

PRÉPARATION PHYSIQUE - CO PACÉ ÉTÉ 2025



→ Séances à réaliser pendant les 3 semaines avant la reprise. La première semaine étant une semaine de reprise progressive de l'activité physique.

Soins

A titre indicatif, il serait intéressant pour vous d'effectuer un bilan ostéo / thérapie manuelle, en prévention avant que les petites tensions inconnues et/ou blocages ne se révèlent et entraînent des arrêts.

EXEMPLE D'ORGANISATION (RECOMMANDÉ) POUR LE MOIS DE JUILLET ET AOÛT

	Semaine 1 07/07	Semaine 2 14/07	Semaine 3 21/07
Lundi	Séance n°1 Reprise		Séance n°10 Puissance aérobie
Mardi		Séance n°5 Aérobie	
Mercredi	Séance n°2 Renforcement musculaire	Séance n°6 Appuis Répétitions d'efforts	Séance n°11 Aérobie Musculature
Jeudi			Séance n°12 Gainage Mobilité
Vendredi	Séance n°3 Aérobie	Séance n°7 Aérobie	Séance n°13 Puissance
Samedi		Séance n°8 Musculature Vitesse	
Dimanche	Séance n°4 Mobilité / gainage étirements	Séance n°9 Étirements	Séance n°14 Mobilité / étirements

→ Cliquez sur la séance dans le tableau ci-dessus pour y accéder directement.

PROTOCOLE À RÉALISER AVANT CHAQUE SÉANCE

Cliquer sur les images pour accéder aux vidéos des exercices

STRETCHING



ÉTIREMENT DYNAMIQUES ISCHIOS

8 / jambes

Mains sous genou, coller son genou à la poitrine et tendre la jambe 2 secondes

ÉTIREMENT CHAÎNE POSTÉRIEURE

5 mouvements

Envoyer le bassin vers l'arrière puis enrrouler et dérouler la colonne

ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

8 / côtés

En fente latérale ou avec genou au sol, tendre l'autre jambe sur le côté de manière à étirer les adducteurs.

ÉTIREMENT GRAND FESSIER + LOMBAIRES

3 / côtés

Tout en gardant les 2 épaules au sol, Passer une jambe par dessus l'autre puis la ramener vers le haut du corps

MOBILITÉ



MOBILITÉ DE BASSIN

10 mouvements / exos

Chercher à gagner en amplitude à chaque mouvement.



MOBILITÉ DE CHEVILLE + OUVERTURE HANCHES

6 reps / côtés

Mettre tout son poids de corps sur sa cheville sans décoller le talon.



ÉTIREMENT BALISTIQUE

Balancement de jambe dans l'axe (étirements ischio-jambiers + psoas) et latéralement (fessiers et adducteurs)



SÉANCE N°1 - REPRISE

Aérobic

- 40 minutes de course à pied à allure très lente, intensité 4-5/10. Entre 6 et 7 min/km.
- 6 x 100m allure rapide (9/10)
 - 45" récupération entre chaque.

Allure d'aisance respiratoire, possibilité de parler ou de tenir un échange. Profiter de ce moment pour repérer des endroits où aller courir les prochains jours : zones plates, en côtes, pistes d'athlétisme etc.

SÉANCE N°2 - MUSCULATION

Cliquer sur les images pour voir l'exécution en vidéo

→ 4 tours, 1' de récupération à la fin d'un tour, 10 reps / exos / côtés.



**Impulsion
+ réception 1 jambe
+ faire le tour avec
un objet**



**Arabesque superman
yeux fermés**



**Fentes dynamiques
en avançant**



**Foulées bondissantes
en X**

→ 4 tours, 1' de récupération à la fin d'un tour, 12 reps / exos / côtés.



