



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

Catégories U11 - U13

Période estivale
Juillet - Août 2020



Pierre Golvan
Préparateur Physique



Présentation du document

La saison étant terminée depuis un moment maintenant,
il est temps de se remettre en forme !

Vous trouverez dans ce document une planification progressive avec plusieurs séances
pour retrouver une forme physique correcte avant le début de la saison.

Vous allez avoir une phase, avant d'attaquer la prochaine pré-saison :

- ◆ Phase 1 - Préparation athlétique d'avant saison.

Objectifs de ce programme

- ◆ Développer l'autonomie sur la mise en place des protocoles de prévention.
- ◆ Retrouver un état de forme physique à travers les différents types de séances.
- ◆ Développer les qualités de **Mobilité** et de **Souplesse**.

Les règles à respecter

- ◆ Focalisez-vous sur ce que vous avez à faire pendant la séance et prenez du plaisir.
- ◆ Courrez avec des chaussures adaptées à la pratique de la course.
- ◆ Variez les types de terrains.
- ◆ Hydratez-vous bien avant, pendant et après la séance.
- ◆ Ne travaillez pas si vous ressentez une douleur, faites un point avec un spécialiste.
- ◆ Ne pas courir sur un terrain dur et accidenté.
- ◆ Ne faites pas votre séance sur les heures de forte chaleur.



Clause de non responsabilité

L'ensemble des informations et consignes mentionnées dans ce programme de préparation physique sont exclusivement à titre informatif et ne s'opposent pas à l'avis médical donné par un professionnel de santé agréé.

Ce programme ne vient pas remplacer les séances encadrées par un éducateur sportif professionnel et diplômé. Il se veut complémentaire ou se substitue aux séances encadrées. Vous devez obtenir l'approbation de votre médecin et être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité de préparation physique ou réathlétisation.

Toute forme d'exercice présente un risque inhérent à sa pratique. Chaque personne souhaitant réaliser ce programme prend l'entière responsabilité de son intégrité physique et de sa santé au regard de son engagement dans la pratique d'activité physique et de la connaissance de ses propres limites.

Dans le cas d'un traitement médical ou d'un problème de santé (diabète, obésité, asthme, allergies, hypertension ou autres), vous devez avertir un professionnel de santé avant de vous engager dans la réalisation de ce programme.

La Ligue de Bretagne de basket-ball ne pourra en aucun cas être responsable du non-respect de ces consignes de sécurité, des risques et des dispositions prises par chaque personne souhaitant réaliser ce programme physique.



Planification du programme

Phase 1

Entre le **lundi** et le **mercredi** vous devez réaliser les séances ci-dessous :
1 séance Course / 1 séance Activité Sportive / 1 séance Renforcement /
1 séance Gainage / 2 Protocoles

Vous organisez vos séances sur ces 3 jours.

Entre le **vendredi** et le **samedi** vous devez réaliser les séances ci-dessous :

2 séances Activité Sportive / 1 séance Gainage /
1 séance Renforcement / 2 Protocoles

Vous organisez votre programmation sur ces 3 jours.
Le **jeudi** et le **dimanche** sont dédiés au repos, profitez en bien !





Ne pas réaliser + de 2 séances le même jour.
Ne pas réaliser 2 séances du même type le même jour.
(Exemple : 2 séances Activité Sportive)





Phase 1 - Préparation	Objectifs : <ul style="list-style-type: none">- Développement Mobilité / Souplesse- Renforcement musculaire- Conditioning	Durée : 3 semaines (20/07 → 09/08)	
Jour	Type de séance		
Lundi	1 séance - Activité Sportive 1 séance - Course	1 séance - Gainage 1 séance - Renforcement	Protocole Pied - Vidéo Souplesse - Vidéo
Mardi			
Mercredi			
Jeudi	REPOS		
Vendredi	2 séances - Activité Sportive	1 séance - Gainage 1 séance - Renforcement	Protocole Mobilité - Vidéo Souplesse - Vidéo
Samedi			
Dimanche	REPOS		



Séance 1 - Course




Exercice	Illustrations	Travail
Course		Série 1 10 minutes Intensité = Allure souple
RECUPERATION ACTIVE = 8 MINUTES		
Course		Série 2 6 minutes Intensité = Allure souple

Séance 2 - Course

Exercice	Illustrations	Travail
Course		Série 1 12 minutes Intensité = Allure souple
RECUPERATION ACTIVE = 8 MINUTES		
Course		Série 2 10 minutes Intensité = Allure souple



Séance 3 - Course

Exercice	Illustrations	Travail
Course		Série 1 6 minutes Intensité = Allure souple
RECUPERATION ACTIVE = 4 MINUTES		
Course		Série 2 5 minutes Intensité = Allure modérée
RECUPERATION ACTIVE = 3 MINUTES		
Course		Série 3 4 minutes Intensité = Allure soutenue

Séance - Activité Sportive

Pour ces séances, vous choisissez entre les Activités Physiques Sportives que vous avez la possibilité de réaliser, voici quelques exemples pour vous guider :

Volley-Ball / Hand-Ball / Tennis / Badminton / Randonnée / Vélo / Natation / Surf / Paddle

Bien sûr il existe beaucoup d'autres sports, à vous de choisir !



Séance - Gainage

Lien Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=1-NLyT2z98o>



Séances - Renforcement

Lien Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=kNw7KjAuhDI&t=1s>





Prophylaxie - Protocole

Pied



Lien Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=HN8acEcZ9Hc>

Mobilité



Lien Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=Eq5gafCzjmM>

Souplesse Allongé



Lien Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=fCx1NQcb6bY>

Souplesse Debout



Lien Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=l1NtGmnB6wl&t=4s>