

# ***PROGRAMME DES VACANCES***

Ce programme comprend deux parties:

- une partie cardio
- une partie renforcement musculaire

**Démarrer le programme dès que possible**

**Quelques consignes à respecter :**

- bien étaler le programme sur toute la semaine (ne pas faire 3 séances par jour)
- alterner : 1 jour cardio, 1 jour renfo
- ne pas oublier de se reposer, faire 2 jours de repos par semaine
- **faites ce que vous êtes capable de faire**
- Varier les activités
- Ne pas pratiquer durant des périodes de fortes chaleurs
- Penser à bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort
- faites vous **PLAISIR.**

## **PARTIE CARDIO:**

L'objectif de cette partie est de maintenir une condition physique convenable à travers différentes activités.

Vous devrez **faire 2 séances par semaine** d'une durée **minimum de 45 minutes sur un travail continu**.

Puis **1 séance avec un travail fractionné** : 4min rythme normal – 1 min accéléré x 7 sur le premier cycle de travail et x 9 sur le second cycle.

Voici une liste des activités possibles:

- footing (possible pour le travail fractionné)
- sports collectifs (football, basket ball,...)
- natation
- tennis
- kayak
- VTT (possible pour le travail fractionné)
- Randonnée pédestre (au moins 2 heures)
- ...

## **PARTIE RENFORCEMENT MUSCULAIRE:**

L'objectif de cette partie est de préparer votre corps à la saison qui arrive.

Cela devrait paraître simple pour certains mais le but n'est pas de développer votre corps mais de le préparer.

Cette partie se compose de 4 exercices à faire 2 à 3 fois par semaine.

Les exercices sont les suivants:

- pompes (ne pas hésiter à changer la position des mains)
- squats (complet)
- tractions (vous pouvez varier les prises)
- gainage (3 positions à faire)

Travail en pyramide pour les pompes et les squats :

Faire 10 pompes, 15s de repos

15 pompes, 20s de repos

Puis 20 pompes, 30s de repos

15 pompes, 20s de repos

10 pompes, 15s de repos

Cela correspond à 1 tour et vous devez faire 3 ou 4 tours.

Le repos entre chaque tour est de 4 minutes.

Pour les tractions :

Vous devez faire 7 tours où vous ferez le plus de tractions possibles à chaque fois. Une fois atteint le max vous devrez tenir 30 secondes en isométrie (résister bras fléchis sans descendre).

Entre chaque tour : 2 min repos.

Pour le gainage :

- débutant : 30s de gainage x 5 sur chaque position avec possibilité de passer à 45s sur le dernier cycle.
- confirmé : 30s de gainage statique + 30s dynamique (lever 1 bras puis l'autre et 1 jambe puis l'autre) x5 sur chaque position.

## CYCLE DE TRAVAIL

Ce programme est à faire sur certaines périodes découpées de la façon suivante :

Cycle 1 : du 01/07 au 20/07

Repos du 21/07 au 26/07

Cycle 2 : du 27/07 au 17/08

Repos du 17/08 au 25/08

Cycle 3 : stage de rentrée

Il existe aussi un programme avec différents exercices pour la vitesse, l'endurance et le gainage ( voir ci-dessous)

Dans ce cas, voici une proposition de programme :

Lundi : Vitesse

Mardi : Gainage

Mercredi : Endurance (E1, E2 ou E3)

Jeudi : Gainage

Vendredi : Endurance (E1, E2 ou E3)

Samedi ou Dimanche : repos ou séance endurance (E1, E2 ou E3)

## Exemple de séance VITESSE (V)

Objectif de la séance :

travailler sur....

- ✓ la vitesse de réaction
- ✓ la fréquence gestuelle
- ✓ la vitesse de déplacement

Porter attention sur...

- ✓ l'échauffement qui doit être soigné afin d'éviter de se blesser
- ✓ être à 100 % sur chaque série
- ✓ respecter les temps de récupération pour être à 100 % sur chaque séries
- ✓ Il est idéal de faire cette séance à deux pour avoir un top de départ

### Partie 1 : Echauffement

- Course allure footing léger (3 à 5 minutes) en augmentant progressivement l'intensité
- Travail à faire sur 5 mètres :
  - Fentes avants • Fentes arrières • Course arrière x 2
  - Talons fesses x 2 • Montées de genou x 2
- 1 accélération progressives sur 50 mètres
- Sur 40 mètres : 10 m footing / 10 m sprint à fond / 10 m footing / 10 m sprint à fond

### Partie 2 : Corps de séance

#### Partie A

Piétinement devant une ligne devant / derrière (1 à 4 s)

puis au TOP (ou départ libre) → Sprint 5 mètres récupération (r) = 45 s

3 Burpees avec saut groupé

puis au TOP (ou libre) → Sprint 5 mètres r = 45 s

Piétinement avec Shadow boxing\* en fréquence (1 à 4 s)

puis au TOP (ou libre) → Sprint 5 mètres

\*coup de poing dans le vide en alternant droite gauche le plus vite possible

Une fois les trois répétitions effectuées, prenez une à deux minutes de récupération et recommencez une série.

