

# PROGRAMME INTERSAISON – CATEGORIES JEUNES ETE 2016

---




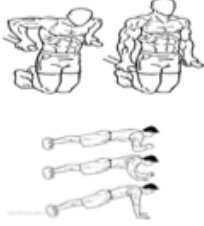
## 1- Comprendre le programme :

LUNDI - Haut				
Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération

Les séances sont présentées en suivant cette disposition :

- Jour de la semaine & Groupe musculaire ou thème de séance
- Exercice à réaliser
- Nombre de répétitions à réaliser (Reps)
- Poids à mettre (95% du temps = X car exercice à poids de corps)
- Temps de récupération inter série

Parfois les exercices s'enchaînent sans temps de récupération. On fera la différence entre ces deux modalités (exécution simple ou en « bi-set ») en fonction de l'encadrement des exercices dans le tableau comme ci-dessous :

LUNDI - Haut					
Exercice	Reps	Poids	Séries	Récupération	
Pompes	12	X	6	1'	
Traction	10	X	6	1'	
Pompes surélevées	12	X	6	1'	
Dips	10	X	4	X	
Planche -> Pompes hautes	30"				

Exercice à exécuter seul

Exercice en « bi-set » : j'enchaîne les dips avec position gainage et montée sur les mains

## 2- Règles générales :

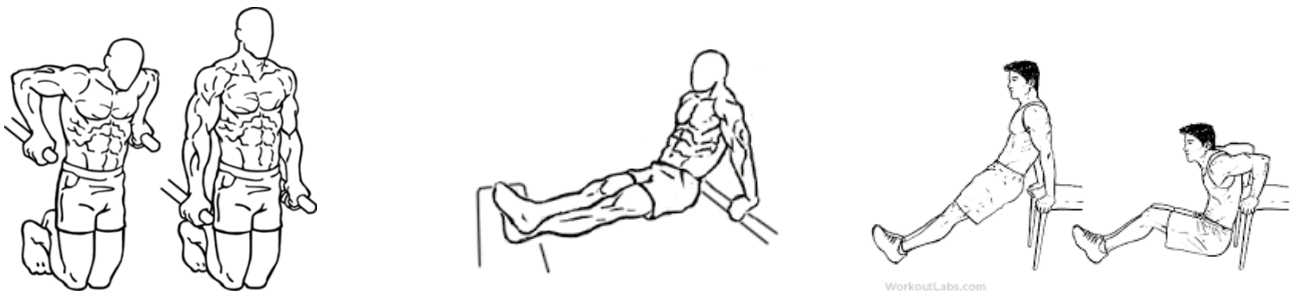
→ Entre chaque exercice, prendre le temps de récupération de la séries d'avant (EX : Pompes, 4 séries et 2 minutes de récupération. Avant d'enchaîner le prochain exercice, je prends 2 minutes de récupération entre ma dernière série de pompes et la première série de mon prochain exercice.

→ La difficulté du programme varie d'une personne à une autre. Plusieurs exercices peuvent être facile pour certain. Dans ce cas là, vous êtes libre d'augmenter la difficulté de vos séries en :

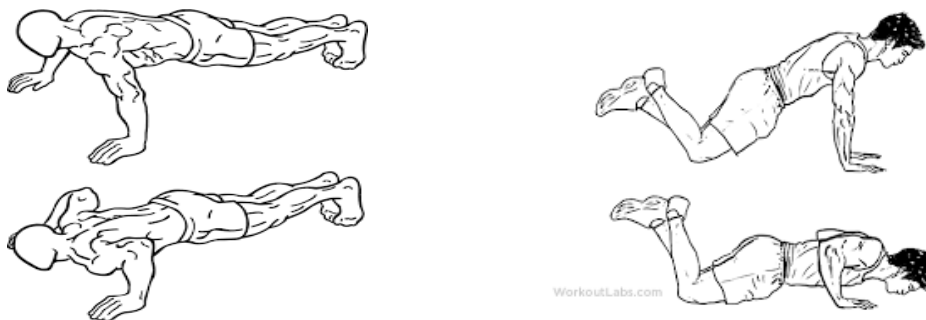
- Ajoutant du poids (Dips, Traction, Squat avec un sac à dos ; Elévation latérale ou fentes en tenant des bouteilles d'eau dans les mains, etc)
- Augmentant la difficulté de l'exercice (Gainage araignée : je descends le plus proche du sol possible.

