

MONTAUBAN OC : PROGRAMME DE PRÉ-REPRISE 2023/2024

1ère partie : du samedi 27 mai au dimanche 02 juillet 2023

RÉCUPÉRATION physique et mentale - 37 jours

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

2ème partie : du lundi 03 juillet 2023 au mercredi 26 juillet 2023

PRÉPARATION pour aborder la reprise de l'entraînement dans un état de forme adapté
23 jours - 11 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.**

	Lundi 03/07/23	Mardi 04/07/23	Mercredi 05/07/23	Jeudi 06/07/23	Vendredi 07/07/23	Samedi 08/07/23	Dimanche 09/07/23
SEMAINE 1	Séance 1	Repos	Séance 2	Repos	Séance 3	Repos	Repos
	Lundi 10/07/23	Mardi 11/07/23	Mercredi 12/07/23	Jeudi 13/07/23	Vendredi 14/07/23	Samedi 15/07/23	Dimanche 16/07/23
SEMAINE 2	Séance 4	Repos	Séance 5	Repos	Séance 6	Autre activité (vélo, tennis, paddle,...)	Autre activité (vélo, tennis, paddle,...)
	Lundi 17/07/23	Mardi 18/07/23	Mercredi 19/07/23	Jeudi 20/07/23	Vendredi 21/07/23	Samedi 22/07/23	Dimanche 23/07/23
SEMAINE 3	Séance 7	Séance 8	Repos	Séance 9	Séance 10	Repos	Repos
	Lundi 24/07/23	Mardi 25/07/23	Mercredi 26/07/23				
SEMAINE 4	Séance 11	Repos	REPRISE COLLECTIVE				

Séance 1

Lundi 03 juillet

Durée : 35 à 40'**Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements**

Aérobic - Endurance fondamentale (20')	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p>Footing 20'</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>10 à 12km/h</p>	<p>CIRCUIT 1</p>	<p>30" par posture (cf. Document étirements)</p>

Séance 2

Mercredi 05 juillet

Durée : 50 à 55'**Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements**

Aérobic - Endurance fondamentale (32'30)	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p>Footing 2x15'</p> <p>r = 2'30 de marche entre les 2 blocs</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>12km/h</p>	<p>CIRCUIT 2</p>	<p>30" par posture (cf. Document étirements)</p>

Séance 3

Vendredi 07 juillet

Durée : 45 à 50'**Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Proprioception**

Aérobic - Endurance fondamentale (25')	Renforcement musculaire (20')	Proprioception (10')
<p>Footing 25'</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>10 à 12km/h</p>	<p>CIRCUIT 3</p>	<p>Travail statique sur une jambe : Appui unipodal</p> <p>Consignes : Travail pieds nus et travailler les 2 jambes</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>!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!</p> <p>Répéter chaque exercice 2x par jambe :</p> <p>Jambe Droite / Jambe Gauche</p>

Séance 4

Lundi 10 juillet

Durée : 55 à 60'**Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements**

Aérobic - Endurance fondamentale (42'30)	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p>Footing 2x20'</p> <p>r = 2'30 de marche entre les 2 blocs</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>12km/h</p>	<p>CIRCUIT 4</p>	<p>30" par posture (cf. Document étirements)</p>

Séance 5

Mercredi 12 juillet

Durée : 60 à 65'**Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements**

Aérobic - Endurance fondamentale (35')	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p>Footing 35'</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>10 à 12km/h</p>	CIRCUIT 1	30" par posture (cf. Document étirements)

Séance 6

Vendredi 14 juillet

Durée : 60 à 70'**Endurance fondamentale + Proprioception + Etirements**

Aérobic - Endurance fondamentale (40')	Renforcement musculaire (20')	Proprioception (10')
<p>Footing avec chgt de rythme</p> <p>10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km) 8 min : allure + soutenue (12-13 km/h : 4,40 à 5 min/km) 4 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km) 8 min : allure + soutenue (12-13 km/h : 4,40 à 5 min/km) 10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p>	CIRCUIT 2	<p>Travail statique sur une jambe : Appui unipodal</p> <p>Consignes : Travail pieds nus et travailler les 2 jambes</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- Travail avec ballon : Réaliser des tours autour du buste (12 tours par jambe)</p> <p>3- Travail avec ballon : Tenir le ballon avec les bras tendus devant soi pendant 20"</p> <p>!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!</p> <p>Répéter chaque exercice 2x par jambe :</p> <p>Jambe Droite / Jambe Gauche</p>

Séance 7

Lundi 17 juillet

Durée : 60 à 65'**Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements**

Aérobic - Endurance fondamentale (35')	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p>Footing 40'</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>10 à 12km/h</p>	CIRCUIT 3	30" par posture (cf. Document étirements)

Séance 8

Mardi 18 juillet

Durée : 70'

Endurance fondamentale + Proprioception + Proprioception

Aérobie - Endurance fondamentale (40')	Renforcement musculaire (20')	Proprioception (10')
<p align="center">Footing avec variations d'allures</p> <p>10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p>4 fois → 1' (13-14km/h : 4,20 à 4,40 min/km) 1' (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>3 min : récupération active, allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p>4 fois → 1' (13-14km/h : 4,20 à 4,40 min/km) 1' (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>6 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p>	<p>CIRCUIT 4</p>	<p align="center">Travail statique sur une jambe : Appui unipodal</p> <p align="center">Consignes : Travail pieds nus et travailler les 2 jambes</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>!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!</p> <p align="center" style="color: red;">Répéter chaque exercice 2x par jambe :</p> <p align="center" style="color: red;">Jambe Droite / Jambe Gauche</p>

