouvement global ?

Le régime de contraction à utiliser est le concentrique, avec une intensité faible mais croissante.

On retrouve ici le principe de l'échauffement russe : travail concentrique contre résistance légère.

- Résistance manuelle lors de l'échauffement des ischios par exemple.
- Charges additionnelles sur chaque exercice de la séance.

Commencer par 15 répétitions à 30% de RM
puis 8 répétitions à 50%.



En fonction de la thématique de la séance on modulera la pyramide de charge.

Pour un travail d'hypertrophie on pourra couper sur du 8 répétitions à 50%,
En force max on ira chercher jusqu'à 5 répétitions à 80% par exemple.

L'échauffement en musculation

5. Les bandes élastiques 1 :

Les bandes élastiques sont des outils de travail très utiles lors de l'échauffement.
(leurs couleurs témoignent de niveaux de résistance différents)

- Elles permettent d'être très progressif dans la contrainte.
Lorsqu'on les utilise en résistance, elles opposent une force proportionnelle à l'étirement qu'on leur impose.
On a donc une résistance qui augmente au fur et à mesure que le muscle se raccourcit



- Elles permettent au contraire de diminuer la contrainte (traction)
Avec une bande attachée à une barre et placée sous les pieds ou sous les épaules, on vient préparer le travail à poids de corps en traction.

Avant activité sportive

- Séance de musculation

Bas du corps



Répéter 10 fois chaque mouvement

L'échauffement en musculation

Résumé

Priorité à la progressivité.

Identifier les groupes musculaires à solliciter.

Solliciter les muscles profonds avant les superficiels → Core conditioning.

Utiliser des exercices de blindage abdo/ lombaire

Mobiliser les articulations concernées.

Respecter les principes de l'échauffement russe.

Ajouter des étirements activo dynamiques

Enfin adapter l'échauffement au travail de la séance.

Ex : si on prépare une séance de force max, alors l'échauffement sera plus long et on utilisera une pyramide de montée de charge.

Enfin ne pas négliger les nouveaux outils à disposition de l'échauffement :
> élastiques, TRX et rouleaux de massage

Organisation (cahier des charges salle d'échauffement)

Cahier des charges salle échauffement

Matériel apporté		Nombre	OUI
	Tapis de sol		
	TRX		
	Elastiques grands cercles		
	Elastiques petits cercles		
	Elastiques avec chevillère		
	Elastiques avec poignées		
	Base picots		
	Waff		
	Médecine ball		
	Vélo (cyclo group)		
	Push up stand		
	Roulette abdo		
	Blackroller		
	Corde à sauter		
Eléments de mesure			
	Téléphone (application)		
	Chronomètre		



Pré-séance

Nouveau
Obligatoire
Mise en route
Entretien des qualités
Amélioration des qualités

Prévention primaire }
Prévention secondaire } Hygiène de vie

S'adresse à tous le monde } Responsabilisation

- Définir les muscles que vous souhaitez solliciter
- Sous quel forme
- Du bas en haut
- Au temps ou nombre de répétitions
- Avec ou sans matériel

Pré-séance*
en salle
Ou vestiaire



Pré-séance*
À la maison

Préparation du corps : générale et personnalisée

Préparation Générale
Individuelle
Ou en groupe

En
dehors
séance

Avant-
séance

Préparation Spécifique
Suite blessure
quotidienne
Individuelle

En
dehors
séance

Avant-
séance

OUTILS

Eveil musculo-
articulaire

Renforcement
musculaire
Généralisé ou
spécifique

Gainage

Proprioception

Etirements

OUTILS

1

Eveil musculo-articulaire

Etirements

Gainage

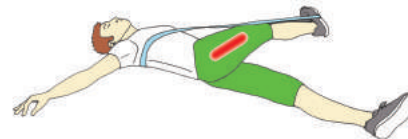
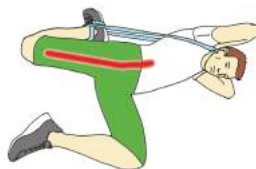
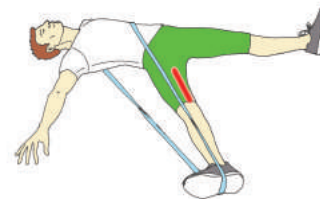
Renforcement musculaire
Généralisé ou spécifique

Proprioception



- Définir les muscles que vous souhaitez solliciter
- Sous quel forme
- Du bas en haut
- Au temps ou nombre de répétitions
- Avec ou sans matériel

