

STAGE ELITE LIGUE

Préparation Physique



*Thomas BREGEON (préparateur physique des équipes de France)
Bertrand MORVILLERS (CTF régional)*



Echauffement (1h 15 minutes)

7 secondes d'effort, 15 secondes de récup active

- Footing (5 min)
- Mobilisation des articulations (5-10 min)
- Echauffement cardio-pulmonaire (10-15 min)
- Coordination haut-bas (15-20 min)
- Activation nerveuse (10 min)



LES TESTS PHYSIQUES

Les objectifs

- Déterminer sur le plan physique les qualités et les faiblesses du joueur.
- Mettre en évidence les éventuelles limitations ou manque de fonctionnalité qui pourrait favoriser les blessures.
- Permettre de fixer les objectifs de développement et de les planifier dans le temps.
- Objectiver l'évolution du joueur et l'efficacité du travail.
- Mettre en adéquation le développement physique avec le projet technique

▀ Ce que nous souhaitons mettre en évidence

- Evaluer le niveau de condition physique (qualité générale d'endurance musculaire et énergétique).
- Qualité de gainage dynamique et de proprioception.
- La force explosive des membres inférieures et supérieures.
- Des qualités de coordination générale et spécifique.
- La capacité de dissociation et la qualité de coordination motrice entre les différentes ceintures (pelvienne et scapulaire)
- La souplesse des différentes chaînes musculaires et la capacité étirement des tendons.

Les différents tests physiques

- Force explosive des membres supérieurs
 - Jet de médecine ball assis
- Force explosive des membres inférieurs
 - Saut sans élan (longueur)
 - Détente verticale
- Force explosive des membres supérieurs et inférieurs
 - Jet de médecine ball debout
- Test vitesse de bras et coordination du lancer
 - Lancer bras cassé
- Test de condition physique générale
 - Luc Léger en navette
- Test de gainage dynamique

Séance de préparation physique

(1h30)

Correspond à la séance 2 sur votre planning d'entraînement

Circuit training

- Cette séance est sous forme de circuit training
- Le circuit est à faire 5 fois
- Sur chaque exercice, répéter le mouvement tenir 40 secondes
(le mouvement est montré en vidéo)
- Etre à chaque séance plus précis sur les positions, notamment alignement pied/genou
- 1 exercice sera présenté par diapositive
- Finir la séance par 2 exercices d'abdos dynamiques

Exercice 1

- Rotation équilibre
- Utiliser une serviette roulée si pas de matériel



Exercice 2

- Gainage dynamique sur lentille d'équilibre
(1 pied debout, lancer la balle et la rattraper)
- Varier main gauche, droite, haut, bas...



Exercice 3

- Lentille d'équilibre sur 1 genou
(lancer la balle et la rattraper)



Exercice 4

- Explosivité en rotation
- Attention à l'alignement des 2 genoux
(plus ils sont alignés, plus c'est difficile)



Exercice 5

- Explosivité, gainage vertical



Exercice 6

- Fente arrière, explosivité



Abdos

(15 minutes)

- A faire après chaque séance, dès que vous avez un moment





Remerciements

- À Thomas pour l'intérêt que tu portes à notre groupe et cette journée formidable
- Au golf Blue Green d'Avrillé pour son accueil
- Au Château de la Perrière pour son accueil