Squats bulgares



**Adducteurs allongés
iso 3"**



Ischios sur chaise



**Foulées bondissantes
en X**

→ 4 tours, 40"/20



**Planche latérale +
relever de jambe**



**Plancher serrer
fessiers**



**Tête - épaules -
genoux - pieds**



Superman iso 10"



SÉANCE N°3 - AÉROBIE

Aérobic

→ Sont notés en **gras** les temps d'efforts

- 10 min de footing léger
- Effectuer 2 blocs de :
 - 5 fois **2'** / **1'** (2' allongée + 1' course légère)
 - 1 bloc = 15 minutes
 - 3 minutes de récupération passive entre les blocs.

Les séquences de 2 minutes se courent à environ 85% de la VMA (augmentation de la ventilation, impossibilité de parler).

SÉANCE N°4 - MOBILITÉ / GAINAGE / ÉTIREMENTS

Mobilité

→ 2 tours du circuit, 1 minute par exercices



Essuie glace sans les mains



Étirement dynamique des ischios



Étirement du piriforme



Ouverture des hanches sur chevilles



Good morning



Étirement dynamique du piriforme



Étirement du psoas + ouverture thoracique



Sphinx étirement des abdos

Gainage

→ 3 tours du circuit, 2 x 20"/10" par exercices



Planche 2 appuis



Obliques chevilles



Dead bug croisé



Planche latérale



Superman



Écarter serrer jambes



Crunchs obliques



Planche

→ 1 minute par groupe musculaire et par côté.

Étirements en autonomie → Voir dernière page

SÉANCE N°5 - AÉROBIE

- 15 minutes de course très légère, entre 6 et 8 km/h. Avec téléphone repérer une distance de 400 m (ou piste athlétisme ou terrain de football longueur = 100m).
- Effectuer 5 blocs d'alternance :
 - 400m à 80% de VIFT
 - 1'30" de récupération passive
 - 200m à 90% de VIFT
 - 1'30" de récupération passive

VIFT (en km/h)	400 m à 80%	200 m à 90%
23	1'18"	34"
22	1'22"	36"
21	1'26"	38"
20	1'30"	40"
19	1'35"	42"
18	1'40"	44"

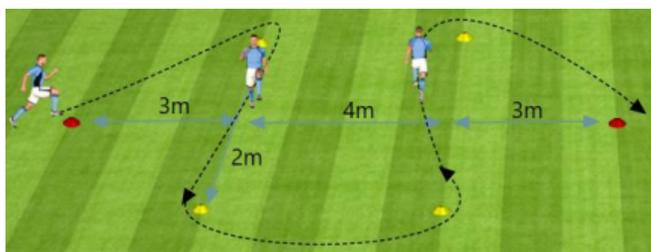
Si VIFT non connue (VMA intermittente), faire +2,5 km/h par rapport à sa VMA normale. Si inconnue, estimer son niveau sur les premières courses.

SÉANCE N°6 - APPUIS ET RÉPÉTITION D'EFFORTS

Échauffement musculaire + gammes athlétiques

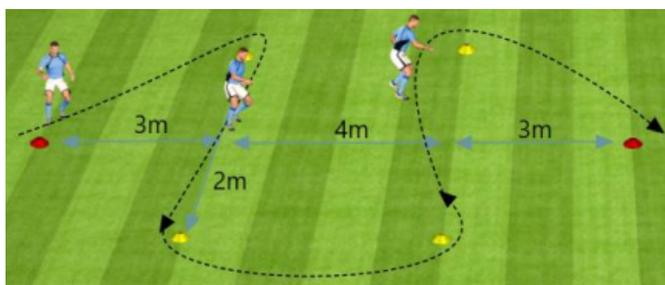
- Déroulé du pied, montées de genoux, talons fesses, pas chassés et croisés, griffés, jambes tendues, course arrière
- Pompes musculaires
- Accélération progressive

