

PRÉAMBULE

L'idée de ce programme est de permettre de développer l'autonomie au travers de protocoles de prévention, conserver un état de forme physique, à travers les différentes séances, puis de développer des qualités, de mobilité et de souplesse.

Il s'organise en trois phases avant d'attaquer la reprise:

📌 Phase 1 : Repos

📌 Phase 2 : Préparation d'avant saison

📌 Phase 3 : Décharge (une semaine plus cool avant de reprendre en club)

Attention à :

Prendre du plaisir pendant la séance

Courir avec des chaussures adaptées à la pratique de la course à pied

Varié le type de terrain et d'activités

Ne pas courir sur terrain dur et accidenté

Ne pas faire vos séances sur les heures de fortes chaleurs

S'hydrater avant, pendant, et après la séance

Ne pas travailler, si vous ressentez une douleur, faites un point avec un spécialiste

Concernant ce dernier point : ⚠️

Le programme estival est une proposition, et les séances sont données à titre exclusivement informatif. Il ne s'oppose en aucun cas, à l'avis médical donné par un professionnel de santé.

Toute forme d'exercice présente un risque inhérent à sa pratique. Chaque personne souhaitant réaliser ce programme prend l'entière responsabilité de son intégrité physique et de sa santé, au regard de son engagement de la pratique d'activité physique et la connaissance de ses propres limites.

Dans le cas d'un traitement médical ou d'un problème de santé, d'un retour de blessure, vous devez avertir un professionnel de santé avant de vous engager dans la réalisation de ce programme

Le BCLM ne pourra en aucun cas être responsable du non-respect, de ses consignes de sécurité, des risques et des dispositions prises par chaque personne souhaitant réaliser ce programme.

PHASE 1

Phase 1 - Repos	Objectifs: -Récupération -Activation musculaire / cardio		Durée : 2 semaines Du 08/07 au 21/07
Jour	Travail Énergétique	Travail Musculaire	Travail Spécifique
Lundi	REPOS		
Mardi	ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBRE Football,Handball, Volleyball, Badminton, Tennis, Natation, Surf, Vélo, Paddle		
Mercredi	REPOS		
Jedi	TRAVAIL DE SOUPLESSE		
Vendredi	REPOS		
Samedi	ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBRE Football,Handball, Volleyball, Badminton, Tennis, Natation, Surf, Vélo, Paddle		
Dimanche	REPOS		

PHASE 2

Du lundi au mercredi, vous devrez réaliser :

- une séance d'aérobic
- une séance de gainage,
- deux séances de renforcement musculaire
- le travail spécifique (souplesse, pied, mobilité)

Libre à vous de vous organisez comme vous le souhaitez .

Du jeudi au samedi, vous devrez réaliser :

- une séance d'aérobic
- une séance de circuit training
- deux séances de gainage
- une séance de renforcement musculaire
- le travail spécifique (souplesse, pied, mobilité)

Libre à vous de vous organisez comme vous le souhaitez.

Veillez cependant à ne pas réaliser :

- **Plus de trois séances le même jour**
- **2 séances du même type de travail.** (Exemple : Deux séances de renforcement musculaire)



Phase 2 - Préparation	Objectifs: - Développement Mobilité & Souplesse - Renforcement musculaire - Cardio	Durée : 3 semaines Du 22/07 au 11/08	
Jour	Travail Énergétique	Travail Musculaire	Travail Spécifique
Lundi	1 séance - Aérobic	1 séance - Gainage 2 séances - Renforcement musculaire	Souplesse Pied Mobilité
Mardi			
Mercredi			
Jeudi	1 séance - Aérobic 1 séance - Circuit Training	2 séances - Gainage 1 séances - Renforcement musculaire	Souplesse Pied Mobilité
Vendredi			
Samedi			
Dimanche	REPOS		

