

## **PRÉPARATION PHYSIQUE BODY KARATÉ / KARATÉ - ÉTÉ 2007**

### **But de la préparation physique :**

- Améliorer son potentiel physique
- Améliorer l'utilisation de ce potentiel dans une discipline sportive
- Atteindre les objectifs que l'on s'est fixé !

### **On distingue trois grand types de préparation physique :**

- La **Préparation Physique Générale** (*Développement et harmonisation des qualités physiques globale*).
- La **Préparation Physique Auxiliaire** (*Développement des qualités physiques propres à l'activité*).
- La **Préparation Physique Spécifique** (*Harmonisation des capacités et de la performance*).

L'intérêt d'une période estivale, est de pouvoir reposer son corps et son esprit après une saison sportive et de travail, longue, fatigante et parfois stressante. Cependant, se mettre au repos ne veut pas forcément dire ne rien faire, car si il faut du temps pour se mettre en forme, il en faut beaucoup moins pour perdre la forme...

Dans l'idéal, il faudrait pouvoir faire deux entraînements de **PPG** et une ou deux séances de vélo, course à pieds, tennis, natation... par semaine.

Pour ce qui est des séances de vélo, natation... l'important est de vous plaisir en gardant à l'esprit qu'un échauffement précédent la séance et des étirements sont nécessaires pour faire du sport dans de bonnes conditions.

Je vous ai préparé un programme de **PPG** que j'ai voulu le plus simple possible et qui permet de travailler un maximum de groupe musculaire.

### **En voici le détail :**

## PROGRAMME PPG ÉTÉ 2007

### ECHAUFFEMENT

- 3 x 30 secondes de sautiellement sur place
- 3 x 8 monté de genoux à mis hauteur
- 3 x 8 talons aux fesses
- 3 x 8 semi - flexion

### EXERCICE GLOBAL :

Série 4 x 8 avec 15 secondes de récupération entre chaque séries.

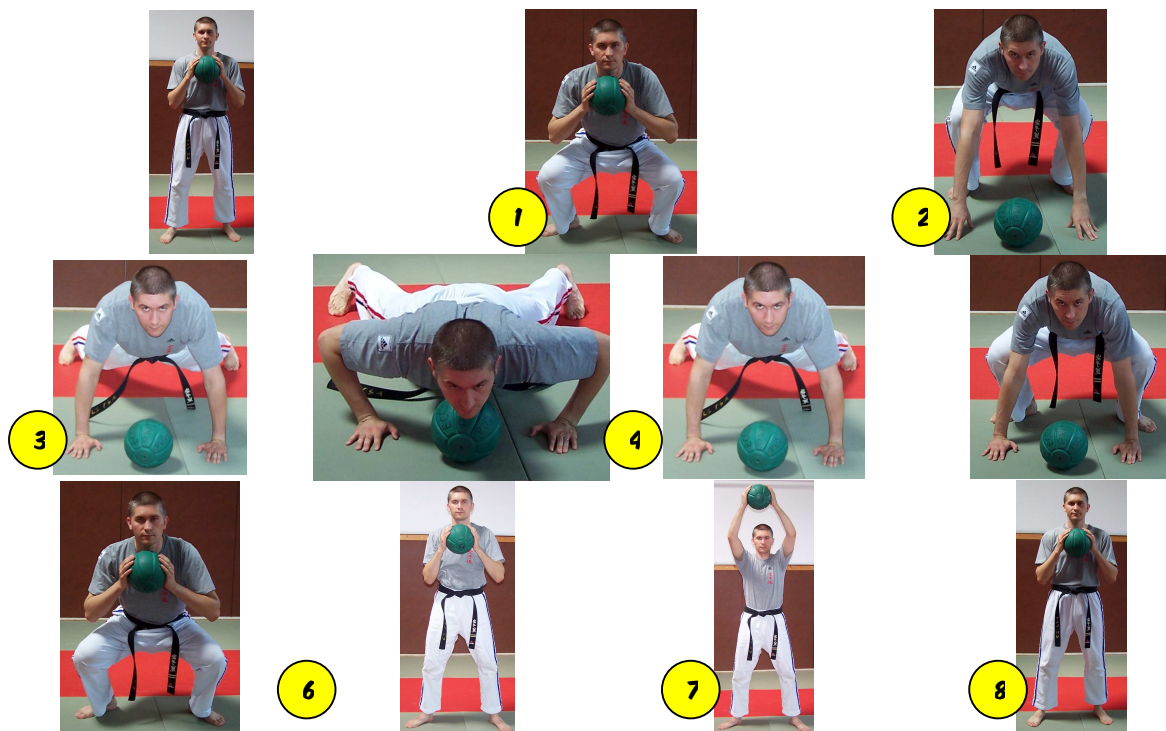
Pour ceux qui veulent vous pouvez :

- Augmenter la charge
- Augmenter le nombre de séries
- Changer de variante à chaque séries...

Prendre un poids adapté à sa force (il ne doit pas être trop lourd).

