



SECTION SPORTIVE RUGBY COLLEGE G.APOLLINAIRE PREPARATION PHYSIQUE INTER SAISON 2012/2013

Cette année pour la période des vacances estivales, nous avons choisi de vous donner un programme de préparation physique afin que chacun soit prêt pour la rentrée de septembre.

Cette préparation est facultative mais nous semble essentielle pour être en pleine forme à la rentrée et mettre toutes les chances de ton côté pour prévenir le risque de blessures. Tous les exercices de renforcement sont évidemment sans charges afin de respecter au mieux ton développement physiologique et les différentes étapes de ta croissance.

L'entraînement physique, c'est aussi les étirements, une bonne hydratation, une alimentation équilibrée et surtout du sommeil.... Le muscle se construit pendant celui-ci.

L'aventure de notre nouvelle saison sportive débute donc sous le signe de l'humilité et de l'effort de chacun durant l'été.

Nous comptons sur toi afin d'être près dès la reprise pour pouvoir participer pleinement aux entraînements de la section sportive.

Ce programme se déroule sur une période relativement courte de 5 semaines avec 3 séances par semaine, il débute le 30 juillet et mettra l'accent sur l'endurance, le renforcement musculaire et la vitesse.

BON COURAGE, ON COMPTE SUR TOI !!!

« Le Génie : c'est 1 % d'inspiration et 99% de transpiration » T.Edison




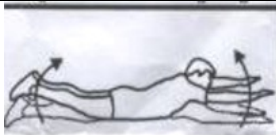


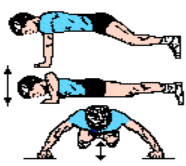
PLANIFICATION DES SEANCES :

<u>Lundi 30 juillet</u>	<u>Mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>Dimanche</u>
➤ Footing 20 min	Repos	➤ Séance de renforce ment : 1bloc	Repos	➤ Séance de vitesse N°1	Repos	Footing vélo foot Beach volley plage Pétanque etc.
<u>Lundi 06 aout</u>	<u>Mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>Dimanche</u>
➤ Footing 30 min	Repos	➤ Séance de renforce ment : 1bloc	Repos	➤ Séance de vitesse N°2	Repos	Footing vélo foot Beach volley plage Pétanque,
<u>Lundi 13 aout</u>	<u>Mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>Dimanche</u>
➤ Footing 20 min avec travail de fractionné.	Repos	➤ Séance de renforce ment : 1bloc	Repos	➤ Séance de vitesse N°3	Repos	Footing vélo foot Beach-volley plage Pétanque Etc.
<u>Lundi 27 aout</u>	<u>Mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>Dimanche</u>
➤ Footing 30 min avec travail de fractionné.	Repos	➤ Séance de renforce ment : 1bloc	Repos	➤ Séance de vitesse N°4	Repos	Footing vélo foot Beach-volley plage Pétanque Etc.
<u>Lundi 20 aout</u>	<u>Mardi</u>	<u>mercredi</u>	<u>jeudi</u>	<u>vendredi</u>	<u>samedi</u>	<u>Dimanche</u>
➤ Footing 30 min avec travail de fractionné.	Repos	➤ Séance de renforce ment : 1bloc	Repos	➤ Séance de vitesse N°5	Repos	Préparer le sac de cours et les affaires de rugby 😊

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : TRONC & GAINAGES :

« On peut toujours plus que ce que l'on croit » J.KESSEL



	EXERCICE		CONSIGNES	DUREE OU REPETITION
1	Gainage facial		Alignement pied-bassin-épaule. Position statique en évitant dos creux.	Statique 30'' à 1 min
2	Abdominaux classiques « crunch »		Pieds décollés et non fixés. Relever le buste en insistant sur la contraction abdominale On peut les faire sans poser les jambes	30 répétitions
3	Gainages cotés		Appui latéral gauche 30s Appui latéral droit 30s	X 2 enchaînées
4	Lombaires		A plat ventre Position statique ou dynamique. Bras/jambes tendus et décollés Regard en direction du sol	30 répétitions
5	Gainage dorsal		A plat dos, en appui sur les mains et les talons Maintenir le corps bien gainé	pendant 30 '' à 1'
6	Abdominaux en rotation		Venir chercher extérieur genou droit avec coude gauche et inversement	30 répétitions
7	Pompes mains		10 pompes prises serrés 10 pompes prises diagonales main gauche avancée 10 pompes prises diagonales main droite avancée	1 série

**NE PAS OUBLIER LES ETIREMENTS
ET L'HYDRATATION !!!**

TRAVAIL D'ENDURANCE (AEROBIE):

- Footing : courir à allure normale.
- Footing et travail fractionné : Courir à bon rythme. Dans les 6 dernières minutes du footing : alterner 30 secondes à allure soutenue et 30 secondes à allure normale.

