



# PREPARATION PHYSIQUE

## ESTIVALE

Patrice BURNEL responsable filière

Afin d'éviter les blessures à la reprise, il est conseillé de commencer 3 semaines avant la reprise officielle avec un minimum de **2 séances par semaine** et surtout de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

Pour bien comprendre les avantages des 3 semaines de préparation physique avant la reprise :

Les vacances permettent au corps de se reposer mais aussi à faire une bonne coupure avec l'activité handball. Le corps s'est désadapté à la pratique et il est affaibli. On ne peut pas se permettre de reprendre les entraînements spécifiques sans préparer son corps à l'avance.

- Renforcement : rotateur externe de l'épaule (tirer vers l'arrière), renforcer le freinateur du mouvement du tir.
- Etirement : éviter les limitations articulaires, mouvements très amples. Ce n'est pas uniquement pour éviter les blessures et/ou les courbatures
- Réflexe : dans un but de protection et pas uniquement lié au signal
- Cardio : capacité à accumuler la charge d'entraînement futur
- Prévention des blessures les plus courantes : épaule, cheville et genou. Etre prêt pour les séances intenses de début d'année

### Séance 1 et 2 :

**commencer 3 semaines avec minimum 2 jours de récupération  
entre chaque séance**

**Avant la reprise du 26 août 2019**

#### **Échauffement : 1<sup>er</sup> partie**

- 1) Rotation des articulations – 2 séries de 30 rotations avec 30 s de récupération entre les séries
  - Pieds bien plats, écartés largeur épaule – tournez le bassin à droite puis à gauche – Jambes tendues – Epaules suivent la rotation – La tête et les yeux accompagnent le mouvement – Les bras sont relâchés et se laissent embarquer
  - Même position, tracez de petits cercles avec le bassin – fléchir légèrement les genoux.
  - Rotation des bras avec amplitude
  - Rotation de la tête – devant/derrière – gauche/droite

2) Exercice analytique :

- Flexion-extension des jambes (1/2 squat) avec extension cheville à exécuter lentement X 15
- Descendre sur une jambe et remonter sur deux jambes X10
- Départ en fente arrière puis lancer la jambe arrière vers l'avant pour venir la bloquer à la hauteur du bassin X 10 (bien coordonner les bras)

3) Rebondir sur place en réalisant des fentes avant

- Changer le croisement des pieds pendant la phase de saut – Les deux pieds touchent le sol en même temps, écart 1 mètre. **2 séries de 20 fentes, récupération 20s entre les séries.**

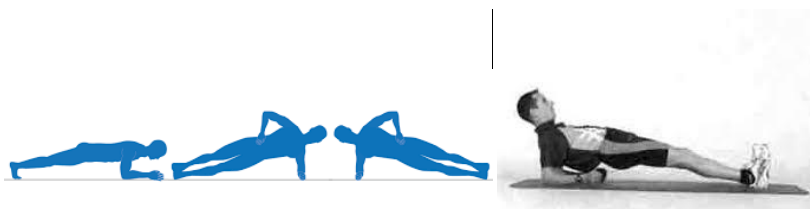
4) Burpees – Enchaîner une pompe puis un saut vertical

- Partir debout, jambes tendues, descendez en position accroupie, posez les mains au sol, jetez simultanément les pieds en arrière, réalisez 1 pompe, sautez pour les 2 pieds entre les mains pour réaliser un saut vertical. **15 répétitions.**

5) Proprioception – Équilibre

- Tenir l'équilibre, pieds écartés 1 mètre, talon pour la jambe de devant, pointe de pied jambe arrière. **10 fois en changeant les jambes**
- Même chose en effectuant un saut pour changer de jambe – Lutter pour la stabilité – Ne pas multiplier les appuis de stabilisation. **10 fois**
- Se maintenir sur la pointe des pieds et effectuer des petits sauts multidirectionnels. **X10 sur chaque pied.**
- Idem avec les pieds à plat. **X10 sur chaque pied**

6) Gainage : statique pour reprendre, tenir de 30 s à 1 minute, enchaîner les exercices si possible



**Cardio : 2eme partie**

7) Semaine 1

- Courir à allure régulière et modérée sur terrain souple et accidenté. **30 min puis récupération 5min**

