

# PREPARATION PHYSIQUE ARBITRE 44

## RECOMMANDATIONS

### 1) HYDRATATIONS !

95 % des blessures musculaires proviennent d'une mauvaise hydratation. Buvez ! Buvez ! Buvez surtout lors des fortes chaleurs. Ne vous limitez pas, mais buvez des petites gorgées pour une meilleure assimilation de l'eau par le corps (max 200ml par 1/4 d'heure.)

### 2) Bien s'alimenter

### 3) Avoir de bonnes chaussures

Comme les pneus d'une voiture vos chaussures ont une durée de vie ! N'hésitez pas à acheter une bonne paire de chaussures de footing à l'aide des conseils d'un vendeur. Vous éviterez ainsi certaines blessures (fractures de fatigue, contractures aux mollets, grosses courbatures...)

### 4) Une bonne récupération

Trop de repos est aussi néfaste que pas assez de repos.

- RECOMMANDATIONS

Cette préparation physique va durer jusqu'au TEST TAISA.

Vous travaillez pour vous, pour votre réussite, vos objectifs. Vous êtes autonome sur l'ordre des séances dans votre semaine. En effet, chaque sportif doit apprendre à écouter son corps en fonction de sa vie personnelle (travail, études...), ses ressentis (fatigue, courbatures...), mais aussi ses objectifs.

Deux programmes de course avec des difficultés différentes vous sont proposés afin que vous puissiez gérer au mieux votre charge de travail dans cette période de préparation physique générale. Ni trop, ni trop peu. En plus de ces programmes, je vous mets une séance d'étirements que vous pouvez réaliser si vous le souhaitez toutes les semaines à distance des entraînements et sur des muscles non douloureux.

### **Programme 1**

- 1 séance de course à pieds à allure modérée
  - 30 min ( 60% VMA pour ceux qui connaissent leur VMA)
- 1 séance de course à pieds
  - 2 x 25 min allure plus soutenue que sur la première séance (65% VMA) 5 min de récupération
- une séance de renfo musculaire (détail diapo suivante)

### **Programme 2**

- 1 séance de course à pieds à allure modérée
  - 40 min ( 60% VMA)
- 1 séance de course à pieds de 2 x 24 minutes avec variation de l'intensité
  - 3 min à allure modérée suivi 3 min à allure soutenue et ainsi de suite (60 % VMA puis 70%)
- une séance de renforcement musculaire ( détail diapo suivante)

• 1 séance de renforcement musculaire

- A réaliser après une séance de course à pied
- Ou à réaliser séparément sur un temps dans la semaine

▪ A –Gainage : 3 à 4 séries :

- 30 sec « Planche »
- 30 sec « coté droit »
- 30 sec « coté gauche »
- 30 sec de récupération



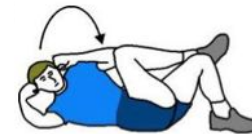
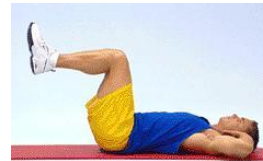
▪ B – Proprioception :

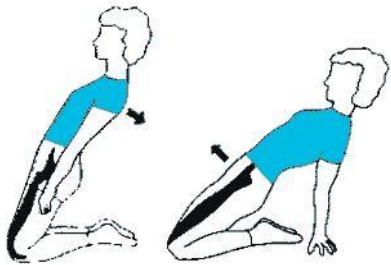
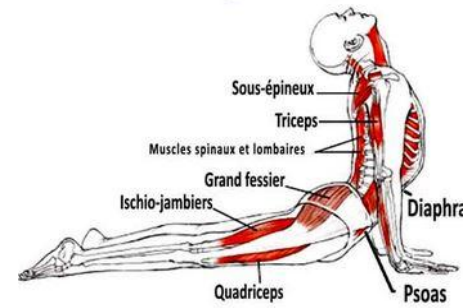
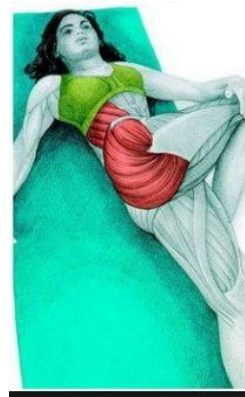
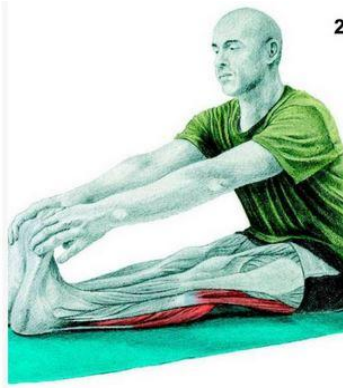
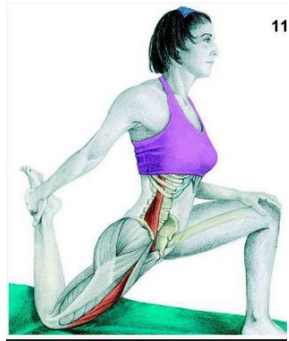
- sur un pied pendant 30'', jambe légèrement fléchie,
- puis changer de pieds
- 3 rep par coté
- variante: yeux fermés, sur un coussin...
- corde à sauter: 30'' de travail/30'' de récup x 4



▪ C – Abdos : 3 à 4 séries

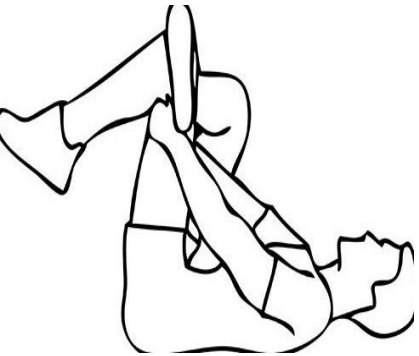
- 30 rep « Abdos Axe »
- 30 rep « Abdos Gauche »
- 30 sec « Abdos Droits »
- 30 sec « Abdos Jambes en l'air »
- 30 sec de récupération





Voici quelques exemples de positions d'étirements sur les principaux groupes musculaires du bas du corps (fessiers, quadriceps, ischio jambiers, mollets, psoas, adducteurs).

