

## PREPARATION PHYSIQUE DE L'ETE - ARPAJON SUR CERE

Amis Arpajonais, amies Arpajonaise, cette année fût encore une belle année en termes de résultats et d'ambiance. Mais je suis sûr qu'on peut faire encore mieux du moins pour les résultats ! Mais comment faire ? Cette préparation physique permettra de démarrer l'année sur les chapeaux de roues puisque les interclubs commencent très bientôt.

Cette préparation physique aura pour objectif de développer l'endurance (qualité fondamentale au badminton), ainsi que les qualités de force (je vous rassure vous ne ressemblerez pas à Sylvester Stalone, du moins pas tout de suite). Les exercices de développement musculaire proposés seront importants pour le maintien du corps (pendant l'activité). Ces exercices seront axés sur les abdos, droits et obliques (et oui les petits loups, les abdos ne sont pas uniquement les 8 carrés que vous voyez sur votre ventre. Ceux-là servent principalement à la flexion du tronc. Les obliques vous permettent les mouvements de rotation du tronc, très important dans les mouvements de badminton). Les exercices de pompes, lombaires, squats, et mollets viendront compléter le développement musculaire. Je vous propose une préparation physique sur 5 semaines, du 1 août (ce qui vous laisse 1 mois de repos au mois de juillet) jusqu'au week-end de reprise le 1<sup>er</sup> week-end de septembre. Bien entendu, toutes activités au mois de juillet est la bienvenue (vélo, randonnée, natation, farniente (oui oui... pour le repos psychologique c'est très important !!). A titre informatif, 1 mois d'arrêt total de toutes activités sportives (uniquement de la farniente...), diminue énormément vos capacités cardio-vasculaire (endurance) et musculaire, alors qu'une petite activité régulière (autre que le badminton) permet de ralentir et minimiser ces pertes.

Avant de commencer une préparation, il est important de faire un premier bilan de vos capacités physiques. Le risque lorsque ce bilan n'est pas fait, c'est de « travailler n'importe comment ». Comme cette préparation physique est axée sur le développement de l'endurance et de la force, je vais, pour ceux qui ne la connaissent pas, vous proposer quelques tests afin de déterminer votre VMA (vitesse maximale aérobie). **L'intensité des futurs exercices se fera en fonction de vos résultats aux tests.**

Mais qu'est-ce que la VMA ? La vitesse maximale aérobie, ou VMA, est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène. En deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Je vous propose 2 tests pour évaluer votre VMA (à choisir selon votre motivation...).

1) le test navette :

Il s'agit de faire des allers-retours entre deux plots distants de 20 mètres à une vitesse de course qui augmente toutes les minutes de 0,5 km/h, sachant que la vitesse initiale est de 8,5 km/h. La vitesse est fixée par un bip qui indique le moment où vous devez être en face du plot. La vitesse maximale est celle qui correspond au dernier palier (un palier = une minute de course) qui a été complété.

Je vous transfère en lien la bande son qui vous permettra de courir à la bonne allure.

#### DEROULEMENT

1. Sur cette surface, placez deux repères (plots, bouteilles etc.) espacés de 20 m.
2. Lancez le fichier MP3 de votre baladeur et commencez à trotter (vous verrez c'est très lent au début) en ayant bien soin d'être en face du plot à chaque bip.
3. Le test se termine lorsque vous ne pouvez plus maintenir l'allure, autrement dit, lorsque vous n'arrivez plus à être en face du repère au bip.
4. Juste à la fin du test, vous avez une chose à faire, retenir la dernière vitesse ou le dernier palier que vous avez complété, c'est-à-dire que vous avez maintenu pendant 1 minute.

<b>A l'aide du tableau ci-contre, il vous suffit de déterminer votre VMA. Temps de course (en minutes)</b>	<b>Votre vitesse lors du test navette (en km/h)</b>	<b>Votre VMA (en km/h)</b>
1	8.5	8
2	9	9
3	9.5	10
4	10	11
5	10,5	11
6	11	12
7	11,5	13
8	12	14
9	12,5	15
10	13	16
11	13,5	17
12	14	18
13	14,5	19
14	15	20
15	15,5	21
16	16	21

## 2) Le demi-Cooper :

Ce test consiste à effectuer la plus grande distance possible en 6min. Un simple calcul suffit pour déterminer votre VMA.