PHASE 3




Phase 3 - Décharge		Objectifs: -Récupération -Activation musculaire / cardio		Durée : 1 semaine Du 12/08 au 18/08
Jour	Travail Énergétique	Travail Musculaire	Travail Spécifique	
Lundi	ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBRE Football,Handball, Volleyball, Badminton, Tennis, Natation, Surf, Vélo, Paddle			
Mardi	REPOS			
Mercredi	ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBRE Football,Handball, Volleyball, Badminton, Tennis, Natation, Surf, Vélo, Paddle			
Jeudi	REPOS			
Vendredi	ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBRE Football,Handball, Volleyball, Badminton, Tennis, Natation, Surf, Vélo, Paddle			
Samedi	REPOS			
Dimanche	REPOS			

TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE

Séance 1 - Aérobie

Exercice	Illustration	Travail
Course		Série 1 12 minutes Intensité : Allure Souple
Récupération active : 8 minutes		
Course		Série 2 10 minutes Intensité : Allure Souple

Séance 2 - Aérobie

Exercice	Illustrations	Travail
Course		Série 1 8 minutes Intensité : Allure Souple
Récupération active : 6 minutes		
Course		Série 2 7 minutes Intensité : Allure Modérée
Récupération active : 5 minutes		
Course		Série 3 6 minutes Intensité : Allure Soutenue

Séance - Circuit Training

Exercice	Illustrations	Travail
<p>Exercice 1 Jumping Jack</p> <p>Exercice 2 Squat</p>	<p><u>Vidéo Jumping Jack</u></p> <p><u>Vidéo Squat</u></p>	<p>Circuit training avec enchaînement des deux exercices</p> <p>Travail 20s Récupération 10s</p> <p>Intensité : 100%</p> <p>4 tours : 4 minutes</p>
<p>Récupération passive : 3 minutes</p>		
<p>Exercice 1 Mountain Climber</p> <p>Exercice 2 Shoulder Tap</p>	<p><u>Vidéo Mountain Climber</u></p> <p><u>Vidéo Shoulder Tap</u></p>	<p>Circuit training avec enchaînement des deux exercices</p> <p>Travail 20s Récupération 10s</p> <p>Intensité : 100%</p> <p>4 tours : 4 minutes</p>
<p>Récupération passive : 3 minutes</p>		
<p>Exercice 1 Chaise</p> <p>Exercice 2 Course Sprint</p>	<p><u>Vidéo Chaise</u></p>	<p>Circuit training avec enchaînement des deux exercices</p> <p>Travail 20s Récupération 10s</p> <p>Intensité : 100%</p> <p>4 tours : 4 minutes</p>

