

Livret d'exercices : renforcement musculaire



Bonjour tout le monde. Suite à la procédure de confinement déclarée par le gouvernement, le club de Saran basket ne vous oublie pas et met tout en œuvre pour poursuivre l'entretien physique de ses joueuses et joueurs. Ce guide vous aidera à vous entretenir durant toute la période de confinement.

Chaque semaine les coachs enverront le programme à suivre.

Attention : les séances devront se faire exclusivement chez vous afin de limiter les contacts et la propagation du virus COVID-19.

Les séances durent environ 45-60 minutes, et comprennent TOUTES un échauffement, un corps de séance et une période d'étirement.

Soyez prudent(e)s et n'effectuez ces séances que si vous ne vous sentez capables.

Les échauffements : PRIMORDIAUX, ils servent à libérer le liquide synovial (lubrifiant naturel contenu dans nos articulations) qui limite les frottements et micro-déchirures de nos extrémités osseuses, il permet aux articulations et aux muscles d'augmenter leur température. Ne pas s'échauffer c'est à terme se priver de 5 à 15 ans de mobilité articulaire.

CE QUE VOUS FAITES AUJOURD'HUI VOUS SERVIRA DEMAIN

Les étirements : Ils servent en fin de séance à redonner la longueur initiale aux insertions ligamentaires musculaires et tendineuses. Ils permettent également une meilleure récupération, l'élimination des déchets organiques et un gain de souplesse

Le contenu de ce document va évoluer chaque semaine pour proposer de nouveaux exercices (contenu basket par exemple).

Pour améliorer ce document, pour ajuster la difficulté, ou si vous avez une question concernant un exercice, vous pouvez contacter Colin.

Par sms

06.68.50.21.69

Par mail

colin.pergaud@free.fr

Pour chaque message, merci d'indiquer votre nom, prénom et âge

Avant chaque début de séance :

Munissez vous de :

Chronomètre

Votre fiche de séance

Bouteille d'eau

Tapis de sol

Matériel nécessaire pour votre séance (voir feuille séance)

Préparez votre séance, regardez les exercices au préalable pour ne pas perdre de temps et travailler correctement.

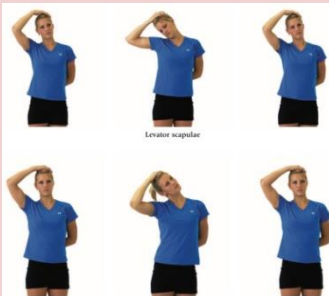
Echauffement

Nous rappelons qu'il est important de respecter l'échauffement pour éviter tous types de blessures.

Il durera 10 min avant chaque début de séance et se composera de la sorte :

I) Un échauffement articulaire

Exercice 1



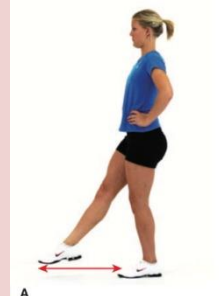
15 sec dans un sens
15 sec dans l'autre

Exercice 2



15 sec dans un sens
15 sec dans l'autre

Exercice 3



15 sec pied droit
15 sec pied gauche

Exercice 4



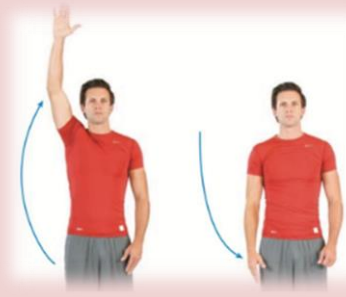
15 sec pied droit
15 sec pied gauche

Exercice 5



15 sec (Petits tours avec le pied droit)
15 sec (Petits tours avec le pied gauche)

Exercice 6



15 sec bras droit
15 sec bras gauche

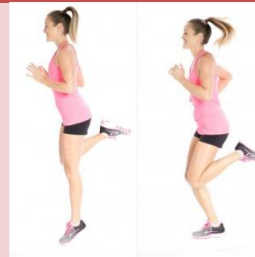
II) Un échauffement musculaire

10 Demi-squats



Fesses au dessus des genoux
Relever les bras à la hauteur des épaules

15 Talons fesses sur chaque jambe



Dos droit
Genou sous le bassin

10 montées de genou



Genoux à hauteur du bassin
Bras opposé au genou

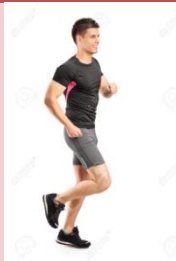
10 Demi-squats



Fesses au dessus des genoux
Relever les bras à la hauteur des épaules

III) Un échauffement cardio-vasculaire

Trotter sur place 20sec



Sur l'avant du pied
Les talons ne touchent pas le sol

Tipping 20sec



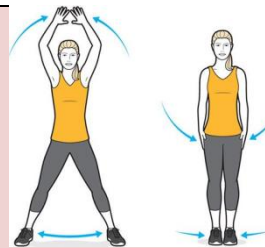
Multiplier les appuis le plus vite possible

