

Préparation physique de la saison 2016/2017
Catégories benjamins 2e année et minimes

Programme et consignes

Ne connaissant pas le niveau physique de chacun, ce programme devra être adapté à chaque individu notamment durant les premières séances. Les données ne sont que des objectifs vers lesquels il faudra tendre, il sera préférable de privilégier la qualité à la quantité.

Travail de course à pied (CAP)

Consignes pour la course à pied :

Générales : la course à pied permet notamment un travail du cœur, soit on recherche une augmentation des volumes de flux sanguin dans les ventricules et les oreillettes (endurance), soit en musclant les parois du cœur (résistance). Un équilibre doit être trouvé afin d'améliorer les capacités physiques et réduire les risques d'accident cardiaque si les parois du cœur sont trop minces
Durant cette préparation, quelques règles à respecter :

- se regrouper autant que possible et courir accompagné
- attention aux fortes chaleurs, courir plus tard le soir et avec une casquette,
- bien s'hydrater pendant et après l'effort, attendre la fin de la sudation avant de se doucher.

Endurance : le rythme de course permet de parler tout en courant, fréquence cardiaque inférieure à 110 pulsations minute, éviter de marcher, réduire la foulée si nécessaire.

Fractionné : s'échauffer durant 10 mn en course à pied légère, pratiquer quelques accélérations sur 4 à 5 m.

Effectuer sur quelques mètres des montées de genoux à la poitrine et de talons aux fesses.
Muni d'un chronomètre, effectuer des accélérations progressives durant le temps demandé en terminant le plus vite possible fréquence cardiaque supérieure à 110 pulsations minute.
En fin de séance 10 mn en course à pied légère.

Mardi et jeudi

Semaine 1

- 2 séances par semaine d'endurance durée 15 mn pour benjamins, 20 mn pour minimes.

Semaine 2

- 2 séances par semaine d'endurance durée 20 mn pour benjamins 30 mn pour minimes.

Semaine 3

- 1 séance d'endurance durée 30m pour benjamins 40 mn pour minimes,
- 1 séance de fractionné 15s/15s par 10 répétitions.

Semaine 4

- 1 séance d'endurance durée 30 m pour benjamins 40 mn pour minimes,
- 1 séance de fractionné 20s/20s par 10 répétitions.

Semaine 5

- 2 séances d'endurance durée 30 mn pour benjamins 40 mn pour minimes.

Travail de renforcement musculaire

Générales : ce travail a plusieurs buts, apprendre des exercices afin de débiter dans le domaine, équilibrer et augmenter les capacités musculaires de chacun. Il permettra aux enfants de pratiquer le rugby en réduisant au maximum les risques de blessures.

Comme pour la CAP, se regrouper autant que possible et effectuer les exercices étant accompagné,

- attention aux fortes chaleurs, choisir une période tempérée et bien s'hydrater.
- favoriser la qualité à la quantité et bien respirer en fin de chaque geste,
- la récupération entre série équivaut au temps de l'exercice qui vient juste d'être effectué,
- en cas de douleur stopper immédiatement, ne reprendre que s'il n'y a pas de maux.

Lundi et vendredi

Semaine 1

Benjamins : 10 burpees, 10 fentes, 10 mountain climbers, 20 abdos et 10 sec gainage face et 2 cotés
Minimes : 13 burpees, 13 fentes, 13 mountain climbers, 25 abdos et 15 sec gainage face et 2 cotés

Semaine 2

Benjamins : 15 sit ups, 15 air squats, 15 pompes, 15 relevés de jambes, et 15 sec gainage face et 2 cotés
Minimes : 18 sit ups, 18 air squats, 20 pompes, 20 relevés de jambes, et 20 sec gainage face et 2 cotés

Semaine 3

Benjamins : 15 burpees, 15 fentes, 15 mountain climbers, 25 abdos et 20 sec gainage face et 2 cotés,
Minimes : 18 burpees, 18 fentes, 18 mountain climbers, 30 abdos et 25 sec gainage face et 2 cotés,

Semaine 4

Benjamins : 20 sit ups, 20 air squats, 20 pompes, 20 relevés de jambes, et 25 sec gainage face et 2 cotés
Minimes : 23 sit ups, 23 air squats, 23 pompes, 23 relevés de jambes, et 30 sec gainage face et 2 cotés

Semaine 5

Benjamins 18 burpees, 18 fentes, 18 mountain climbers, 30 abdos et 25 sec gainage face et 2 cotés
Minimes 21 burpees, 21 fentes, 21 mountain climbers, 35 abdos et 30 sec gainage face et 2 cotés.

Exercices : Une majeure partie des mouvements est issue du cross fit, toutes les consignes sont consultables sur internet, il suffit de visualiser en ouvrant les liens suivants :

Burpress : <https://www.youtube.com/watch?v=QuITyrUxKao>

Fentes : <https://www.youtube.com/watch?v=ltoCx6E1ajU>

Mountain climbers : <https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00>

Abdos : https://www.youtube.com/watch?v=RI_YNrDYTFA

Gainage face : https://www.youtube.com/watch?v=C_7xiVRpImg

Gainage sur cotés : <https://www.youtube.com/watch?v=NOzPCdGMawI>

Sit ups : <https://www.youtube.com/watch?v=HPfXutjB1s>

Air squats : <https://www.youtube.com/watch?v=xDdSZmWNYQI>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=HZYwHemvH1A>

Relevés de jambes : https://www.youtube.com/watch?v=U_1k2c-X1AM

Le programme transmis permettra de débiter la saison future dans les meilleures conditions, le développement physique déjà effectué pour la rentrée rugby, les éducateurs pourront directement envisager du travail technique et tactique. Chacun se doit de faire au mieux, des évaluations en début de saison fixeront le niveau moyen des équipes, il est plus que conseillé de bien prendre ce programme à cœur. Bonnes vacances à tous, vous pouvez me contacter pour toute question. 06 12 58 48 48