Distance (m) / 100 = VMA

Exemple, j'ai effectué 1500m en 6min.  $1500 / 100 = 15$  Ma VMA est donc de 15km/h

Attention, ce test est moins précis que le test navette et de plus il ne faut pas partir trop vite (pour ne pas tomber en plein dans la filière anaérobie lactique...) ni trop lentement pour éviter de fausser le test.

## 3) Le programme Quelques conseils avant de commencer :

- Il est préférable de courir le matin (pour des raisons de température). Si vous avez du mal à tenir le rythme, diminuer la vitesse mais ne vous arrêtez pas, finissez tranquillement (en plus de l'endurance, le travail mental sur ce genre d'exercice est très bon).
- Les « étirements » sont très importants. Ils permettent une meilleure récupération et permettent de gagner en souplesse, ce qui n'est pas négligeable surtout en badminton.
- Les exercices de musculation sont à privilégier le matin (bien qu'en fin d'après-midi c'est bien aussi...). Pour des raisons de biochronicité, on a moins de force le matin mais on progresse plus que le soir.
- Pour ceux qui ont la possibilité d'aller sur un terrain de badminton, vous pouvez effectuer quelques shadows (plusieurs séries de 15 déplacements plus ou moins rapides selon votre état de forme...).

Semaine n°1 Lundi	Footing long 35min à 70% de VMA + étirements
Mardi	
	Musculation (vitesse d'exécution normale) (10 pompes + 35 abdos droits + 30 obliques gauches + 30 obliques droites + 25 squats + 25 mollet) x 3(1)
Mercredi	Récupération(2)
Jeudi	Footing long 35 à 70% de VMA + étirements
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution normale)
	(10 pompes + 35 abdos droits + 30 obliques gauches + 30 obliques droites + 25 squats + 25 mollet) x 3(1)
Samedi	Récupération(2)
Dimanche	Récupération(2)

(1) les 3 séries sont à effectuer sans récupération. La récupération se fait pendant l'exécution de l'exercice suivant. Exemple, une fois mes 10 pompes effectuées, je récupère pendant que je fais mes abdos droits. Etant donné que vous ne travaillez pas sur le même groupe musculaire vous pouvez enchaîner les 3 séries sans soucis.

(2) ne négligez pas la récupération, elle est très importante dans la surcompensation (phénomène physiologique de progression dans l'entraînement).

Semaine n°2 Lundi	Fartleck <sup>(3)</sup> 35min dont 8 rapide + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution normale)
(15 pompes + 40 abdos droits + 40 obliques gauches + 40 obliques droites + 35 squats + 35 mollet) x 4(1)	
Mercredi	Récupération <sup>(2)</sup>
Jeudi	Footing long 40min à 70% de VMA + étirements
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution normale)
(15 pompes + 40 abdos droits + 40 obliques gauches + 40 obliques droites + 35 squats + 35 mollet) x 4(1)	
Samedi	Récupération <sup>(2)</sup>
Dimanche	

(3) le fartleck est un footing léger avec des temps de courses plus rapides quand vous le souhaitez. Sur la séance de 35min, accélérer toutes les 4min pendant 1min. Les accélérations ne doivent pas être très fortes, vous devez arriver à tenir les 35min.  
Semaine n°3 Attention, la vitesse d'exécution des exercices de musculation est passée de normale à rapide.

Lundi	Footing rapide 25min à 80% de VMA + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
(15 pompes + 45 abdos droits + 45 obliques gauches + 45 obliques droites + 35 squats + 35 mollet) x 5(1)	
Mercredi	Intermittent court-court <sup>(4)</sup> 3 x 5min en 15/15 à 100% de VMA
Jeudi	Récupération
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
(15 pompes + 45 abdos droits + 45 obliques gauches + 45 obliques droites + 35 squats + 35 mollet) x 5(1)	
Samedi	Récupération <sup>(2)</sup>

(4) L'intermittent court-court est un travail très intéressant. Il nécessite un échauffement préalable (petite course de 10min par exemple). Il s'agit de réaliser des allers-retours sur une surface plane (piste d'athlétisme par exemple) et sur une distance à déterminer selon votre VMA. Donc un petit calcul s'impose.