→ Inversement, dans le cas où c'est trop difficile, on s'adapte, mais on va jusqu'au bout :

- Prendre un petit peu plus de récupération (30 secondes maximum)
- Adapter l'exercice :
  - o Dips normal → Dips banc pied surélevé → Dips banc pied au sol



- o Pompes → Pompes genou



→ Toujours maintenir une POSTURE SECURITAIRE. Le temps de récupération, le nombre de répétition ou les poids utilisés ne sont que secondaires. Le plus important reste la technique d'exécution des mouvements. Certaines séances sont éprouvantes et la fatigue entraîne les mauvais mouvements et les blessures. Faites attention à respecter les techniques d'exécution :

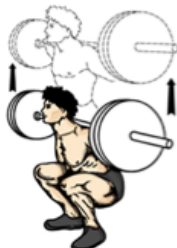
placement du dos, toujours gainé au niveau de la ceinture abdominale,  
placement des épaules.



→ **ECHAUFFEZ-VOUS !**


### 3- Cas particulier

Au cours du programme, plusieurs séances nécessitent d'être bien comprises.

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	
Squat 5"/5"	10	X	6	1'	

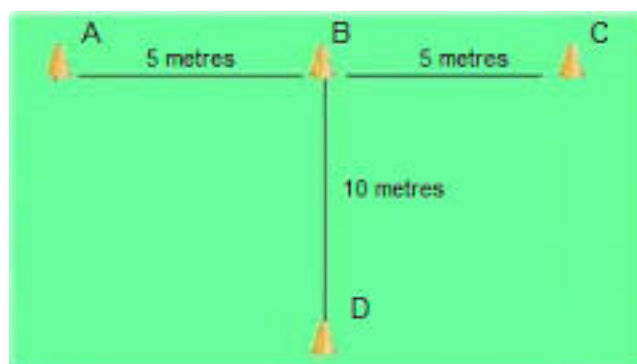
→ Semaine 1 : Squat 5''/5'' signifie que le TEMPO d'exécution vous est imposé : on descend en 5 secondes et on remonte en 5 secondes

ASTUCE : pour être précis, faites le avec un partenaire qui se chargera d'être votre chronomètre ou mettez un chronomètre en face de vous.


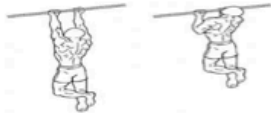

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	
Gainage face	1'	X	3	1'	
	30"	X		30"	
	1'	X		1'	

→ Semaine 1 : Je suis en gainage 1', je me repose 1', je suis en gainage 30'', je me repose 30'', je suis en gainage 1', je me repose 1', et je fais 3 séries de la même manière.

→ Plusieurs semaines : Agilité T est un exercice de sprint/agilité qui s'effectue comme ceci :



Départ au plot D, sprint jusqu'au plot A en passant par B, puis du plot A au plot C et finalement du plot C au plot D en passant encore par B.

Exercice	Reps	Poids	Séries	Récupération	
Pompe	21	X	5	1'30"	
Traction	Max	X	4	2'	
Pompes surélevées	21	X	5	1'30"	

→ Semaine 4 : les répétitions de 21 sont en fait 3 fois 7 répétitions :

- 7 répétitions sur la partie haute du mouvement
- 7 répétitions sur la partie basse du mouvement
- 7 répétitions complètes

#### 4- Nutrition, hydratation, hygiène de vie

→ **Nutrition :**

3 types de nutriments :

- glucides
- protéines
- lipides

+

- vitamines

OBJECTIF : Comprendre ce que est préférable de manger

## Glucides :

Ils sont la source d'énergie des muscles. Ils sont donc à prioriser autour des temps d'entraînements (EX : entraînement à 17h → glucides le midi, à 16h et directement après, éviter les glucides le matin et le soir dans ce cas là)

Glucides à index glycémique faible = à <b>favoriser</b>	Glucides à index glycémique moyen = <b>avec modération</b>	Glucides à index glycémique fort = à <b>bannir</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Riz</li><li>- Pâtes au blé complet</li><li>- Patate douce</li><li>- Flocon d'avoine</li><li>- Céréales complètes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pain aux céréales</li><li>- Pain de mie au blé complet</li><li>- Pomme de terre</li><li>- Fromage blanc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Confiserie</li><li>- Sucre</li><li>- Viennoiserie</li><li>- Soda</li><li>- Jus de fruit</li><li>- Yaourt aux fruits</li><li>- Pain blanc</li></ul>

Les fruits et les légumes sont des glucides. Ils sont à favoriser et à varier car remplis de fibres et de vitamines qui favorisent le bon fonctionnement du corps.