Tipping en rapprochant ses appuis 20sec




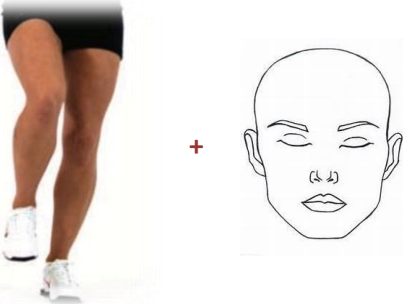
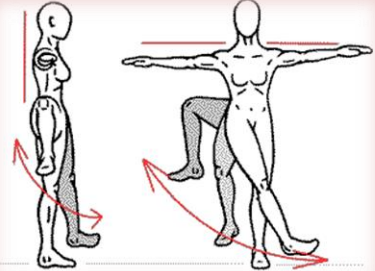


Multiplier les appuis le plus vite possible
Rapprocher ses appuis petit à petit

Jumping jack 20sec



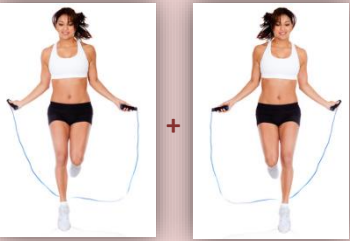


Ecarter les appuis et lever les mains en même temps
Resserrer les appuis et baisser les mains en même temps

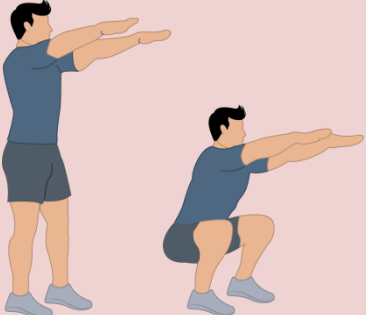




Renforcement - Cheville

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
1	<p style="text-align: center;">Proprioception sur un pied</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Légèrement fléchi sur la jambe d'appui 	<p style="text-align: center;">Travailler pied gauche et pied droit</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 sec sur chaque pied b) Moyen : 30 sec sur chaque pied c) Difficile : 45 sec sur chaque pied
2	<p style="text-align: center;">Proprio + yeux fermés</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Légèrement fléchi sur la jambe d'appui - Fermer les yeux 	<p style="text-align: center;">Travailler pied gauche et pied droit</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 sec sur chaque pied b) Moyen : 30 sec sur chaque pied c) Difficile : 45 sec sur chaque pied
3	<p style="text-align: center;">Proprioception + déséquilibre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Légèrement fléchi sur la jambe d'appui - Ouverture de la jambe à hauteur du bassin, sans tourner le haut du corps 	<p style="text-align: center;">Travailler pied gauche et pied droit</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 sec sur chaque pied b) Moyen : 30 sec sur chaque pied c) Difficile : 45 sec sur chaque pied
4	<p style="text-align: center;">Proprioception sur un coussin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Légèrement fléchi sur la jambe d'appui 	<p style="text-align: center;">Travailler pied gauche et pied droit</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 sec sur chaque pied b) Moyen : 30 sec sur chaque pied c) Difficile : 45 sec sur chaque pied
5	<p style="text-align: center;">Proprio sur coussin + yeux fermés</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Légèrement fléchi sur la jambe d'appui - Fermer les yeux 	<p style="text-align: center;">Travailler pied gauche et pied droit</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 sec sur chaque pied b) Moyen : 30 sec sur chaque pied c) Difficile : 45 sec sur chaque pied