Appuis → Intensité maximale, 2' récup entre les séries



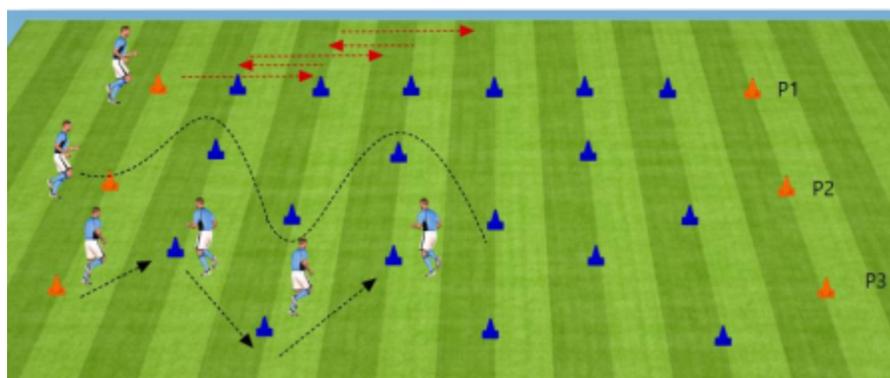
Course dans l'axe, anticiper les changements de direction, solliciter bras gainage etc

4 passages
30" récup



Même chose avec déplacements latéraux au milieu (alternance course avant et pas chassés)

3 passages par côtés
30" récup



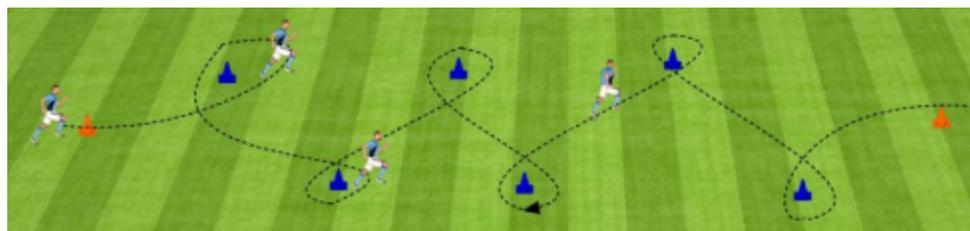
2m entre chaque plots
3 passages par exos

P1 : course avant et arrière +2 -1

P2: Slalom dans l'axe

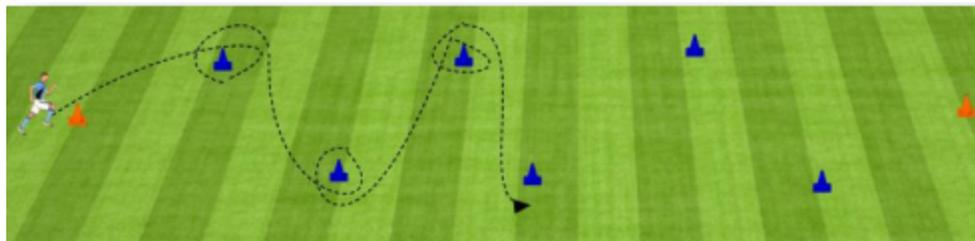
P3: course avant et arrière avec déplacement diagonale

30" récup entre chaque exos



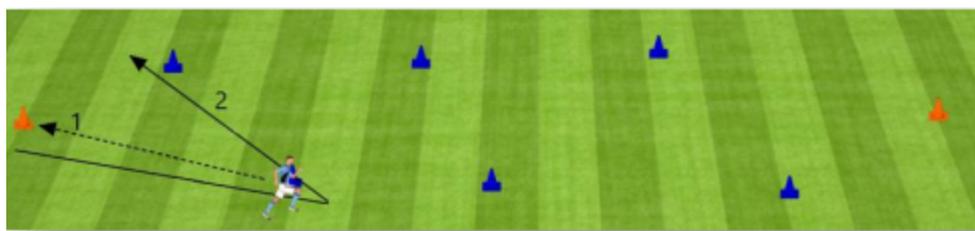
Contourner le plot par l'intérieur vers l'extérieur

3 passages



Même chose en contournant par l'extérieur tout en faisant le tour complet du plot

3 passages



Aller toucher le 2ème plot, revenir au 1er, puis 4ème etc.

3 passages



SÉANCE N°7 - AÉROBIE

→ Sont notés en gras les temps d'effort. Allure 7-8/10 pendant l'effort puis 5/10 pendant la récup.