Exemple : si j'ai une VMA de 17km/h, je vais donc travailler à 17km/h (exercice à 100% de VMA). Donc 17km/h fait 17000 mètres/heure. Moi je veux travailler sur 15sec. Je divise 17000/3600 ce qui me fait 4,7 m/sec. Il ne me reste plus qu'à x15.

Je dois donc parcourir 71m en 15sec.

L'exercice consiste à parcourir 71m en 15sec suivi de 15sec de récupération passive, tout cela pendant 5min. 6min de pause entre les 3 séries sont suffisantes pour enchaîner la série suivante.

## **ALLEZ ALLEZ, ENCORE 2 PETITES SEMAINES AVANT LE WEEK-END FESTIF DE REPRISE COURAGE !!**

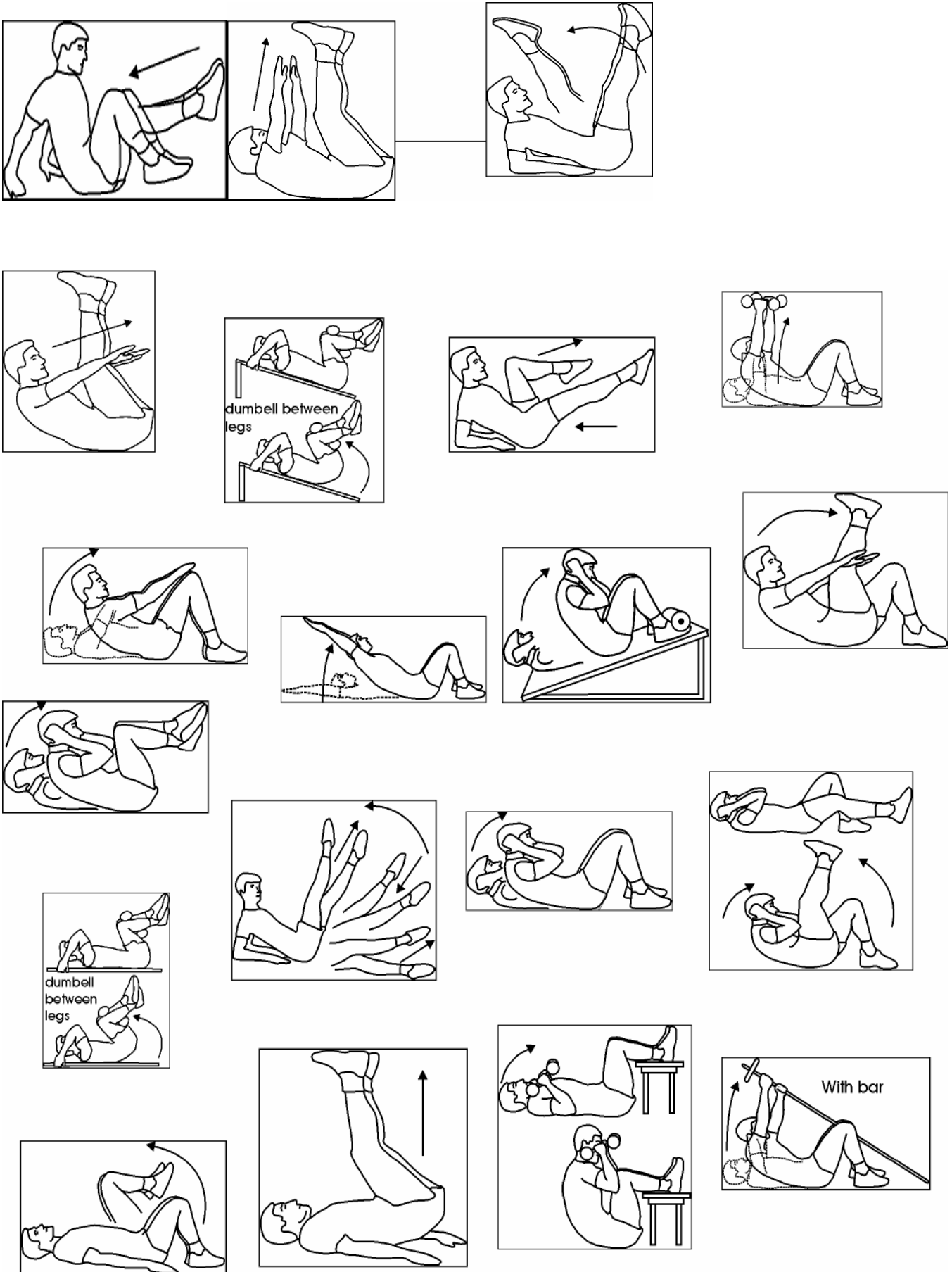
Semaine n°4 Cette semaine est la plus difficile en termes d'intensité. Pensez à bien vous échauffer avant les séances et vous étirer après. L'hydratation est aussi très importante ainsi que le sommeil.