TRAVAIL MUSCULAIRE

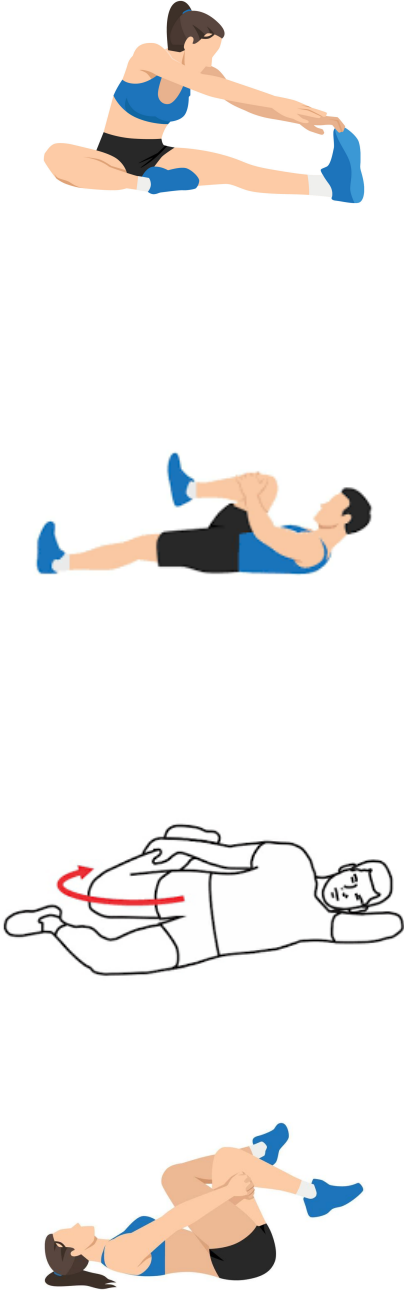
Séance - Gainage

Exercice	Illustrations	Travail
Dead Bug	https://youtu.be/ca0btNhXabY?si=721qiXMab2r6OIm3	5 séries Travail 40s Récupération 20s
Récupération passive : 2 minutes		
Rocking Plank	https://youtu.be/wdbe1kjY7AA?si=xiTKsKcOn2RYjYB4	5 séries Travail 40s Récupération 20s
Récupération passive : 2 minutes		
Bridge Iso	https://youtu.be/CDPuXKXkmNk?si=na_020_rsXv_L5PL	5 séries Travail 40s Récupération 20s
Récupération passive : 2 minutes		
Side Plank with Hip Lifts	https://youtu.be/Om3M4ezJvSM?si=mXZRR0hi6W15KX_q	5 séries Travail 40s Récupération 20s

Séance - Renforcement Musculaire

Exercice	Illustrations	Travail
<p>Bulgarian Split Squat OU 3 positions Split Squat Iso Hold OU Iso Explode RFESS to RFESS Jump</p>	<p>https://youtu.be/bLLgolzvU44? si=M91JajvKV-bOrvil https://youtu.be/_CBI6bxbwbo? si=UyPM5vyayDYYI3_j https://youtu.be/lpqTC4pJWzY? si=iYkOqzdx5Sz1Ayh</p>	<p>3 ou 4 séries Travail 30s Récupération 30s</p>
<p>Récupération passive : 45 secondes à 1 minute 30</p>		
<p>Eccentric Towel Hamstring Curl OU Hamstring Walkouts OU Nordic Hamstring Curl</p>	<p>https://youtu.be/79siNRyl-wE? si=n3YokMs7Rez56FbO https://youtu.be/WBCoyaGdN_4? si=pQ8tM-b0sbOjmqnc https://youtu.be/FLMU-q3t9ZE? si=ANoy8XxZzDwMML1e</p>	<p>3 ou 4 séries Travail 30s Récupération 30s</p>
<p>Récupération passive : 45 secondes à 1 minute 30</p>		
<p>Chaise OU Single Leg Wall Sit</p>	<p>https://youtu.be/-cdph8hv000? si=uFBGmKsj8sYQMJ43 https://youtu.be/mTccBZsll-k? si=6234UjejvCfzdICp</p>	<p>3 ou 4 séries Travail 30s Récupération 30s</p>

TRAVAIL SPÉCIFIQUE

Protocole	Illustrations	Travail
Souplesse		L'enchaînement de tous les étirements = 1 tour 3-4 tours 20 secondes par groupe musculaire

Protocole	Illustrations	Travail
Mobilité	https://youtu.be/zm6Q_gk67FQ?si=XXiU_H85hMdCaaQA https://youtu.be/K3OhDm57ZZU?si=vD5MgodhH8Qlyon5 https://youtu.be/AmhE32vKtjY?si=DSqHO0ZeSjzxcJU https://youtu.be/7Ynlc4Gx2FQ?si=SCeO_iw7lekqhbZs https://youtu.be/XTpsgoO7Jhc?si=UmlVhJysjUxlOKK1	3 séries 8 répétitions
Pied	https://youtu.be/3bcp6aRPAKU?si=31DLhm6513FDeC7o https://youtu.be/hofvxnIqOsQ?si=gavF-8Cqn_NI3Wby	
Respiration		En position allongé pour favoriser le retour au calme et la récupération Inspiration : 7 secondes Expiration : 11 secondes 3 minutes