

# MONTAUBAN OC : PROGRAMME DE PRÉ-REPRISE 2022/2023

**1ère partie : du mercredi 08 juin au dimanche 03 juillet 2022**

**RÉCUPÉRATION** physique et mentale - 25 jours

- Régler les éventuels problèmes de blessure et réaliser les soins nécessaires.
- Régénération de l'organisme en se reposant.

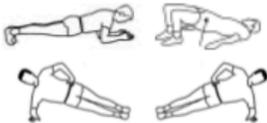
**2ème partie : du lundi 04 juillet 2022 au mercredi 27 juillet 2022**

**PRÉPARATION** pour aborder la reprise de l'entraînement dans un état de forme adapté  
23 jours - 12 séances

- Réadaptation progressive à l'effort.
- Adopter une hygiène de vie saine et adaptée à celle d'un sportif (rythme de vie : « ne pas se coucher si se lever trop tard », éviter la prise de poids, alimentation équilibrée et adéquate).
- Respecter les séances prévues : charge de travail (temps de travail, intensité), organisation des séances.
- Considérer chaque séance comme une véritable séance d'entraînement : approche mentale, préparation, hydratation, plaisir.
- **L'objectif principal est de revenir dans un état de forme adapté à la reprise.**

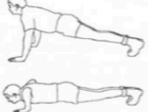
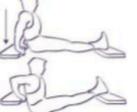
<b>SEMAINE 1</b>	Lundi 04/07/22	Mardi 05/07/22	Mercredi 06/07/22	Jeudi 07/07/22	Vendredi 08/07/22	Samedi 09/07/22	Dimanche 10/07/22
	<b>Séance 1</b>	Repos	<b>Séance 2</b>	Repos	<b>Séance 3</b>	Repos	Repos
<b>SEMAINE 2</b>	Lundi 11/07/22	Mardi 12/07/22	Mercredi 13/07/22	Jeudi 14/07/22	Vendredi 15/07/22	Samedi 16/07/22	Dimanche 17/07/22
	<b>Séance 4</b>	<b>Séance 5</b>	Repos	<b>Séance 6</b>	<b>Séance 7</b>	Repos	Repos
<b>SEMAINE 3</b>	Lundi 18/07/22	Mardi 19/07/22	Mercredi 20/07/22	Jeudi 21/07/22	Vendredi 22/07/22	Samedi 23/07/22	Dimanche 24/07/22
	<b>Séance 8</b>	<b>Séance 9</b>	Repos	<b>Séance 10</b>	<b>Séance 11</b>	Repos	Repos
<b>SEMAINE 4</b>	Lundi 25/07/22	Mardi 26/07/22	Mercredi 27/07/22				
	<b>Séance 12</b>	Repos	<b>REPRISE COLLECTIVE</b>				

## Endurance fondamentale + Gainage + Etirements

<p><b>Aérobic - Endurance fondamentale (32')</b></p> <p><b>Footing 2x15'</b></p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>Récupération semi-active : 2' de marche entre les 2 blocs</p>	<p><b>Gainage (9')</b></p> <p><b>Réaliser 3 séries</b></p> <p>Travail statique 20" par posture / 10" de récupération</p> <p>1 série = 4 postures = 2' 1' de récupération entre les séries</p> 	<p><b>Etirements passifs (6')</b></p> <p>30" par posture (cf. Document étirements)</p>
---	---	--

## Endurance fondamentale + Renforcement musculaire

<p><b>Aérobic - Endurance fondamentale (25')</b></p> <p><b>Footing 1x25'</b></p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p>	<p><b>Renforcement musculaire (20')</b></p> <p>Circuit training à répéter 2 fois</p> <p>30" de travail / 30" de récupération 1 tour = 10 ateliers = 10'</p>
--	---