Lundi	Intermittent court-court(§) 3 x 6min en 15/15 à 100% de VMA
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
(20 pompes + 50 abdos droits + 50 obliques gauches + 50 obliques droites + 40 squats + 45 mollet) x 5(1)	
Mercredi	Footing long 45min à 75% de VMA + étirements
Jeudi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
(20 pompes + 50 abdos droits + 50 obliques gauches + 50 obliques droites + 40 squats + 45 mollet) x 5(1)	
Vendredi	Intermittent court-court(§) 3 x 7min en 15/15 à 100% de VMA
Samedi	Récupération(2)
Dimanche	Récupération(2)

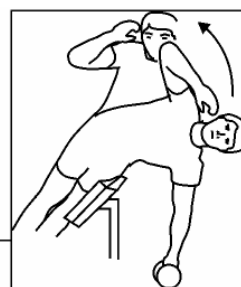
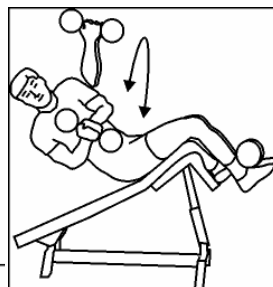
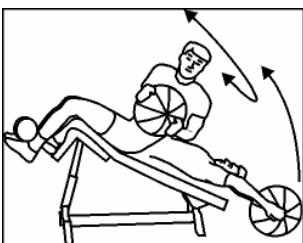
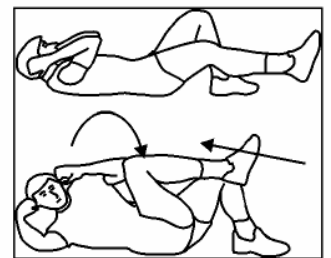
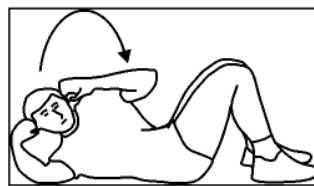
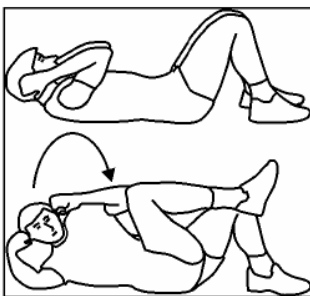
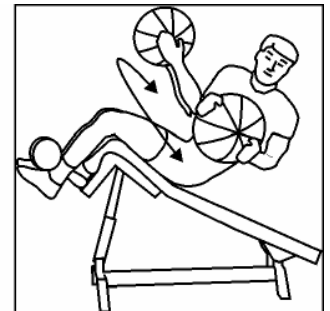
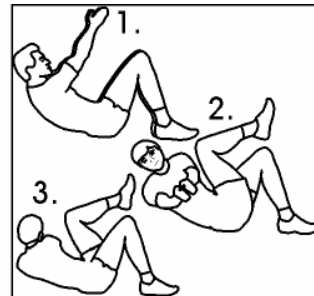
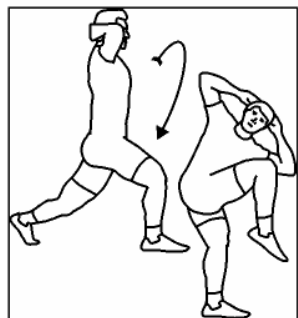
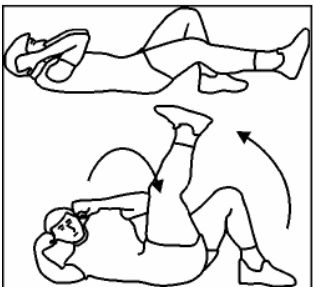
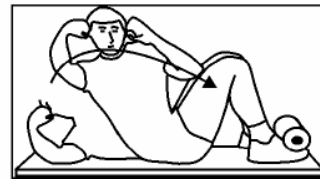
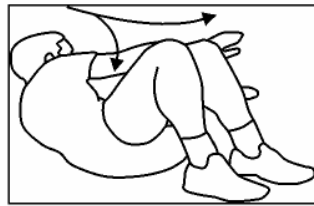
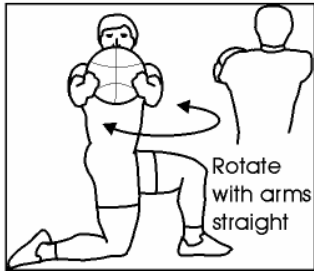
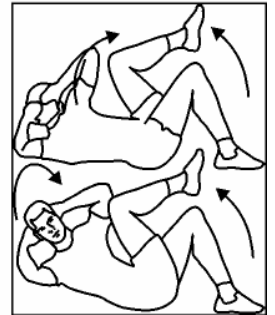
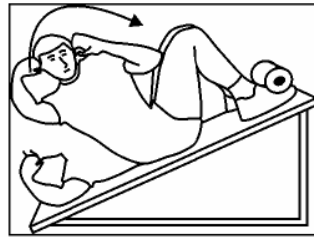
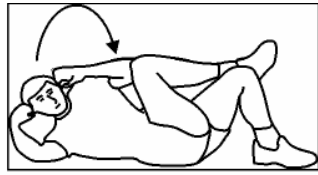
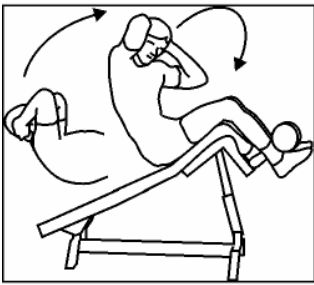
Semaine n°5 Et voilà la dernière semaine. Avec le week-end bombannien, le travail sera axé principalement sur la musculation. Vous pouvez remarquer qu'un seul footing est programmé le mardi. 3 jours de récupération seront la bienvenue avant cette fin de semaine physique.