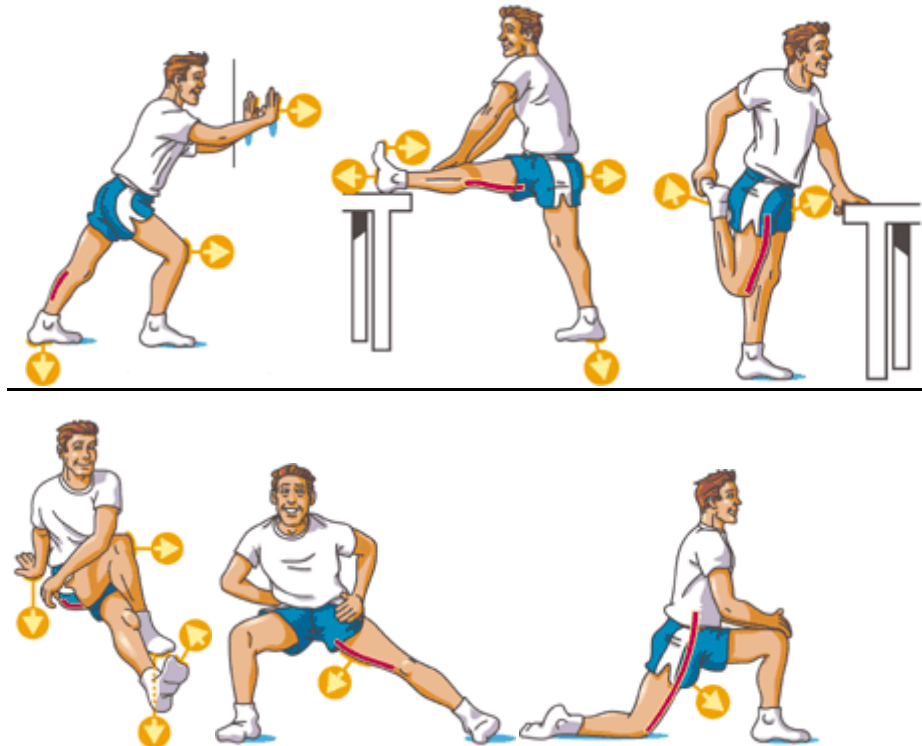
8) Semaine 2

- 15 min footing + 2 séries de 6 fois (15 s vite puis 45 s lent). Récup : 6 min entre les 2 séries

### Renforcement : 3eme partie

- 9) Réalisez des flexion-extension en vous appuyant sur une barrière pour vous équilibrer. **2 séries de 10 avec 30s de récupération entre les séries.**

### Étirement : 4eme partie à faire à la fin de chaque séance : 3X20 secondes



### Séance 3 et 4

#### Échauffement

- 10) Rotation des articulations – 2 séries de 30 rotations avec 30 s de récupération entre les séries
- Pieds bien plats, écartés largeur épaule – tournez le bassin à droite puis à gauche – Jambes tendues – Epaules suivent la rotation – La tête et les yeux accompagnent le mouvement – Les bras sont relâchés et se laissent embarquer
  - Même position, tracez de petits cercles avec le bassin – fléchir légèrement les genoux.
  - Rotation des bras avant – arrière
  - Rotation de la tête – devant/derrière – gauche/droite
- 11) Reprendre exercices analytiques 1 et de gainage de la séance

## 12) Rebondir sur place en réalisant des fentes avant

- Changer le croisement des pieds pendant la phase de saut – Les deux pieds touchent le sol en même temps, écart 1 mètre. **3 séries de 20 fentes, récupération 20s entre les séries.**
- Rebondir sur la pointe des 2 pieds en avançant à chaque fois en position ½ squat (genou flechi à 90°) 3 séries de 20 rebonds, récupération 30s
- Rebondir sur les 2 pieds à plat. 2x 20 rebonds / récupération 30s
- Rebondir sur une jambe, 50 cm à chaque fois. 2x20 /30s récupération

### Cardio : 2 ème partie

#### 1. Séance 3

- Courir à allure régulière pendant 15 min
- 12x (15 seconde à vive allure 45s lente)

#### 2. Séance 4

- Footing 30 minutes

### Renforcement : 3 ème partie

- Gainage sur les avants bras, le dos dans le prolongement des jambes tendues – enchaîner 1 minute sur le ventre, 1min face au ciel, 1 min sur chaque côté – 1min de récupération entre les séries.

### Étirement :

- Les mêmes que les séances 1 et 2

## SEANCE 5

### Échauffement :

- Idem que la séance 1

### Cardio :

- 15 min à allure régulière et modérée puis 5 répétitions de 30s à intensité max avec récupération de 4 min constituée : 1min de repos sur place puis 1min position pompe puis 30s équilibre sur 1 jambes puis 30s sur l'autre jambe puis 1 min repos

### Renforcement :

- Idem séance 3 et 4

### Étirement :

- Idem séance 1 et 2

## SEANCE 6

### Échauffement :

- Idem que la séance 1

### Cardio :

- 30 min à allure régulière et modérée puis 5 répétitions



8 sauts

15 secondes



30 m chrono.



recupération

15 secondes

### Renforcement :

- Idem séance 3 et 4

### Étirement :

- Idem séance 1 et 2