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	<p>✓ Nombre de séries</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">2</p>	
<p><b>Mollets</b></p>  <p>Elévations verticales à DEUX jambes - Mouvement contrôlé</p>	<p><b>Gainage face</b></p>  <p>Alternance position sur avant-bras / bras tendus</p>	<p><b>Quadriceps</b></p>  <p>Maintenir la position "Chaise" 30" (Flexion à 90° hanche/genou)</p>	<p><b>Gainage Lat Droit</b></p>  <p>Position initiale : Latéral Droit + Flexion contrôlée de hanche</p>	<p><b>Membres sup 1</b></p>  <p>Mouvement contrôlé de pompes</p>		<p>✓ Nombre de répétitions par exercices</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">10</p>
Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8	Atelier 9	Atelier 10		
<p><b>Ischio-jambiers</b></p>  <p>Maintenir l'élévation dorsale sur banc pendant 30"</p>	<p><b>Gainage Lat</b></p>  <p>Position initiale : Latéral Gauche + Flexion contrôlée de hanche</p>	<p><b>Add/Abducteurs</b></p>  <p>Mouvement écart à une jambe - Mouvement contrôlé</p>	<p><b>Gainage dos</b></p>  <p>Alternance position d'alignement / Flexion de hanche</p>	<p><b>Membres sup 2</b></p>  <p>Dips sur banc (Descente contrôlée et verticale du buste)</p>		

**Endurance fondamentale + Proprioception + Etirements**

<p><b>Aérobic - Endurance fondamentale (43')</b></p> <p><b>Footing 2x20'</b></p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>Récupération semi-active : 3' de marche entre les 2 blocs</p>	<p><b>Proprioception (10')</b> <i>(cf. doc proprioception)</i></p> <p><b>Travail statique sur une jambe : Appui unipodal</b></p> <p><b>Consignes :</b> <b>Travail pieds nus et travailler les 2 jambes</b></p> <p>1- Maintenir une posture d'équilibre sur une jambe (15'') puis mettre ses bras dans le dos (15'') puis fermer les yeux 15'' tout en conservant son équilibre</p> <p>2- <u>Travail avec ballon</u> : Réaliser des tours autour du buste (12 tours par jambe)</p> <p>3- <u>Travail avec ballon</u> : Tenir le ballon avec les bras tendus devant soi pendant 20''</p> <p><b>!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!</b></p> <p><b>Répéter chaque exercice 2x par jambe :</b></p> <p><b>Jambe Droite / Jambe Gauche</b></p>	<p><b>Etirements passifs (6')</b></p> <p>30'' par posture (cf. Document étirements)</p>
---	---	---

**Endurance fondamentale + Etirements**

<p><b>Aérobic - Endurance fondamentale (35')</b></p> <p><b>Footing 1x35'</b></p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p>	<p><b>Etirements passifs (6')</b></p> <p>30'' par posture (cf. Document étirements)</p>
--	---

## Endurance fondamentale + Renforcement musculaire

## Aérobic - Endurance fondamentale (40')

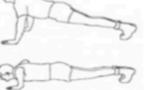
## Footing 1x40'

Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)

## Renforcement musculaire (30')

Circuit training à répéter 3 fois

30" de travail / 30" de récupération  
1 tour = 10 ateliers = 10'

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	✓ Nombre de séries  <b>3</b>  ✓ Nombre de répétitions par exercices  <b>12</b>
<b>Mollets</b>	<b>Gainage face</b>	<b>Quadriceps</b>	<b>Gainage Lat Droit</b>	<b>Membres sup 1</b>	
					
Elévations verticales à DEUX jambes - Mouvement contrôlé	Alternance position sur avant-bras / bras tendus	Maintenir la position "Chaise" 30" (Flexion à 90° hanche/genou)	Position initiale : Latéral Droit + Flexion contrôlée de hanche	Mouvement contrôlé de pompes	
<b>Atelier 6</b>	<b>Atelier 7</b>	<b>Atelier 8</b>	<b>Atelier 9</b>	<b>Atelier 10</b>	
<b>Ischio-jambiers</b>	<b>Gainage Lat</b>	<b>Add/Abducteurs</b>	<b>Gainage dos</b>	<b>Membres sup 2</b>	
					
Maintenir l'élévation dorsale sur banc pendant 30"	Position initiale : Latéral Gauche + Flexion contrôlée de hanche	Mouvement écart à une jambe - Mouvement contrôlé	Alternance position d'alignement / Flexion de hanche	Dips sur banc (Descente contrôlée et verticale du buste)	