- 5 min de footing léger
- 3 blocs au format pyramidal.
 - **1'** - 30"
 - **2'** - 1'
 - **3'** - 1'30"
 - **2'** - 1'
 - **1'** - 30"

→ 3' de récupération passive entre les blocs

1 bloc = 13'30"



SÉANCE N°8 - VITESSE & MUSCULATION

Échauffement 15'

- Activation individuelle
- Gammes athlétiques (balancés, montées de genoux, talons-fesses, pas d'oie, déplacements latéraux...)
- Pompes musculaires (squats, fentes av + lat, ischios, mollets)
- Accélération progressive jusqu'à 100% vitesse max

Vitesse

- Effectuer 3 blocs de 8 répétitions à intensité maximale, chaque bloc étant séparé par 3 minutes de récupération passive
- 1er bloc
 - 40 mètres à intensité maximale
 - 30" de récupération entre chaque course
- 2ème bloc
 - 30 mètres à intensité maximale
 - 30" de récupération entre chaque course
- 3ème bloc
 - 20 mètres à intensité maximale
 - 30" de récupération entre chaque course

Musculation

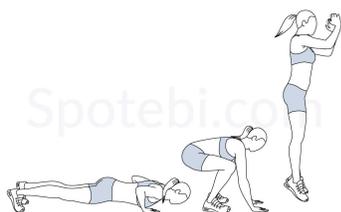
Circuit de Renforcement → 2 tours

20" squat chaise + 10 squat + 5 squat jump	Abdos papillon x 15	Mountain Climbers x 20 axe + 20 croisés
Fentes avant x 20 / côtés	Planche bras tendus sur 2 appuis → toucher genou opposé puis revenir bras et jambe tendue 2 x 10 / côtés	Pompes dynamiques x 15

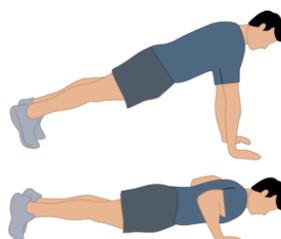
Circuit cardio / renfo → 1 tour

→ 12 min AMRAP (2, 4, 6, 8, 10, 12...reps, +2 / tours)

Déclencher un minuteur de 12 minutes, commencer par 2 répétitions par exercices au 1er tour (4 exos par tours), puis incrémenter de 2 répétitions à chaque tour.



Burpees



Pompes lentes
(3" descente)



Relevé militaire



Montée sur chaise (/jambes)



SÉANCE N°10 - PUISSANCE AÉROBIE

→ Sont notés en gras les temps d'effort

- 8 minutes de footing léger
- 10 minutes de **30''-30''** (variation de rythme, alterner course rapide et course plus lente, pas de marche)
 - 2 minutes de marche
- 10 minutes de **20''-20''**
 - 2 minutes de marche
- 10 minutes de **15''-15''**

SÉANCE N°11 - MUSCULATION & AÉROBIE

→ Bas du corps, 3 tours



Ischios sur chaise
x 12 / jambes



Squats bulgares
x 12 / jambes



**Alternance fentes avant +
diagonales + latérales**
x 5 / jambes



Adducteurs au sol
x 15 / jambes



Chaise contre mur
1 minute



Fentes alternées sautées
x 10 / jambes



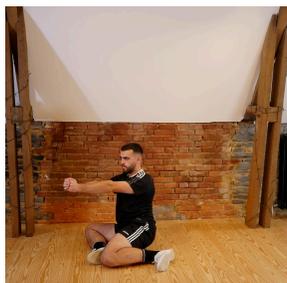
Aérobic

- 6 minutes footing léger, être progressif jusqu'à 8km/h à la fin des 10 min
- 3 x 12 minutes de fartleack (variation de rythme aléatoire en fonction de l'environnement).
 - 1'30" de récupération passive entre les blocs

→ Changer d'intensité de manière aléatoire, en utilisant le terrain (accélération entre x arbres, bancs etc, accélération dans une montée...) ou le temps 10"; 20"; 30"; 1' ? etc en variant également les temps de récupération.