- Tenir la posture pendant 45" à 1 min, sans accoups, sans forcer et sans douleur.
- Quand vous sentez le premier point de résistance dans votre posture d'étirement, ne forcez pas, maintenez la posture. Puis au bout de quelques secondes, voyez si le point de résistance s'est déplacé afin que vous puissiez accentuer votre étirement. Sinon, ne forcez pas et maintenez la posture initiale.
- Faire cette séance à distance des autres séances et sur muscle: non douloureux



## **Programme 1**

- 1 séance de course à pieds
  - 40 minutes allure modérée ( 60% VMA)
- 1 séance de course à pieds 2 x 24 minutes
  - 3 minutes allure modérée ( 60 à 65% VMA) puis 3 minutes allure plus soutenue ( 70% à 75% VMA) et ainsi de suite
  - 5 minutes de récupération entre les 2 séries

## **Programme 2**

- 1 séance de course à pieds à allure moyenne
  - 40 min ( 60% à 70% VMA)
- 1 séance de course à pieds de 48 minutes avec variation de l'intensité
  - 3 min à allure modérée suivi 3 min à allure soutenue et ainsi de suite (60 % VMA à 65% VMA puis 75%)

### **Programme 1:**

- 1 séance de course à pieds de 5 min x 3 à 5 répétitions
  - 2 minutes de récupération entre les séries
  - allure très soutenue sur ces 5 min (80% VMA)
- 1 séance de fractionné
  - ne pas oublier un échauffement au préalable ( notamment des ischio): gamme, corde à sauter, étirements activo, dynamiques ( pas d'étirements statiques), accélérations progressives...
  - Allure soutenue
  - 45" de travail / 1 minute de récupération x 5 à 8 répétitions x 2 séries, avec 3 minutes de récupération entre les 2 séries
- 1 séance de renforcement musculaire
- Stretching



## **Programme 2:**

- 1 séance de course à pieds 5 min x 4 à 6 répétitions
  - Allure très soutenue ( 80% - 85%VMA)
  - 2 min de récupération entre les répétitions
- 1 séance de fractionné
  - 1 min de travail / 1 min de récup
  - 8 à 10 répétitions / 2 à 3 séries
  - 3 min de récupération entre les séries
  - Allure soutenue
  - Echauffement à ne pas négliger ( surtout ischio jambiers): Corde à sauter, gammes, étirements activo dynamiques ( pas d'étirements statiques), accélérations progressives...
- 1 séance de renforcement musculaire
- Stretching

**Programme 1:**

- 1 séance de fractionné
  - 30"/30"
  - 4 à 6 minutes
  - 2 à 3 séries
  - 3 min de récup entre les séries
- 1 séance de fractionnée
  - 15"/20
  - 2 à 3 min
  - 2 à 4 séries, 2 min de récup entre chaque séries
- 1 séance de renforcement musculaire
- stretching

**Programme 2:**

- 1 séance de fractionné
  - 30"/30"
  - 8 à 10 minutes / 2 à 3 séries
  - 3 min de récup entre les séries
- 1 séance de fractionné
  - 15"/20"
  - 3 à 4 minutes / 3 à 4 séries , 2 min de récup entre les séries
- 1 séance de renforcement musculaire
- Stretching

- SEMAINE DU 23/08 AU 29/08

Pour la séance de fractionné, reportez vous au nombre de répétitions que vous devez fournir lors du test physique. Divisez le nombre de répétitions par 2. Par exemple si vous avez 12 répétitions à faire, cela fera 2 séries de 6 répétitions avec 2 minutes de récupération. si vous avez 30 répétitions à faire, cela vous fera 2 séries de 15 répétitions avec 2 minutes de récupération. Sur cette séance, utilisez la distance des 62 mètres. Si possible, faire cette séance avant le vendredi

**Programme :**

- 1 séance de run
  - 30 min à 1h allure libre
- 1 séance de fractionné
  - 15" de travail et 20" de récupération
  - nombre de répétitions en fonction de votre test à réaliser
- 1 série de renforcement musculaire
- stretching

- SEMAINE DU 30/08 AU 05/09

Semaine des tests physiques, le programme est donc allégé pour que vous arriviez au test dans les meilleures dispositions possibles.

- 1 run en début de semaine, 30 minutes allure très modérée
- 1 séance de stretching le mercredi
- possibilité de faire une très courte séance de vitesse 24h ou 48h avant les tests pour ceux qui le souhaitent
  - échauffement (15 minutes) en insistant sur tous les groupes musculaires et surtout les ischios jambiers ( courses à reculons, talons fesses à reculons, talon fesses..)
  - Quelques accélérations progressives
  - 3 \* 10 m
  - 2 \* 20 m
  - 1 \* 30 m
  - 1 minute de récupération à chaque fois

Bon courage à toutes et tous pour vos tests !