Tenir celui - ci contre sa poitrine a l'aide des deux mains bras repliés, les jambes sont écartés de la largeur des épaules :

1. Fléchir les jambes, doucement en soufflant (creusement du ventre).
2. Puis tendre les bras vers le sol doucement en retenant la charge (inspiration).
3. Passer en appui sur les mains, et tendre les jambes vers l'arrière (Expiration, puis inspiration courte. Garder l'écartement des pieds).
4. Réaliser ensuite une pompe pour vous retrouver en fin de mouvement dans la même position (Attention, le dos reste bien aligné avec les jambes, la tête est relevé vers l'avant, la descente est lente en résistance, la remonté est rapide avec une inspiration rapide). \*<sup>1</sup>
5. En appui sur les mains, ramener les jambes vers soi en position initiale, ce mouvement se fait sur une expiration (garder l'écartement des pieds).
6. Se redresser en poussant sur les jambes, en gardant les bras contre soi avec la charge (inspiration). \*<sup>2</sup>
7. Effectuer une poussée lente des bras vers le haut tout en inspirant en gonflant le ventre.
8. Puis ramener la charge à la poitrine en inspirant lentement et en retenant la charge.



**Variantes :**

- \*<sup>1</sup> - En fonction du niveau de difficulté souhaité, vous pouvez :
  - Ajouter un maintien de la position en position basse.
  - Remplacer la pompe par une pompe claquée (attention à la réception).
  - Remplacer la pompe par un appui de 5 secondes sur les bras légèrement fléchis.
- \*<sup>2</sup> - Pour accentuer la difficulté de l'exercice, lors de la remonté, vous pouvez réaliser un saut en extension.

**SANGLE ABDOMINALE**

Il y a trois muscles au niveau de la sangle abdominale : Le grand droit, les obliques, le transverse.

**4 x 8 Relevé de buste :** A plat dos, genou relevé vertical, les mains au niveau de la tête décoller les épaules et redescendre doucement dans l'axe

**4 x 8 Relevé de bassin :** A plat dos, genou relevé vertical, les mains au niveau de la tête décoller les fesses et redescendre doucement dans l'axe

**4 x 8 Travail oblique droite et gauche :** A plat dos, genou relevé vertical, les mains au niveau de la tête décoller une épaule et chercher à toucher le genou opposé et redescendre doucement

**2 x 30 secondes Statique :** en appui sur les avant bras et les pieds raidir le corps et tenir la position sans fléchir, attention le dos ne doit pas être creusé et les fesses doivent être alignées.

**ETIREMENT - ASSOUPPLISSEMENT**

**Exercice 1 : Adducteurs**



En flexions latérales, tendre la jambe le plus possible. Exercer une tension sur l'intérieur de celle-ci pendant 20 secondes puis changer de côté.

**Exercice 2 : Adducteurs**



Position assise, les deux jambes fléchies sur le côté, plantes des pieds l'une contre l'autre. Les deux mains attrapent les pieds et les rapprochent du bassin. Le corps doit rester droit. Appuyer avec les avant bras sur les genoux et maintenir 10 secondes. Relâcher, recommencer 3 fois.

**Exercice 3 : Ischios et Jumeaux Solaires**



Assis au sol, jambes tendues, adopter une position dos droit, bassin droit. Tout en gardant le dos parfaitement droit, fléchir le tronc en avant, les mains et les coudes posés sur les jambes. Attraper solidement vos orteils ou chevilles et tirer vers soi tout en fléchissant le corps en avant. Gardez les genoux tendus !

**Exercice 4 : Ischios**



Assis au sol, jambes écartées tendues au maximum, pieds fléchis, dos droit. Penchez vous en avant le plus possible, maintenir 20 secondes. Refaire le même exercice pieds joints (20 secondes également).

**Exercice 5 : Ischios et dos**



En position assis sur le sol, tendre la jambe gauche en avant et replier la jambe droite complètement. Placer le pied droit contre le genou gauche, fléchir alors le buste en avant et saisir avec les mains la cheville gauche. En tirant, vous provoquerez l'étirement des ischios jambiers et du dos. Maintenir 20 secondes et changer de côté. Renouveler 2 fois.

**Exercice 6 : Ischios**



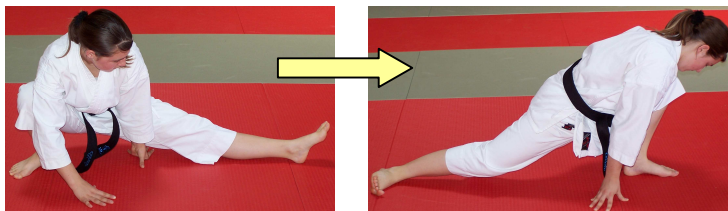
Debout jambes croisées et tendues. Inclinez vous en avant. Baisser les mains le plus bas possible. Expirer à l'étirement, faire 2 x 20 secondes.

**Exercice 7 : Adducteurs**



Position debout, jambes très écartées, pointes des pieds tournées vers l'extérieur, le tronc se penche en avant et vient se placer en appui sur les mains. Augmenter lentement l'écartement des jambes, de manière à sentir l'extension dans les muscles internes de la cuisse. Maintenir 20 secondes.

**Exercice 8 : Ca passe ou ça casse...**



A partir de la position à genou sur la jambe gauche, jambe droite fléchie très en avant. Abaisser les hanches pour augmenter l'écart, ressentir la tension sur les hanches et les muscles antérieurs des cuisses. En prenant appui au sol avec les mains, essayer prudemment de fendre la jambe placée en avant.

A bientôt en pleine forme et reposé !  
Arnaud.