

**REPRISE ESTIVALE  
CATEGORIE SENIORS  
SAISON 2020-2021**

**ENCADREMENT TECHNIQUE**

|                              |                   |            |
|------------------------------|-------------------|------------|
| <b>Responsable Technique</b> | LETHEUIL Julien   |            |
| <b>Responsable catégorie</b> | CESBRON Yohann    | 0620706183 |
|                              | CHIBANI Yohann    | 0616028734 |
| <b>Equipe B</b>              | MASKAR Jaafar     | 0624204883 |
|                              | CHIBANI Aldo      |            |
| <b>Equipe C</b>              | NIVET Olivier     | 0603864911 |
|                              | CROISILLE Jocelyn |            |

**MISE EN FORME ETE 2020 : POURQUOI ?**

Suite à la crise sanitaire et sociale que nous traversons, la continuité et le sérieux de l'entraînement sont indispensables et constituent des bases de la performance de haut niveau. La réussite de la saison prochaine est à ce prix. Une préparation physique de base minimum vous permettra de construire un socle athlétique sain qui permettra :

- De mieux supporter l'entraînement spécifique de la pleine saison
- De tenir la distance lors des grandes compétitions
- De limiter les risques de blessures liées à la fatigue

**MISE EN FORME ETE 2020 : COMMENT ?**

En se responsabilisant sur son niveau de préparation physique générale et en assumant son autonomie. C'est pourquoi, nous te proposons ces quelques consignes d'entraînement basique que tu pourras mettre en pratique n'importe où et sans équipement particulier en t'adaptant aux opportunités locales. Si tu souhaites en faire davantage : préfères des activités aérobies.

**REPRISE LE LUNDI 3 AOUT, Début de séance à 20h – STADE BIOTEAU  
JOURNEE DE COHESION LE SAMEDI 29/08/2020**

**LE STAFF TECHNIQUE TE SOUHAITE DE BONNES VACANCES**



**PROGRAMME  
ENTRETIEN DE LA CONDITION PHYSIQUE**

| TYPE DE TRAVAIL                | COMMENT ? QUANTITE ?  |
|--------------------------------|---|
| <b>CARDIO - TRAINING</b>       | <p>En fonction de vos envies et de vos possibilités locales.<br/><b>Pratique à effectuer 3 fois/semaine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Footing</b> en terrain varié avec variation d'allure (15mn-30mn-45mn-1h00) environ</li> <li>➤ <b>Marche en montagne</b> à allure soutenue</li> <li>➤ <b>Natation</b> (250m-500m-1km environ sous forme de série de 50 à 100m) nage complète ou avec palmes</li> <li>➤ <b>Sortie vélo ou V.T.T</b> de 1h00 minimum</li> </ul>   |
| <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> | <p>L'idéal est de s'entraîner sous forme de circuit training dans une salle, un parc, une plage ou sur parcours santé.</p> <p style="text-align: center;"><b>MEMBRES SUPERIEURS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pompes : varier les angles et les poses de mains (4 séries de 20 à 25 rép.)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>MEMBRES INFERIEURS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Multi bonds sur une chaise ou un banc (5 séries de 10 à 20 rép.)</li> <li>➤ Montée d'escaliers pieds joints (5 séries de 10 à 20 sec. de face et de côté)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CEINTURE ABDOMINALE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grand droit et oblique (5 séries de 15 à 20 rép.)</li> <li>➤ Gainage axial et latéral (5 séries de 20 à 30 sec.)</li> </ul> |
| <b>SOUPLESSE</b>               | <p>Prenez soin de bien vous étirer et de vous hydrater régulièrement</p>  |

Il est également important de pratiquer des exercices techniques fondamentaux : jonglerie, conduites, contrôles, etc...