Renforcement - Mollet

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
6	<p style="text-align: center;">Corde à sauter pieds joints</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - dos droit - saut sur la pointe des pieds - les mains sont à la hauteur du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 100 répétitions ou 30 secondes b) Moyen : 150 répétitions ou 45 secondes c) Difficile : 200 répétitions ou 1 minute
7	<p style="text-align: center;">Corde à sauter sur un pied</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - dos droit - saut sur la pointe des pieds - les mains sont à la hauteur du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 100 répétitions ou 30 secondes b) Moyen : 150 répétitions ou 45 secondes c) Difficile : 200 répétitions ou 1 minute
8	<p style="text-align: center;">Corde à sauter en alternant</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - dos droit - saut sur la pointe des pieds - les mains sont à la hauteur du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 100 répétitions ou 30 secondes b) Moyen : 150 répétitions ou 45 secondes c) Difficile : 200 répétitions ou 1 minute
9			
10			

Renforcement - Quadriceps

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
11	<p style="text-align: center;">Squats</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Pieds largeur des épaules - Genoux alignés avec les pieds - Fesses descendent jusqu'aux genoux 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile 30 répétitions
12	<p style="text-align: center;">Squats en 2 temps</p>  <p style="text-align: center;">1 sec 2 sec</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Pieds largeur des épaules - Genoux alignés avec les pieds - Fesses descendent jusqu'aux genoux - 1 sec s'arrêter à mi-chemin - 2 sec finir le squatte 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile 30 répétitions
13	<p style="text-align: center;">Squats sautés</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Pieds largeur des épaules - Genoux alignés avec les pieds - Fesses descendent jusqu'aux genoux - Sauter - Amortir à l'atterrissage puis enchaîner sur le prochain squatte 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile 30 répétitions
14	<p style="text-align: center;">Chaise</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos contre un mur - les fesses à hauteur des genoux 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 30 sec b) Moyen : 1min c) Difficile : 1min30
15	<p style="text-align: center;">Chaise – un pied décollé</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos contre un mur - les fesses à hauteur des genoux - Décoller légèrement un pied (moins haut que sur la photo) 	<p style="text-align: center;">Travailler pied droit et pied gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 sec b) Moyen : 30 sec c) Difficile : 45 sec

16




Chaise – une jambe tendue




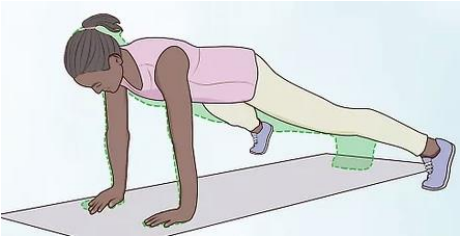

Travailler pied droit et pied gauche

- a) Facile : 20 sec
- b) Moyen : 30 sec
- c) Difficile : 45 sec


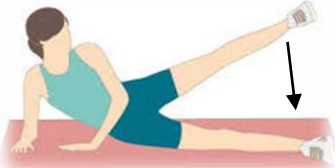

Renforcement – Ischios-jambier

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
17		<ul style="list-style-type: none"> - Aligner épaule/fesses/genoux - Pieds au sol - Bras le long du corps 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 45 secondes b) Moyen : 1 min c) Difficile : 1 min 15
18		<ul style="list-style-type: none"> - Aligner épaule/fesses/genoux - Pieds au sol - Bras le long du corps 	<p>Travailler Jambe droite et jambe gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 30 sec b) Moyen : 45 sec c) Difficile : 1 min
19		<ul style="list-style-type: none"> - Dos au sol - Talon posé sur une chaise - Lever le bassin 	<p>Travailler jambe droite et jambe gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
20			
21			





Renforcement – Adducteur

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
22		<ul style="list-style-type: none"> - Pied légèrement plus large que les épaules - Pied légèrement ouvert - Descendre les fesses hauteur de genoux, les genoux alignés aux pieds 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile 30 répétitions
23		<ul style="list-style-type: none"> - Mains sur le sol en dessous des épaules - Jambes tendues et jointes - Ecarter les jambes sur un petit saut puis les ramener. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 répétitions b) Moyen : 30 répétitions c) Difficile : 40 répétitions
24		<ul style="list-style-type: none"> - Dos au sol - Genoux ramenés vers soi avec les pieds sur le sol - Coincer le ballon entre les genoux - Exercer une pression avec les genoux 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 45 secondes b) Moyen : 1 min c) Difficile : 1 min 30
25			
26			




Renforcement – Fessier

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
27		<ul style="list-style-type: none"> - Genoux et pied au sol - Avant bras au sol - Lever un pied , jambe à 90° puis le ramener 	<p>Travailler jambe droite et jambe gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 répétitions b) Moyen : 25 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
28		<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le coté - En appuis sur son avant-bras - Ecarter une jambe puis la ramener 	<p>Travailler coté droit et coté gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 répétitions b) Moyen : 25 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
29		<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Ramener les genoux vers soi - Monter le bassin puis le redescendre 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 répétitions b) Moyen : 25 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
30			
31			