Routine de mobilisation articulaire avec élastique

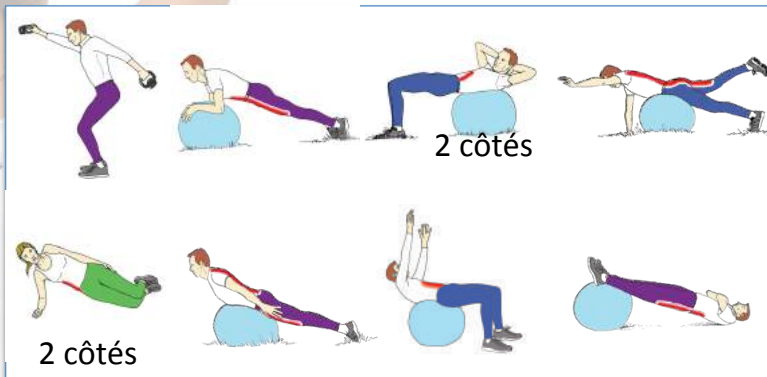


Tenir 15 à 20 secondes chaque position – renouveler 3 fois la routine
6 min

Exemple 1 Avant travail de force explosive

1. Eveil musculo-articulaire
routine de 4 minutes

2. Gainage 4 faces
25"/5" 8 minutes enchainées



EN SALLE

3. Cardio

Vélo 3 min
Winch 3 min



4. Mouvements globaux

Élastiques - 4 min

ABD statique /dynamique X3

TRX

Cuisses x10

Mollets x10

Poussée pied droit AV x10

Poussée pied droit AR x 10



PREPA MUSCULAIRE pré séance - 25 min

Exemple 2

Cardio



1

5 min

2



30s côté gauche
30s côté Dt
A/R côté sur 10m

R:1min



30s arrière gauche
30s arrière Dt
A/R arrière sur 10m

R:1min



30s travail
Repos 30s



30s travail
Repos 30s

RENFO SPECIFIQUE

4



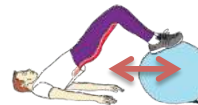
Gauche 2x10
Droit 1x10



Gauche 1x10
Droit 2x10
Kettlebel 5kg



Droit
Arrière 30s/30s
Latéral 30s/30s
2 FOIS



30s travail
Repos 30s



30s travail
Repos 30s

2x6 barre+10kg
R : 1min30



5

2 x 6 à 40kg
R : 1min30

3



30s travail
Repos 30s
Sur chaque jambe
2 FOIS



PROPRIO

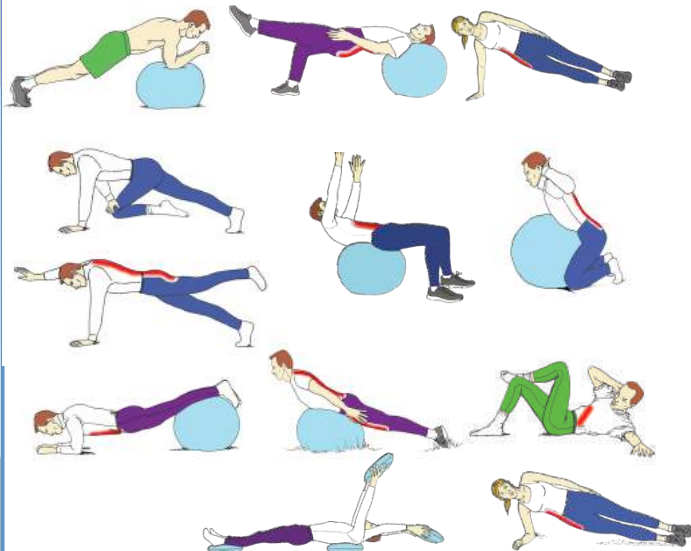


Exemple de séance complète

Durée : 1 heure

1. Eveil musculo-articulaire
routine de 4 minutes

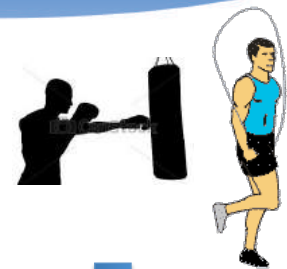
2. Gainage 4 faces
2 x 4 minutes enchainées



EN SALLE (1)

3. Cardio

Boxe sur sac
puis corde
Pyramide :
10/10
15/15
20/20
15/15
10/10



1

4. Gammes athlétiques
Élastiques - TRX – 5 min
ABD – extenseurs - IJ
Fléchisseurs -Quadiceps
Chaine poussée



5. Force explosive



Soulever de terre 78kg
6 rep X 3
R:3min



Single leg squat 30kg
(6 Dt + 8 Gche) X 3 R:3min

6. Explosivité – travail foulée



2 courses
30m – départ
3 foulées/12 pas
Rebond Swissball
R: 2min

2 courses
30m – départ
3 foulées/12 pas
Assis chaise
R: 2min

7. Sortie de séance

Blackroll
Routine étirements
Massage-mobilisation