Lundi	Récupération(2)
Mardi	Footing long 45min à 75% de VMA + étirements
Mercredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
(20 pompes + 50 abdos droits + 50 obliques gauches + 50 obliques droites + 45 squats + 50 mollet) x 6(1)	
Jeudi	Récupération(2)
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
(20 pompes + 50 abdos droits + 50 obliques gauches + 50 obliques droites + 45 squats + 50 mollet) x 6(1)	
Samedi	Week-end de reprise !

Exemple d'exercices de musculation Abdominaux grand droit

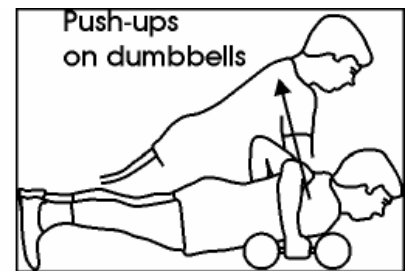
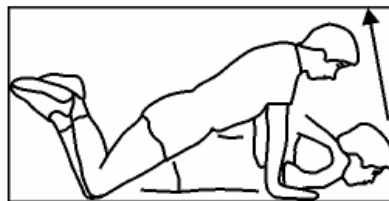
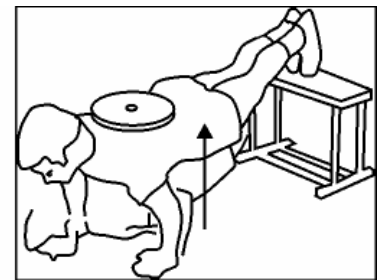
