

2 séances de physique par semaine (excepté septembre et octobre)

- **lundi : travail d'endurance**
- **jeudi : travail de coordination, travail du pied, explosivité, gainage,...**

Jeudi 08 octobre : Travail d'appui - Pliométrie

- 1^{ère} partie : tapping

[(15'' position ping – 10'' tapping – 15'' sautiller sur place) * 5] * 2

R = 1'30 entre les deux séries.

- 2^{ème} partie : travail du pied

Exo A : matériel : 2 bassines, 1 bâton

But : faire des petits sauts au dessus du bâton

Instructions : bien lever les jambes, rebondir au contact du sol (ne pas s'écraser)

Variante : pieds joint : devant (*10), sur l'arrière (*10), sur le côté (*10)

Cloche pied G (*10) et D' (*10)

Exo B : matériel : une corde à sauter posée au sol

But : faire des sauts de chaque côté de la corde et enchaîner avec un sprint

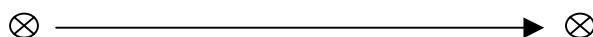
Instructions : aller le plus vite possible

Variante : pieds joints, cloche pied G, D

⇒ Par 2, un fait l'exo A pendant que l'autre fait l'exo B. On enchaîne les deux exo, puis 15'' de repos, on fait 5 séries

Jeudi 15 octobre : Explosivité – Etirements (séance avant les indivs)

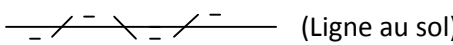
- Echauffement



Différents exo :

- course normale
- Mouvement de bras vers l'avant, vers l'arrière, bras croisés

- Course arrière et bras vont vers l'avant
- Pas croisés (jambe droite devant ou jambe gauche devant ou alterné)
- Imaginez une ligne au sol, sauter côté gauche avec pied D et côté droit avec pied G
- Montée de genoux : mouvement de bras normal et croisé
- Talon fesse : idem
- Pas chassés
- Jambes tendues
- Pieds vers l'int
- Pieds vers l'ext
- Bords int, bords ext
- Talon, talon, pointe, pointe
- Légère accélération

- Séance : 6 ateliers
 - Chaise 15'' + petite course sur 3m | | | | | (aller le plus vite possible)
 - Gainage 30'' (devant)
 - Sur un pied, bondir et se réceptionner (proprioception), aller (PD)-retour (PG)
 (Ligne au sol)
 - Gainage 30'' (sur le côté)
 - Corde à sauter 30'' (aller le plus vite possible sans perdre)
 - Gainage 30'' (sur l'autre côté)

- ➔ Faire ce circuit 3 ou 4 fois, avec R=1' entre chaque circuit, on enchaîne les 6 exos

Jeudi 04 novembre : différents tests pour voir leur niveau

- Echauffement
 - Différents exercices de coordination avec MG, TF, pas croisés

- Séance :
 - Corde à sauter : nb de sauts et d'arrêts en 30'' et nb de doubles sauts consécutifs
 - Pompe : nombre de pompes consécutives
- Etirement : leur faire prendre confiance des biens faits des étirements (voir fiches étirements)

(Voir annexe n°1)

Lundi 09 novembre : **Test d'endurance** de 30' (voir annexe n°3)

Jeudi 12 novembre :

- Echauffement
- Séance : différents ateliers, par 2
 - Travail de proprioception avec ... : se stabiliser sur un pied, regard à l'horizon, avoir le corps gainer

Variables : envoyer un ballon, fermer les yeux, ajouter des poids au mollet
 - Travail de pliométrie, banc : sauter pieds joints sur le banc (faire 4-5 sauts)
 - Travail de force sur le bras avec l'élastique (2boucles de l'élastique sous les pieds, 2 boucles tenus par les mains), faire 10 répétitions.

Effectuer 10 pompes à la suite du travail avec élastique.
 - Travail du pied avec l'échelle, différents exo en fonction des passages +

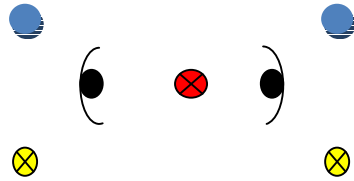
travail spécifique à la table petits déplacements sur toute la table, prendre le CD
- Etirements

Lundi 16 novembre : **Test de distance** 1500m (voir annexe n°2)

Effectuer deux 1500m avec R=4' à 70-80% VMA (courir à une vitesse > au footing mais < au sprint)

Jeudi 10 décembre : **Réactivité et vitesse**

- Echauffement :
 - 2 joueurs, l'un contre l'autre

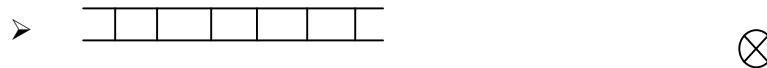


Je dis soit bleu, rouge ou jaune, les joueurs doivent réagir au plus vite vers le bon plot. On peut changer les règles, je dis « bleu » il faut aller vers le jaune.