## Endurance fondamentale + Proprioception + Etirements

## Aérobic - Endurance fondamentale (40')

## Footing avec chgt de rythme

10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5-6 min/km)  
 8 min : allure + soutenue (12-13 km/h : 4,40-5 min/km)  
 4 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5-6 min/km)  
 8 min : allure + soutenue (12-13 km/h : 4,40-5 min/km)  
 10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5-6 min/km)

## Proprioception (10')

(cf. doc proprioception)

## Travail statique sur une jambe : Appui unipodal

## Consignes :

## Travail pieds nus et travailler les 2 jambes

1- Maintenir une posture d'équilibre sur une jambe (15") puis mettre ses bras dans le dos (15") puis fermer les yeux 15" tout en conservant son équilibre

2- Travail avec ballon : Réaliser des tours autour du buste (12 tours par jambe)

3- Travail avec ballon : Tenir le ballon avec les bras tendus devant soi pendant 20"

!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!

Répéter chaque exercice 2x par jambe :

Jambe Droite / Jambe Gauche

## Etirements passifs (6')

30" par posture (cf. Document étirements)

## Endurance fondamentale + Renforcement musculaire

## Aérobie - Endurance fondamentale (35')

## Footing avec variations d'allures

10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

4 fois → 1' (13-14km/h : 4,20 à 4,40 min/km)  
1' (10 km/h : 6 min/km)

3 min : récupération active, allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

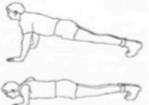
4 fois → 1' (13-14km/h : 4,20 à 4,40 min/km)  
1' (10 km/h : 6 min/km)

6 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

## Renforcement musculaire (30')

## Circuit training à répéter 3 fois

30" de travail / 30" de récupération  
1 tour = 10 ateliers = 10'

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	✓ Nombre de séries  <b>3</b>  ✓ Nombre de répétitions par exercices  <b>12</b>
<b>Mollets</b>	<b>Gainage face</b>	<b>Quadriceps</b>	<b>Gainage Lat Droit</b>	<b>Membres sup 1</b>	
					
Elévations verticales à DEUX jambes - Mouvement contrôlé	Alternance position sur avant-bras / bras tendus	Maintenir la position "Chaise" 30" (Flexion à 90° hanche/genou)	Position initiale : Latéral Droit + Flexion contrôlée de hanche	Mouvement contrôlé de pompes	
<b>Atelier 6</b>	<b>Atelier 7</b>	<b>Atelier 8</b>	<b>Atelier 9</b>	<b>Atelier 10</b>	
<b>Ischio-jambiers</b>	<b>Gainage Lat</b>	<b>Add/Abducteurs</b>	<b>Gainage dos</b>	<b>Membres sup 2</b>	
					
Maintenir l'élévation dorsale sur banc pendant 30"	Position initiale : Latéral Gauche + Flexion contrôlée de hanche	Mouvement écart à une jambe - Mouvement contrôlé	Alternance position d'alignement / Flexion de hanche	Dips sur banc (Descente contrôlée et verticale du buste)	

## Endurance fondamentale + Gainage+ Etirements

## Aérobie - Endurance fondamentale (35')

## Footing 1x35'

Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)

## Gainage (12')

## Réaliser 4 séries

Travail statique  
20" par posture / 10" de récupération

1 série = 4 postures = 2'  
1' de récupération entre les séries



## Etirements passifs (6')

30" par posture (cf. Document étirements)

## Endurance fondamentale + Renforcement musculaire

## Aérobie - Endurance fondamentale (35')

## Footing avec variations d'allures

10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

8 fois → 30" (14km/h : 4,20 min/km)  
30" (10 km/h : 6 min/km)

3 min : récupération active, allure moyenne (10 km/h : 6 min/km)

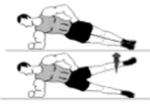
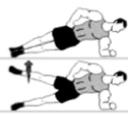
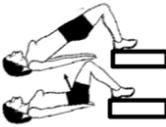
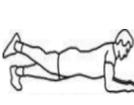
8 fois → 30" (14km/h : 4,20 min/km)  
30" (10 km/h : 6 min/km)

6 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

## Renforcement musculaire (30')

## Circuit training à répéter 3 fois

8 à 10 mouvements / 30" de récupération  
1 tour = 8 ateliers = 8'