Effectuez un total de 3 trois séries

## Partie B

- 3 x 10 m de sprint entrecoupés de 1 minute de récupération avec départs spécifiques
  - départ 1 : 5 pompes rapides avant le départ
  - départ 2 : normal (debout)
  - départ 3 : sur le ventre tête du côté opposé à la direction de course
- 2 x 20 m de sprint entrecoupés de 2 minutes de récupération avec départ libre
- 1 x 30 m de sprint

## Partie 3 : Retour au calme

- Course allure footing léger (3 à 5 minutes)
- Etirements libre

## Exemple de séance ENDURANCE (E1)

Objectif de la séance :

travailler sur....

✓ Tenir toute la durée du combat sur un bon rythme

Porter attention sur...

✓ l'intensité à mettre, qui doit être très forte mais qui doit

permettre de tenir toute la durée de la séance

### Partie 1 : Echauffement

- Course allure footing léger (3 à 5 minutes) en

augmentant progressivement l'intensité ou

éventuellement corde à sauter

- Travail à faire sur 10 mètres :

- Fentes avant • Fentes arrière • Gainage superman (x20)

- Déplacement en Iguane marche avant (Un bras et la jambe opposée levés en position gainage un bras avance en même temps que la jambe opposée.)

- Déplacement Iguane marche arrière

- Finir par un échauffement libre spécifiquement sur les exercices inclus dans le circuit training

### Partie 2 : Corps de séance

Circuit training :

Exercice N°	
1	Pas chassés en navette de droite à gauche
2	Burpees ( saut de singe)
3	Course navette (10 m)
4	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique ( uchi komi seul)
5	Pas chassés en navette de droite à gauche
6	Burpees
7	Course navette (10 m)
8	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique ( uchi komi seul)

Enchaîner les 8 exercices avec 20 s de travail sur chaque exercice et 20 s de récupération entre chaque exercice.

Prendre 5 minutes de récupération et effectuez une deuxième série.

→ Au cours des semaines vous pouvez ajouter deux exercices à chaque série pour augmenter la difficulté ou simplement augmenter l'intensité.

### Partie 3 : Retour au calme

Etirements libres

## Exemple de séance ENDURANCE (E2)

Objectif de la séance :

travailler sur....

✓ Résister aux séquences de combat longues et intenses en maintenant des niveaux de puissance et de coordination

Porter attention sur...

✓ l'intensité doit être supérieure à la séance E.3

Partie 1 : Echauffement

✓ Idem séance E.1

Partie 2 : Corps de la séance

Circuit training :

Exercice N°	
1	Pas chassés en navette de droite à gauche
2	Burpees ( saut de singe)
3	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique ( uchi komi seul)
4	Course navette
5	Squat jump avec tirage élastique ou Monter de genou dynamique (saut de singe sans pompe)
6	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique ( uchi komi seul)

Exercice N°	
1	30 s de travail suivi de 20 s de récupération avant l'exercice 2
2	20 s / 10 s
3	10 s / 10 s
4	10 s / 10 s
5	20 s / 10 s
6	30 s / 20 s

Récupérez 3 minutes puis recommencez 3 à 4 fois

→ Pour augmenter la difficulté au fil des semaines

augmentez l'intensité dans les exercices puis rajoutez un

bloc complet de travail

Partie 3 :

- Etirements libres

## Exemple de séance ENDURANCE (E3)

Objectif de la séance : travailler sur....

- ✓ Tenir toute la durée du combat sur un bon rythme
- ✓ Alternative course de la séance E.1

Porter attention sur...