TRAVAIL DE VITESSE:

Echauffement obligatoire avant toute séance de vitesse :

1) 10 à 15 minutes de footing allure lente en introduisant par période de 20M sans vous arrêter :

- 1 course avec pointes de pieds à l'intérieur
- 2 courses avec pointes de pieds à l'extérieur
- 3 dérouler le pied (appui complet du talon à l'orteil)
- 4 course sur la plante des pieds (sans que le talon touche le sol)

2) étirements

3) sur distance de 20M

- 1x Talons fesses pied droit-fesse droite
- 1x Talons fesses pied gauche-fesse gauche
- 1x Talons fesses en alternant gauche -droite
- 4x montées de genoux en accélérant
- 2x foulées bondissantes en utilisant les bras
- 1x cloche pied gauche
- 1x cloche pied droit
- 1x pas chassés en alternant gauche -droite

4) étirements

Après cette préparation vous pouvez réaliser la séquence de vitesse

Séances de vitesse

Séance 1 :

2 séries de 4x 10 M (retour marche) 2' de repos entre les séries

2 séries de 4x20 M (départ assis de dos) 2' de repos entre les séries
2series de 3x30M (10M sprint, 10M relâche ,10M sprint) 2' de repos entre les séries
Etirement 5 à 10'

Séance 2 :

2 séries de 4x 10 M (retour marche) 2' de repos entre les séries
2series de 4x15M (retour marche) 2' de repos entre les séries 2' de repos entre les séries
4 séries de 1x10M, 1x20, 1x30, 1x20 2' de repos entre les séries (retour marche)
Etirement 5 à 10'

Séance 3 :

2 séries de 4x15 M (départ assis de dos)
1 série de 4x30M en sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries
1 série de 4x40M en sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries
1 série de 4x20M en sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries
Etirement 5 à 10'

Séance 4 :

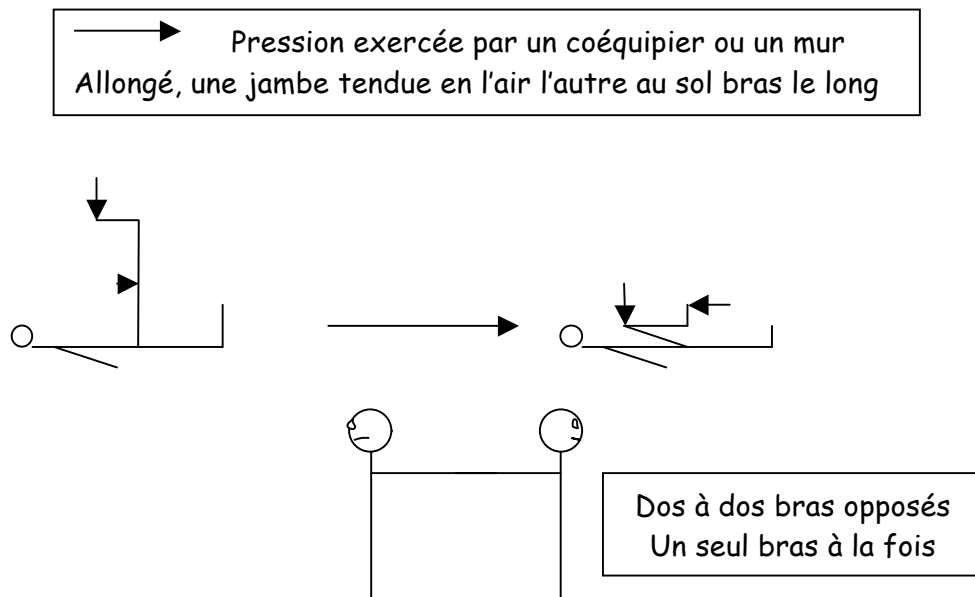
2 séries de 4x15M (départ assis de dos) (retour marche) 2' de repos entre les séries
Test 10x5M sans arrêts
2 séries de 3x60M (30M à 50% et 30M sprint) (retour marche) 2' de repos entre les séries
2 séries de 3x40M sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries
Etirement 5 à 10'

Séance 5 :

2 séries de 4x15M (retour marche) 2' de repos entre les séries
3 séries de 3x 60M (30M sprint, 20M relâchés , 20M sprint) (retour marche) 2' de repos entre les séries
3 séries de 3x40 M (départ assis de dos) (retour marche) 2' de repos entre les séries
Etirement 5 à 10'

TRAVAIL DE RECUPERATION (après chaque séance)

Etirements longs haut et bas du corps (15 à 30 secondes pour endormir le muscle)



Pendant 5 min sur le dos jambes en l'air à la verticale du sol pour drainer le sang dans les jambes et éliminer plus rapidement l'acide lactique.

QUELQUES DERNIERS CONSEILS POUR REUSSIR ...

- Respecter bien les temps d'efforts et de repos (pour diminuer les risques de blessure)
- Dormir : le sommeil après effort est essentiel...
- Ne pas oublier les échauffements et la récupération.
- **Ne pas prendre en cours le programme : si vous ne pouvez pas le commencer à la date imposée, commencez le plus tard en respectant l'ordre des semaines.**
- **Si vous ne faites qu'une séance par semaine, faire en priorité le renforcement musculaire, puis l'endurance et en dernier le travail de vitesse.**
- **Si les séances sont trop difficiles, réduire l'intensité mais garder la durée des séquences et ne pas se décourager.**
- **Bien s'hydrater.**

BONNES VACANCES A TOUS !!!

Pour plus d'informations, conseils, n'hésitez pas à me contacter
sylvain.bouthier@ac-versailles.fr