

# Programme préparation physique été 2005

N'oubliez pas, le programme de préparation physique est donnée a titre indicatif : ce n'est pas une contrainte, vous n'êtes pas tenu de le suivre.

Le sport c'est un peu comme on veut, l'important c'est de se faire plaisir et surtout de se changer les idées !

Le programme permet de garder un certain niveau de forme pour reprendre plus facilement en septembre et éviter les courbatures, les douleurs musculaires, le manque de souffle...

Pour les compétiteurs (à partir de 14 ans) il permet de préparer le corps sur du foncier pour attaquer au mieux la saison des compétitions qui commence dès octobre !

L'été est également une bonne période pour se changer les idées, découvrir d'autres sports, si vous essayer d'autres sports, vous pouvez très bien adapter votre programme. Par exemple : 2 heures de planche à voile remplacent une séance de préparation physique...

Bonnes vacances à tous !

## 1/ Echauffement

Quoi que vous fassiez, il faut toujours s'échauffer :

Articulations du corps, en partant de la tête et en descendant jusqu'au pieds :

- Tête (gauche, droite, haut, bas, rotation)
- Epaules
- Coudes
- Poignets
- Doigts
- Hanches (gauche, droite, rotation, flexion, extension)
- Genoux (flexion, rotation)
- Chevilles
- Orteils

Attention, si vous devez directement attaquer un sport "violent" tels qu'une partie de Tennis, faites également un échauffement physique pour éviter tout risques musculaires et préparer votre souffle !!!

## 2/ Endurance

Trois manières de s'entraîner :

- Vélo
- Natation
- Footing (il faut absolument éviter de courir sur des sols durs, ou alors prévoir les baskets adaptées)

	Juillet	Août
Vélo (vitesse moyenne)	3 fois 60 minutes par semaine	3 fois 90 minutes par semaine
Natation (vitesse moyenne)	2 fois 20 minutes par semaine	3 fois 25 minutes par semaine
Footing (A votre rythme sans arrêt)	2 fois 15 minutes par semaine	3 fois 20 minutes par semaine

Vous pouvez mélanger les différentes activités, ainsi une séance de vélo peut remplacer un footing, un footing la natation... Soyez régulier, et respectez le nombre d'entraînement !

Attention, l'hydratation est souvent négligée et pourtant c'est une composante essentielle de l'activité sportive surtout s'il fait très chaud. Buvez régulièrement, n'attendez pas d'avoir soif, car vous seriez alors déjà manqué d'eau.

### 3/ Musculation

L'entraînement d'endurance, va muscler les membres inférieurs, il n'y a donc pas d'exercices spécifiques pour ceux-ci. La musculation se fait après chaque séance d'endurance !!!

Il reste néanmoins les membres supérieurs et la sangle abdominale.

Pour les **membres supérieurs**, on retiendra, un seul exercice bien adapté au Karaté : les pompes.

3 façons de travailler différentes :

- en appui sur les mains face au sol (coudes à 60 degrés dos droit, tête relevée - travail Biceps)
- en appui sur les mains face au ciel (coudes au corps dos droit - Travail Triceps muscle extenseur du bras)
- les pieds surélevés en appui sur les mains face au sol (coudes à 60 degrés dos droit, tête relevée - Ajoute une charge au niveau sangle scapulaire : épaule, dorsaux et pectoraux)

	Juillet	Août
en appui sur les mains face au sol	2 fois 10	3 fois 15
en appui sur les mains face au ciel	2 fois 10	3 fois 15
les pieds surélevés en appui sur les mains face au sol	2 fois 10	3 fois 15

#### Sangle abdominale :

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

- **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
- **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
- **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
- **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.

	Juillet	Août
<b>Relevé de buste</b>	2 fois 20	4 fois 25
<b>Relevé de bassin</b>	2 fois 20	4 fois 25
<b>Travail oblique droite et gauche</b>	2 fois 15 à droite et 15 à gauche	3 fois 20 à droite et 20 à gauche
<b>Statique</b>	2 fois 30 secondes	2 fois 1 minutes

### 4/ Assouplissements

Les étirements / assouplissements sont une composante essentielle de la performance sportive, ce sont eux qui vont permettre de décontracter les muscles, de gagner en souplesse et surtout de récupérer plus vite.

Voir la fiche associée.

-----  
Attention, il faut éviter les fortes chaleurs, et toujours prévenir quelqu'un de ce que vous allez faire et où vous le faites (Sécurité) !

Penser à tenir un calendrier de ce que vous avez fait comme exercice, le temps passé, vos difficultés et remarques, ceci nous servira en début de saison pour faire le bilan et peut être un bon moyen de se motiver en voyant ses résultats !

Vous pouvez toujours me contacter pour tous renseignements durant les vacances :

N° maison : **04 78 00 30 69**

N° portable : **06 13 32 43 29**

A bientôt en pleine forme et reposé ! Arnaud.