- ✓ l'intensité à mettre, qui doit être très forte mais qui doit permettre de tenir toute la durée de la séance

### Partie 1 : Echauffement

- Course allure footing léger 10 minutes
- 2 accélérations progressives sur 30 mètres

### Partie 2 : Corps de séance :

10 à 12 répétitions de 15 secondes de course à 90 % du max entrecoupés de 15 secondes de récupération. La récupération se fait de manière active (en trottinant). Prenez 5 minutes de récupération (également de manière active) puis recommencez une fois. Vous pouvez ajouter des répétitions sur les séries au cours des semaines ou augmenter l'intensité pour augmenter la difficulté.

### Partie 3 : Retour au calme :

- Course allure footing léger 5 à 10 minutes
- Etirements libres

## Exemple de séance GAINAGE (G)

### Organisation :

- ✓ Séance à faire à la fin de n'importe quelle autres séances ou individuellement
- ✓ Forme d'atelier : Faire au moins 3 exercices de la séance proposée ce qui vous permettra de varier vos séances

### Porter attention sur...

- ✓ Le placement du dos sur tous les exercices
- ✓ Le verrouillage abdos-fessiers pour maintenir le placement du dos

Finir la séance avec à nouveau des Uchi Komis, toujours des séquences de 1 min On reprend les mêmes mouvements mais cette fois ci :

1ère série : en faire un maximum dans la minute et 1 min de repos entre chaque mouvement . Répéter 3 fois

Puis toujours avec les mêmes mouvements mais cette fois ci on met l'accent sur la fin du mouvement (Ippon, on tourne bien le haut du corps à l'opposé, Uchi mata avec un petit saut à la fin, idem pour o soto gari avec un mouvement fort du haut du corps ...

## PLANCHE VENTRALE SUR LES COUDES



↑  
Keep position up

### Plus difficile ?

- Idem avec mouvement disco
- Décoller alternativement un bras

**Série**

**Durée (s)**

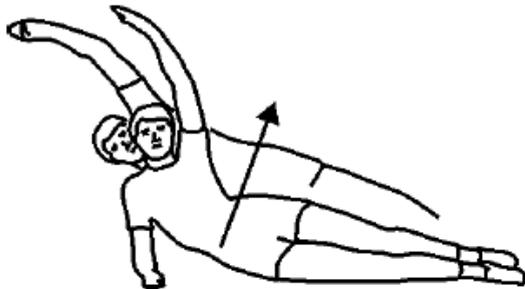
**Récupération (s)**

3

60 à 90

idem durée de travail

## PLANCHE LATÉRALE SUR LES COUDES



### Plus difficile ?

- Idem avec mouvement disco

### Plus facile ?

Idem sur les genoux

**Série**

**Durée (s)**

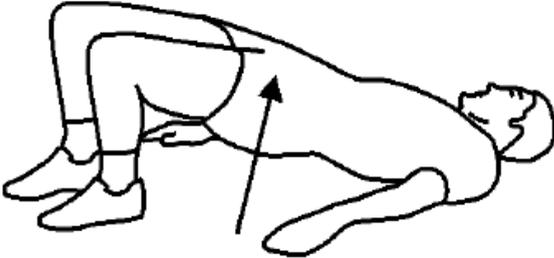
**Récupération (s)**

3

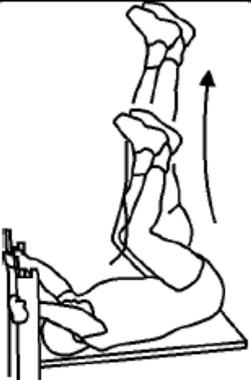
60 à 90 / côté

1/2 du temps  
de travail

## MONTEE DESCENTE DE BASSIN SUR LES PIEDS

			<b>Plus difficile ?</b>
			<p>- Décoller une jambe une fois arrivé dans la position bassin en haut</p>
Série	Tempo	Répétition	Récupération (s)
<b>3</b>	Maintenir 3 sec le bassin en haut, aligné avec les genoux et les épaules à chaque répétition	<b>15 à 20</b>	Idem temps de travail

## MONTEE DE BASSIN EN CHANDELLE

			<b>Plus difficile ?</b>
			<p>- Effectuer un blocage de 2 à 3 sec en position haute</p>
Série	Tempo	Répétition	Récupération (s)
<b>3</b>	-	<b>15 à 20</b>	Idem temps de travail

<b>GAINAGE BANANE</b>			
			<b>Plus difficile ?</b>
			- Mettre une charge très légère (1 à 2 kg) au niveau des mains
<b>Série</b>	<b>Tempo</b>	<b>Durée</b>	<b>Récupération (s)</b>
<b>3</b>	-	30 à 60 s	Idem temps de travail

Sources:

-Pôle espoir de Lyon

-Pôle espoir de Rouen