• : Plot bleu ● : joueur

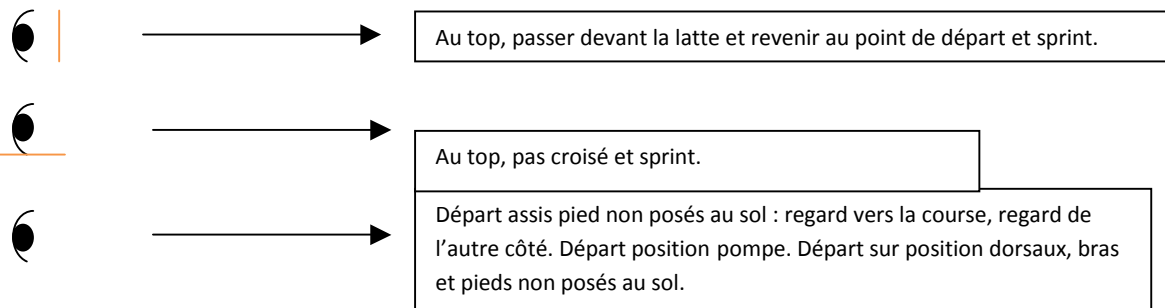
- Course à allure modérée, quand je dis « stop », ils doivent :
 - s'asseoir le plus vite possible
 - faire deux flexions extensions
- ➔ Attention à la sécurité, ils doivent réagir vite mais contrôler leur vitesse

- Séance :



- MG 2 passages : 1 le plus haut, 1 le plus vite
- TF (idem)
- 2 MG et 2 TF (idem)
- accélération dans l'échelle et sprint jusqu'au plot

- Sprint avec différents départs, par deux



- Etirements :

Lundi 14 décembre : 30''-30''


- Echauffement : 15' : gammes , accélérations

- Séance : 30 '' – 30'' pendant 8min
- Etirement : 15'


Judi 17 décembre : Explosivité (pour travailler l'explosivité il faut lier travail statique (recruter les fibres) + travail de vitesse)

- Echauffement : corde à sauter

- Séance :

- Chaise 15'' +  + sprint

Pas chassés ou course en contournant les plots ; but : aller le plus vite possible

- Chaise 15 ''+ 

Sprint en faisant le tour du plot

- Etirements

Lundi 4 Janvier : Endurance

- Echauffement : 15' : course, gammes
- Séance : Footing de 25' : allure modérée sur 15 premières minutes, et vitesse plus soutenue sur 10 dernières minutes
- Etirements

Lundi 11 Janvier : 30''-30''

- **Echauffement** : 15' : gammes, accélérations
- **Séance** : 30''-30'' : 12 séries

Judi 14 janvier : Corde et gainage (avant les indivs)

- Echauffement : Corde à sauter : 200 PJ, 75 PG, 75 PD, DS (voir tableau résultats **annexe n°1**)
- Séance :

- 15'' : position ping + 30'' corde à sauter, le plus vite possible (*2)
15'' position ping + 20'' corde à sauter (*2)
récup : 30'' entre chaque série
2 fois
- Abdo : série de 8 + 10'' position abdo+ série de 8 (dvt et sur le côté) *2
Gainage

- Etirements- relaxation

Judi 21 Janvier : PLIOMETRIE

- Echauffement : corde à sauter : 175 PJ, 75 PG, 75 PD, DS
- Séance : 4ateliers
 - Banc : impulsion sur une jambe (toujours la même au départ) au sol, sauter le plus haut, l'autre jambe prend impulsion sur le banc, on inverse les jambes, puis on alterne la jambe d'impulsion
 - Corde à sauter : divers exo entre deux plots, vers l'avant et vers l'arrière (PJ, Pieds alterné, pas chassé,...)
 - Saut d'obstacle (barre sur deux plots : hauteur : 20cm) : 10 sauts
 - Abdos :
 - devant : jambes pliées, pieds au sol, main vont touchées les genoux
 - les obliques : 10 de chaque côté
 - dos au sol, jambes tendues vers le plafond : décoller les fesses et bas du dos : contraction des abdos qui permettent cette élévation
- ➔ BUT : rebondir entre chaque saut, se servir du contact pied sol pour repartir, pas d'arrêt au sol
- Etirements : choisir 3 positions

Lundi 25 Janvier :

- Echauffement : 2 tours du terrain et accélérations

- Séance : courir 3 fois 3 min et parcourir une certaine distance en fonction du niveau :
Frédéric : 2 tours $\frac{3}{4}$; Océane : 2 tours et demi

3' de récup entre chaque série

- Etirements individuels

Lundi 01 Février : Endurance et accélération

- Echauffement :

- une passe à 10, deux équipes de 3 (ingrid, océane, simon contre margaux, mathéo, Frédéric), faire dix passes avec une balle de tennis sans que l'autre équipe puisse prendre la balle. 10min

But et intérêts de la passe à 10 : réactivité, changement de direction, petites accélérations, précision

- accélération sur la longueur du terrain : partir vitesse normale, 1^{er} poteau du 1^{er} but, accélérer jusqu'au 1^{er} poteau du 2^{ème} but, et laisser dérouler jusqu'à la fin (*4)

- Séance : travail d'endurance de 15' : 3 vitesses de travail : accélérer toutes les 5'

- Etirements

➔ Florian et Jimmy : 45' d'endurance

D'autres exemples d'exercices : Vitesse et réactivité

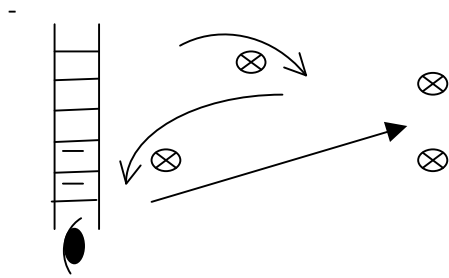
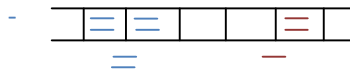
Séance :



Saut avant, saut sur le côté, sprint 2^{ème} plot, course arrière 1^{er} plot sprint final



Appuis dans l'échelle (1 passage en double appuis puis 1 passage avec un seul appui), sprint 2^{ème} plot, course arrière 1^{er} plot, sprint final



Sauts dans l'échelle, sur le côté, et sprint avec changement de direction, course avant, course arrière et sprint final