SÉANCE N°12 - GAINAGE & MOBILITÉ

Activation individuelle + 2 à 3 tours du circuit. Nombre de répétition libre



Essuie glace sans les mains



Sprinter



Scorpion



Ouverture des hanches sur chevilles



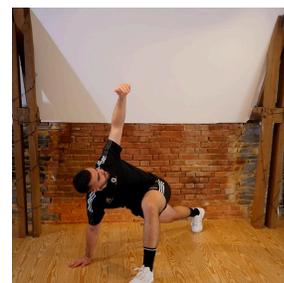
Yoga squat + ouverture



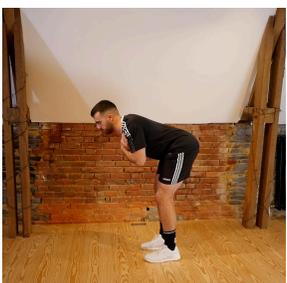
Yoga squat + tendre jambes



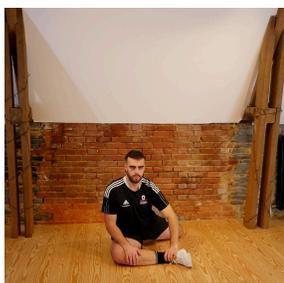
Étirement du piriforme



Sprinter + ouverture



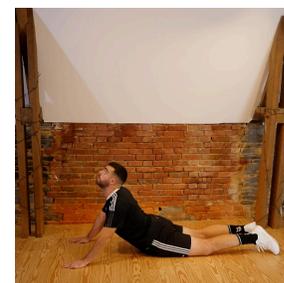
Good morning



Étirement dynamique du piriforme



Étirement du psoas + ouverture thoracique



Sphinx étirement des abdos

Gainage

12 reps / exos / côtés



Squat + planche bras tendus



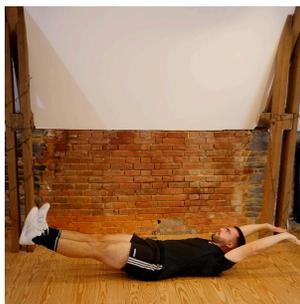
Relevé militaire



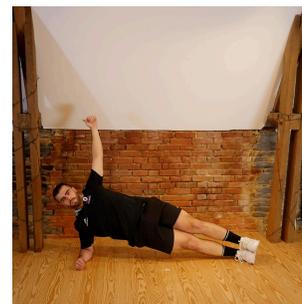
Superman lombaires



**Planche écarter / serrer
jambes**



Dead Bug



**Alternance de gainage
latéral**

SÉANCE N°13 - PUISSANCE

Échauffement 15'

- Activation individuelle
- Gammes athlétiques et course légère (monter le cardio), (balancés, montées de genoux, talons-fesses, pas d'oie, déplacements latéraux...) pendant 15 minutes.
- Pompes musculaires (squats, fentes av + lat, ischios, mollets)

Séance → PMA

- 8 minutes de **15''-15''** à 95% de VIFT
 - 2'30'' de récupération
- 8 minutes de **10''-20''** à 105% de VIFT
 - 2'30'' de récupération
- 8 minutes d'alternance **15''-15''** et **10''-20''** (faire 1 aller retour par distance)

VIFT en km/h	18	19	20	21	22	23
Distance 15'' / 15'' en m	72	75	79	83	87	91
Distance 10'' / 20'' en m	52	55	58	61	64	67

→ Estimez votre VIFT (VMA intermittente) si non connue.



SÉANCE N°14 - MOBILITÉ & ÉTIREMENTS

Reprendre les exercices de mobilités vu précédemment et effectuer une séance dédiée complète de 30 minutes suivie par les étirements vus

ÉTIREMENTS

→ 1 minute par groupe musculaire et par côté.

<p>Chaîne postérieure</p>	<p>Adducteurs</p>	<p>Quadriceps</p>	<p>Fessiers</p>
<p>Ischios-Jambiers</p>	<p>Mollets</p>	<p>TFL</p>	<p>Psoas</p>
<p>Dos</p>	<p>Abdos</p>	<p>Trapèzes</p>	<p>Pectoraux</p>