Séance 9

Jeudi 20 juillet

Durée : 60 à 70'

Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements

Aérobie - Endurance fondamentale (35')	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p align="center">Footing avec chgt de rythme</p> <p>10 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p align="center"><u>A FAIRE 2 FOIS :</u></p> <p>2 min : allure + soutenue (13 km/h : 4,40)</p> <p>2 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p align="center"><u>A FAIRE 2 FOIS :</u></p> <p>1'30 min : allure + soutenue (14 km/h : 4,20)</p> <p>1'30 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p align="center"><u>A FAIRE 2 FOIS :</u></p> <p>1 min : allure + soutenue (15 km/h : 4,00)</p> <p>1 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p>8 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p>	<p>CIRCUIT 1</p>	<p>30'' par posture (cf. Document étirements)</p>

Séance 10

Vendredi 21 juillet

Durée : 40 à 50'

Endurance fondamentale + Proprioception + Proprioception

Aérobie - Endurance fondamentale (31')	Renforcement musculaire (20')	Proprioception (10')
--	-------------------------------	----------------------

<p>Footing avec variations d'allures</p> <p>8 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p> <p>8 fois → 30" (14km/h : 4,20 min/km) 30" (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>3 min : récupération active, allure moyenne (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>8 fois → 30" (14km/h : 4,20 min/km) 30" (10 km/h : 6 min/km)</p> <p>4 min : allure moyenne (10-12 km/h : 5 à 6 min/km)</p>	<p>CIRCUIT 2</p>	<p>Travail statique sur une jambe : Appui unipodal</p> <p>Consignes : <i>Travail pieds nus et travailler les 2 jambes</i></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>!! Le genou ne doit pas dépasser les orteils du pied au sol lors de la flexion du genou !!</p> <p>Répéter chaque exercice 2x par jambe :</p> <p>Jambe Droite / Jambe Gauche</p>
---	-------------------------	---

Séance 11

Lundi 25 juillet

Durée : 45 à 50'

Endurance fondamentale + Renforcement musculaire + Etirements

Aérobie - Endurance fondamentale (30')	Renforcement musculaire (20')	Etirements passifs (6')
<p>Footing 30'</p> <p>Allure modérée et régulière (aisance respiratoire)</p> <p>10 à 12km/h</p>	<p>CIRCUIT 3</p>	<p>30" par posture (cf. Document étirements)</p>

CIRCUIT N°1

2-) Oblique coude au sol : 30''
par côté



3-) Pont fessier : 30''



4-) De face : sur coude :
superman : 2x15''



1-) De face sur coude : 30''



5-) Oblique coude au sol :
1 pied levé : 20'' par côté



Faire 2 fois le circuit

Récup : 0'' à 30'' entre exercices

9-) Pont fessier + montée de
genoux : 12 rép



8-) Oblique sur coude :
8 montés de bassin par côté



7-) De face sur coude :
10 montés bras tendus



6-) Pont fessier 1 jambe :
2 x 30''



CIRCUIT N°2

2-) De face : bras tendus
Superman : 2 x20''



3-) De face : bras tendus :
12 changements d'appuis



4-) Oblique coude au sol :
1 pied levé : 20'' par côté



1-) De face bras tendus : 30''



5-) Oblique sur coude :
8 cycles de jambe par côté



Faire 2 fois le circuit

Récup : 0'' à 30'' entre exercices

6-) Oblique : essuis glace :
14 rép



9-) Pont fessier + montée de
genoux pied sur banc : 2x8 rép



8-) Lombaire :
planche pieds sur banc : 30''



7-) Lombaire :
planche au sol sur coudes : 25''



CIRCUIT N°3

2-) De face sur coude :
un pied levé : 2x15''



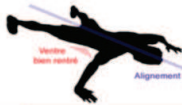
3-) Oblique coude au sol :
1 pied levé : 20'' par côté



4-) Oblique sur coude :
8 montés de bassin par côté



1-) De face araignée : 20''



5-) Pont fessier : 30''



Faire 2 fois le circuit

Récup : 0'' à 30'' entre exercices

6-) Pont fessier : 10 rép + 10 kg



9-) Lombaire : planche pieds
sur SB : 30''



8-) De face : coude sur SB : 30''



7-) Oblique : rotation buste sur
SB à 10 kg : 12 rép



CIRCUIT N°4

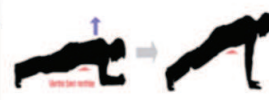
2-) Oblique : sur coude :
10 montés de bassin par côté



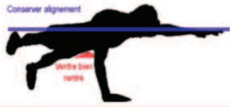
3-) Pont fessier 1 Jambe +
montés de genoux : 18 rép



4-) De face sur coude :
12 montés bras tendus



1-) De face bras tendus :
Superman : 2 x 20"



5-) Oblique sur coude :
Essuis glace 14 rép



Faire 2 fois le circuit

Récup : 0" à 30" entre exercices

9-) Pont fessier + montée de
genoux pied sur banc : 2x8 rép



8-) Oblique coude au sol:
pieds sur banc : 30" par côté



7-) De face bras tendus : pieds
sur banc 30"



6-) Pont fessier 1 Jambe
: 2 x 10 rép





Mollets



Ischio jambiers



Fessiers



Lombaires

Choisir un étirement parmi les deux proposés pour chaque groupe musculaire



Abducteurs



Quadriceps



Psoas



Adducteurs