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8
<b>Mollets</b>	<b>Gainage Lat D</b>	<b>Quadriceps</b>	<b>Gainage Lat G</b>	<b>Ischio-jambiers</b>	<b>Gainage face</b>	<b>Add/Abducteurs</b>	<b>Gainage Dos</b>
							
Elévations verticales à UNE jambe - Mouvement contrôlé	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé	Demi-squat (Buste droit / Genou au dessus des appuis)	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé	Flexion lente de la hanche en appui sur les talons sur step/marche	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé	Fentes latérales (Flexion moyenne au cours du passage d'une jambe à l'autre)	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé
8 par jambe	10 mouvements	8 par côté	10 mouvements				

## Endurance fondamentale + Proprioception + Etirements

## Aérobie - Endurance fondamentale (40')

## Footing avec variations d'allures

8 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

10 fois → 30" (14km/h : 4,20 min/km)  
30" (10 km/h : 6 min/km)

3 min : récupération active, allure moyenne (10 km/h : 6 min/km)

10 fois → 30" (14km/h : 4,20 min/km)  
30" (10 km/h : 6 min/km)

4 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)

## Proprioception (10')

(cf. doc proprioception)

## Travail statique sur une jambe : Appui unipodal

## Consignes :

## Travail pieds nus et travailler les 2 jambes

1- Maintenir une posture d'équilibre sur une jambe (15") puis mettre ses bras dans le dos (15") puis fermer les yeux 15" tout en conservant son équilibre

2- Travail avec ballon : Réaliser des tours autour du buste (12 tours par jambe)

3- Travail avec ballon : Tenir le ballon avec les bras tendus devant soi pendant 20"

!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!

Répéter chaque exercice 2x par jambe :

Jambe Droite / Jambe Gauche

## Etirements passifs (6')

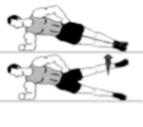
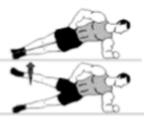
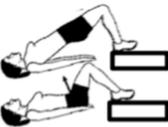
30" par posture (cf. Document étirements)

## Endurance fondamentale + Etirements

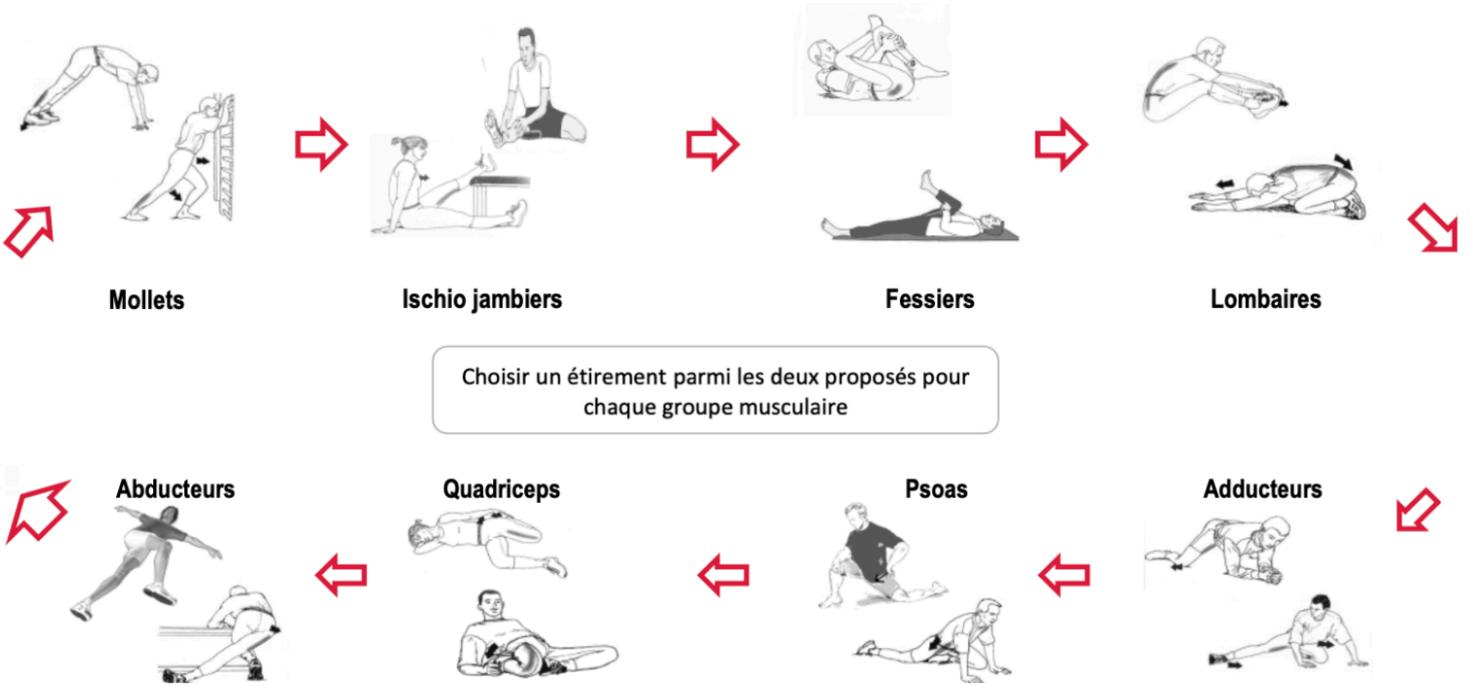
<p><b>Aérobic - Endurance fondamentale (30')</b></p> <p><b>Footing avec variations d'allures</b></p> <p>10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p>6 fois → 15" (15km/h : 4,00 min/km) 15" (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>3 min : récupération active, allure moyenne (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>6 fois → 15" (15km/h : 4,00 min/km) 15" (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>5 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p>	<p><b>Etirements passifs (6')</b></p> <p>30" par posture (cf. Document étirements)</p>
---	--