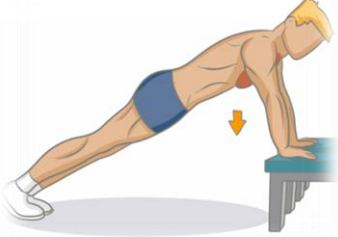


Renforcement – Gainage

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
32	<p style="text-align: center;">Gainage ventral</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur les avant-bras - Ne pas creuser le dos - 2cart de pied correspondant à la largeur de la taille 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 1 min b) Moyen : 1m30 c) Difficile : 2 min
33	<p style="text-align: center;">Gainage costal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le coté en appuis sur son avant bras - Avoir une ligne droite des pieds aux épaules 	<p style="text-align: center;">Travailler coté droit et coté gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 30 sec b) Moyen : 45 sec c) Difficile : 1 min
34		<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Poser ses mains et les tendre - Avoir une ligne droite des pieds aux épaules 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 30 sec b) Moyen : 45 sec c) Difficile : 1min
35		<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur ventre - Poser les mains sur le sol et les tendre - Avoir une ligne droite des pieds aux épaules - Amener un genou jusqu'au buste, puis reposer le pied - Même travail avec l'autre genou - Alternier à vitesse soutenue 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 45 sec b) Moyen : 1min c) Difficile : 1min30
36			




Renforcement – Abdominaux

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
37	<p style="text-align: center;">Crunch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Ramener les genoux vers soi (pieds au sol) - Décoller légèrement les épaules et remonter le buste - Regard haut en direction du ciel même pendant le crunch 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 b) Moyen : 30 c) Difficile 50
38	<p style="text-align: center;">Crunch rameur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Assis sur le sol jambe tendues - Décoller les pieds et tenir en équilibre sur les fesses les mains au sol (ou pas) - Ramener les genoux au buste puis les tendre - Attention à ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 b) Moyen : 30 c) Difficile : 50
39	<p style="text-align: center;">Ciseaux</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Surélever ses jambes au moins à 45° et les tendre, le dos au sol - Croiser et décroiser ses jambes - Attention à ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 20 répétitions b) Moyen : 30 répétitions c) Difficile : 50 répétitions
40			
41			



Renforcement – Pectoraux + Biceps

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
42	<p style="text-align: center;">Pompes sur les genoux</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains et genoux au sol - Mains au niveau des épaules - Descendre l'ensemble du corps (haut du corps et bassin) - Remonter - Ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
43	<p style="text-align: center;">Pompes surélevées</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains sur une surface en hauteur (solide) - Pieds au sol - Descendre l'ensemble du corps - Remonter - Ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
44	<p style="text-align: center;">Pompes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains et pieds au sol - Mains au niveau des épaules - Descendre l'ensemble du corps - Remonter - Ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
45		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur des épaules, légèrement fléchi. - Bras le long du corps avec un poids dans chaque main - Paume de mains vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
46			

Renforcement – Triceps

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
52		<ul style="list-style-type: none"> - Mains sur un mur en face des épaules (doigts vers le haut) - Pieds à environ 30/40cm du mur - Coller les avant-bras au mur (coudes le long du corps) - se remettre en position initiale en poussant sur les avant-bras 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 30 répétitions c) Difficile : 45 répétitions
53	<p style="text-align: center;">Dips</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos à une surface haute en appuis sur les mains (doigts en direction des pieds) - Talons au sol - Descendre le plus proche du sol (sans toucher) puis remonter 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions (si trop compliqué, garder les jambes fléchies, talons au sol) b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
54	<p style="text-align: center;">Pompes obliques</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - En appuis sur les avant-bras (doigts vers l'avant) et sur les pieds - Remonter en gardant l'alignement du coude - Redescendre en gardant l'alignement du coude - Ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
55			
56			




Renforcement – Epaules / Dorsaux

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
57	 <p data-bbox="256 584 584 647">Prendre 2 bouteilles d'eau (1L / 1,5L) comme poids</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes largeur des épaules - Légèrement fléchi (bras et jambes) - Dos droit, légèrement vers l'avant - 1 poids dans chaque main - Démarrer les mains au niveau des genoux, les remonter à hauteur des épaules 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
58	 <p data-bbox="256 1003 584 1066">Prendre 2 bouteilles d'eau (1L / 1,5L) comme poids</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes largeur des épaules, légèrement fléchis - 1 poids dans chaque main - Bras écarté, coude à hauteur des épaules - Mains en dessous des coudes, doigts vers le bas - Monter les mains au dessus du coude, pousser. - Ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 15 répétitions b) Moyen : 20 répétitions c) Difficile : 30 répétitions
59			
60			
61			