## Protéines :

Elles sont responsables de la reconstruction musculaire et de la récupération post-séance. Elles doivent être présentes à tous les repas (matin et collation comprise !)

Protéines <b>à favoriser</b>	Protéines <b>à limiter</b>	Protéines <b>à bannir</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes blanches (poulet, dinde)</li> <li>- Poissons (thon)</li> <li>- Œufs</li> <li>- Oléagineux (amande, noix)</li> <li>- Légumineuse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes rouges</li> <li>- Laitage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charcuterie</li> <li>- Fromage</li> </ul>

### Lipides :

Les lipides ou graisses sont responsable du bon fonctionnement du cerveau et des cellules de notre corps. Il est important cependant de manger des bonnes sources de lipide. Elles favorisent aussi la combustion des graisses.

Lipides <b>à favoriser</b>	Lipides <b>à limiter</b>	Lipides <b>à bannir</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Huile de noix</li> <li>- Huile de colza</li> <li>- Poissons gras (saumon)</li> <li>- Oléagineux (noix, amandes)</li> <li>- Chocolat noir &gt;85% cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre</li> <li>- Crème fraîche</li> <li>- Viandes rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charcuterie</li> <li>- Huile de palme</li> <li>- Huile de tournesol</li> <li>- Fritures</li> </ul>

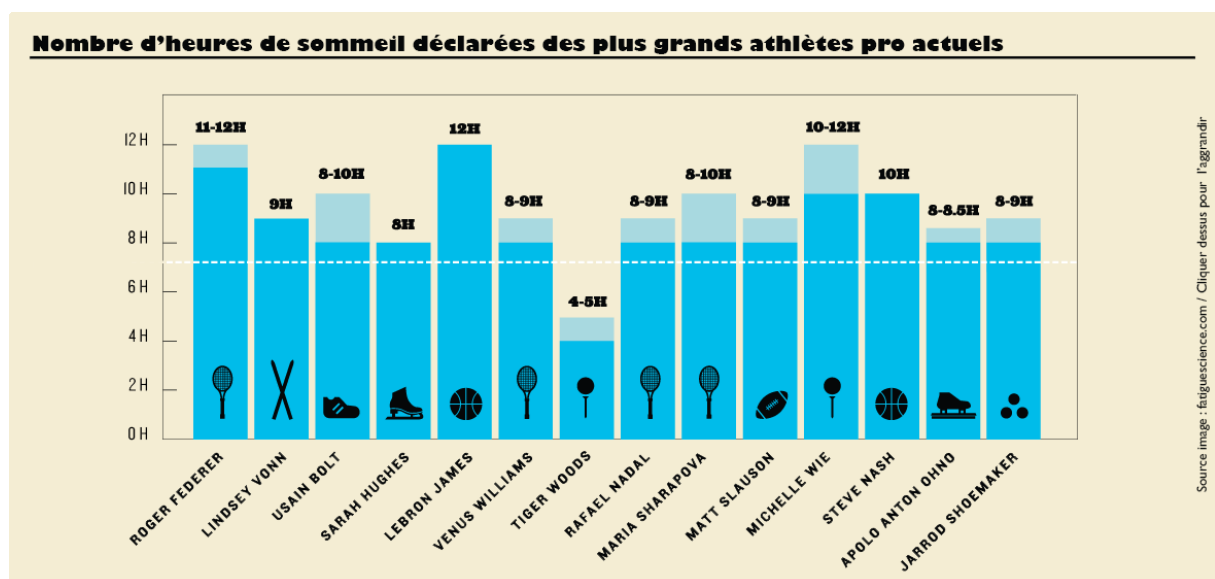


## → Hydratation :

- 2 grands verres d'eau à chaque repas (Matin – Collation – Midi – Collation – Soir)
- 2 grands verres d'eau avant de se coucher
- 1 entraînements intensifs = 1 litre d'eau

TOTAL/jour = 3 litres **MINIMUM**

## → Hygiène de vie :



Le sommeil permet à votre corps de récupérer. S'entraîner sans récupérer, sans bien manger c'est s'entraîner pour rien.

8H de sommeil **MINIMUM**

## 5- Conclusion :

Si vous avez un doute sur l'exécution d'un mouvement, ou une question sur une séance, n'hésitez pas à m'appeler au 06 67 76 64 51 et je vous donnerai une réponse au plus vite.