## Endurance fondamentale + Renforcement musculaire

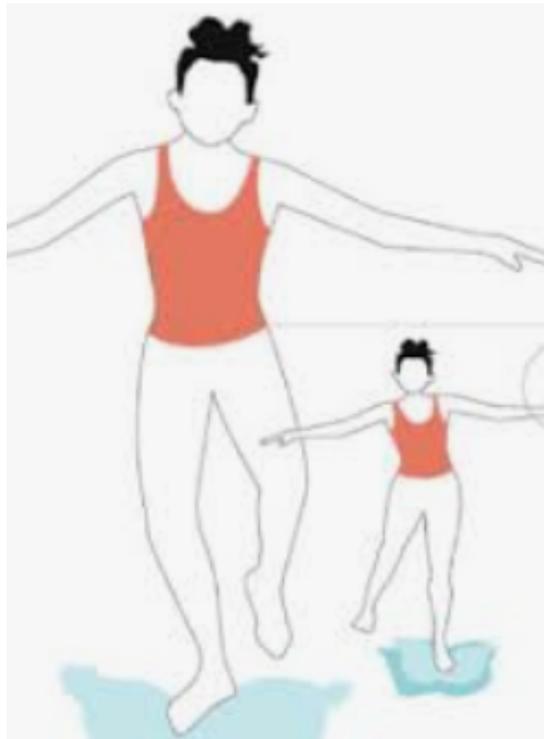
<p><b>Aérobic - Endurance fondamentale (35')</b></p> <p><b>Footing 1x35'</b></p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p>	<p><b>Renforcement musculaire (30')</b></p> <p>Circuit training à répéter 3 fois</p> <p>8 à 10 mouvements / 30" de récupération 1 tour = 8 ateliers = 8'</p>
--	--

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8
<b>Mollets</b>	<b>Gainage Lat D</b>	<b>Quadriceps</b>	<b>Gainage Lat G</b>	<b>Ischio-jambiers</b>	<b>Gainage face</b>	<b>Add/Abducteurs</b>	<b>Gainage Dos</b>
							
Elévations verticales à UNE jambe - Mouvement contrôlé	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé	Demi-squat (Buste droit / Genou au dessus des appuis)	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé	Flexion lente de la hanche en appui sur les talons sur step/marche	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé	Fentes latérales (Flexion moyenne au cours du passage d'une jambe à l'autre)	Suppression alternée d'un point d'appui - Mouvement contrôlé
<b>8 par jambe</b>	<b>10 mouvements</b>	<b>8 par côté</b>	<b>10 mouvements</b>				

# ETIREMENTS



# PROPRIOCEPTION



# BONNE PRÉPARATION !!!