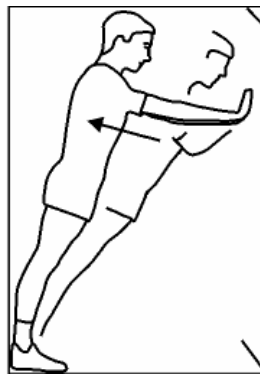
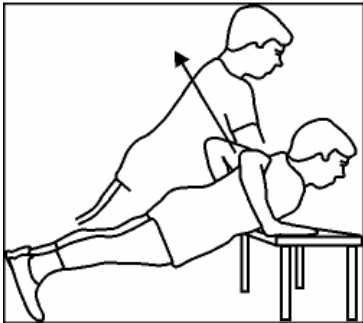
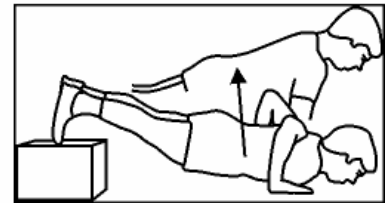
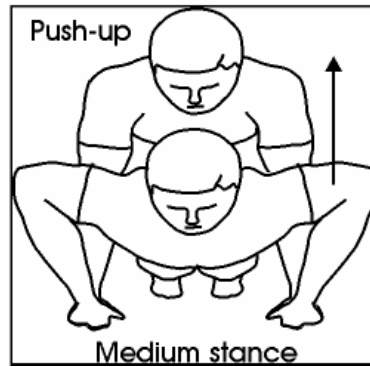
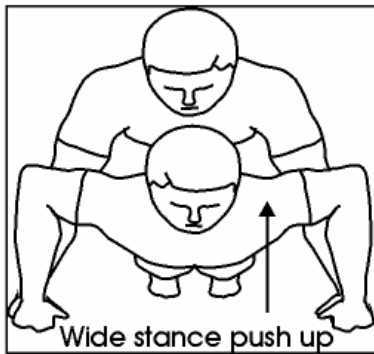
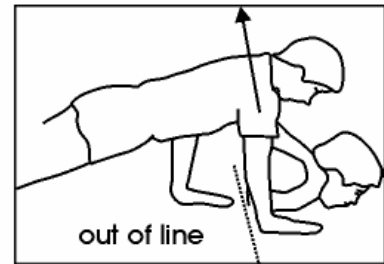
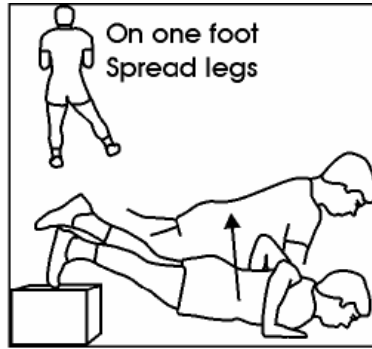
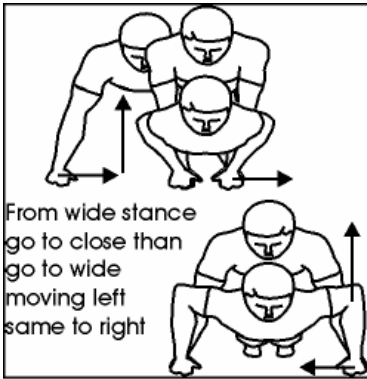


Abdominaux obliques

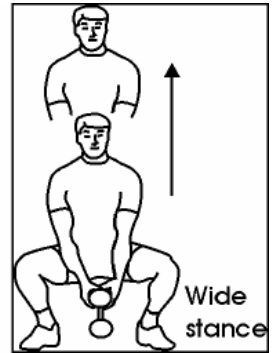
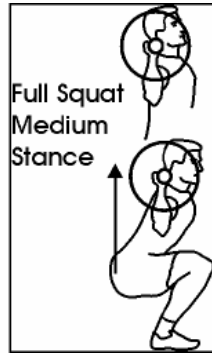
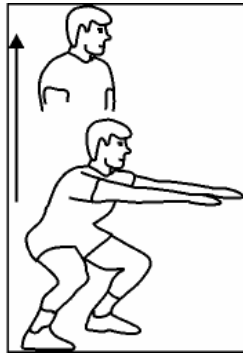
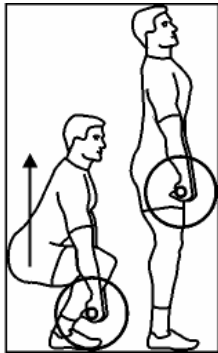
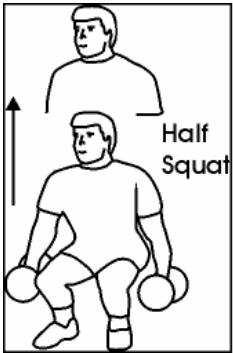




Pompes



Cuisses (squat)



Mollets