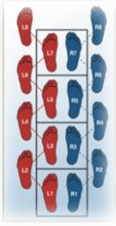
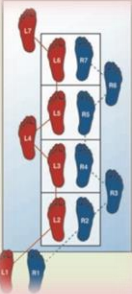
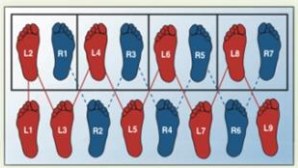

Renforcement – Lombaires

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
67	<p style="text-align: center;">Superman</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le ventre, les bras vers l'avant - Surélever le haut du corps et les pieds - Maintenir la position 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 30 sec b) Moyen : 45 sec c) Difficile : 1 min
68			
69			
70			
71			

Renforcement – Plyométrie

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
72		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés largeur des épaules - Départ jambe semi-fléchies 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 10 répétitions b) Moyen : 15 répétitions c) Difficile : 20 répétitions
73		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés largeur des épaules - Un pied sur une marche - Pousser pour sauter le plus haut en hauteur - Alternner 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 10 répétitions b) Moyen : 15 répétitions c) Difficile : 20 répétitions
74		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés largeur des épaules - Sauter sur le coté - Amortir la chute en fléchissant 	<ul style="list-style-type: none"> a) Facile : 10 répétitions b) Moyen : 15 répétitions c) Difficile : 20 répétitions
75			
76			





Renforcement – Réactivité

N°	Image de l'exercice	Posture à avoir	Protocole
77	 <p style="font-size: small;">Single-leg proprioceptive hop with stabilization: frontal plane</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur une jambe - Dos droit - Jambe d'appui semi fléchie 	<ul style="list-style-type: none"> a) 10 allers retours par jambe b) 15 allers retours c) 20 allers retours
78	 <p style="font-size: small;">Le travail d'échelle peut se faire sans échelle de rythme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echelle de rythme - Deux pieds à l'intérieur deux pieds à l'extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> a) 20 sec b) 30 sec c) 45 sec
79	 <p style="font-size: small;">Le travail d'échelle peut se faire sans échelle de rythme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echelle de rythme - Un pied à l'intérieur un pied à l'extérieur - deux pieds dedans - Un pied à l'intérieur un pied à l'extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> a) 20 sec b) 30 sec c) 45 sec
80	 <p style="font-size: small;">Le travail d'échelle peut se faire sans échelle de rythme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echelle de rythme - De coté - Droite – Gauche à l'intérieur - Droite – Gauche à l'extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> a) 20 sec b) 30 sec c) 45 sec
81	 <p style="font-size: small;">Le travail d'échelle peut se faire sans échelle de rythme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echelle de rythme - Gauche, droite, gauche, droite 	<ul style="list-style-type: none"> a) 20 sec b) 30 sec c) 45 sec






Stretching (Etirement)

10 min d'étirement après chaque séance

1) Stretching dynamique à faire juste après la séance

<p>15sec x 2</p>  <p>Balancer son pied vers l'avant et l'arrière (Travail sur chaque jambe)</p>	<p>15sec x 2</p>  <p>Balancer son pied de gauche à droite (Travail sur chaque jambe)</p>	<p>15sec x 2</p>  <p>Prendre un objet Balancer de gauche à droite à la hauteur des épaules</p>	<p>30sec x 2</p>  <p>Etirer une jambe 6 sec, trotter 15 sec, re-étirer la même jambe 6sec. (Travail sur chaque jambe)</p>
--	---	--	--

2) Stretching passif (bas du corps)

<p>Psoas iliaque 15 sec</p>  <p>Gardez le dos droit (Travail sur chaque jambe)</p>	<p>Adducteur 15 sec</p>  <p>Descendez doucement le buste (Travail sur chaque jambe)</p>	<p>Fessier 15 sec</p>  <p>Ramener son genou (Travail sur chaque jambe)</p>
<p>Quadriceps 15 sec</p>  <p>Ramener le talon aux fesses (Travail sur chaque jambe)</p>	<p>Ischios – Mollet 3 – 5 min</p>  <p>Ramener la pointe des pieds vers soi</p>	