

# Je Sport Chez Moi



## Léger échauffement :

Faire des oui et des non avec la tête afin d'échauffer les cervicales (10 + 10).

Faire des rotations d'épaules (10 avant + 10 arrières).

Tendre 10 fois les bras devant (zombie).

Tendre 10 fois les bras vers le haut.

Faire 10 rotations du dos de chaque côté, regard à droite et à gauche.

Finir le haut du corps par les poignets et doigts (ouvrir et fermer 50 fois)

(Footing sur place 20sec + Montée de genoux 20sec + Footing 20sec) x2

(Footing sur place 20sec + Talons fesses 20sec + Footing 20sec) x2

Montée sur les pointes de pieds afin de déverrouiller la cheville puis reposer les talons au sol, 10 répétitions.

## Renforcement musculaire : (de U13 à Seniors)

30 sec effort

20 sec / 10 sec récupération

Gainage planche Gainage droit Gainage gauche Superman (1)	Araignée (2) Chaise Abdos (Crunch) G. Main Genoux (3)	G. Jambes dynamique (4) Mountain Climbers (5) Pompes G. Main Genoux (3)
--	--	--

A faire entre 1 à 4 fois max, les 4 blocs.

- (1) : Sur le ventre, lever légèrement les jambes et tendre les bras devant.
- (2) : Ecartez au maximum vos bras et jambes et tenir le gainage.
- (3) : Mains au sol et bras tendus à la verticale, toucher avec sa main droite son genoux gauche (les deux articulations bougent l'une vers l'autre) et inversement.
- (4) : Coude ou main au sol (selon préférence), ouvrir et fermer les jambes sans relever les fesses.
- (5) : Mains au sol et bras tenus à la verticale, remonter les jambes en faisant des montées de genoux, toujours en gardant l'alignement du gainage !
- (6) : Sur le dos, poser les pieds au sol, segments pieds genoux verticaux et tête au sol, relever le buste et les fesses afin d'avoir un alignement tête hanche, genoux.

## Blocs cardio : (de U13 à Seniors)

JJK (1) Boxing (2) Montée de Genoux Teeping (3)	Squat Squat Jump (4) Saut Groupé (5) Burpees (6)
--	---

Faire les exercices sous formes de **20 sec effort / 10 sec récupération.**

Les efforts courts et à haute intensité sont propre au basket-ball.

A faire entre 1 à 4 fois max, les 2 blocs.

- (1) : Debout, pieds serrés et mains collées au corps au départ, puis écarter les jambes et les bras simultanément et revenir à la position de départ. Mettre de la fréquence !
- (2) : Pied droit et main gauche en avant et alterner par suite d'un léger saut, mettre le plus de fréquence possible.
- (3) : Se servir d'une ligne (carrelage), mettre les deux pieds devant puis les deux pieds derrière alternativement.
- (4) : Squat = pieds écartés et orientés vers l'extérieur (surtout pas d'intérieur !!!), descendre les fesses jusqu'à la position assise (pas plus bas), pour les Squat Jump en vous relevant faite un saut et retomber pieds joint les pieds collés avant de refaire un autre saut et de retomber en position squat.
- (5) : Faire le plus de saut possible en montant les deux genoux simultanément. Les genoux doivent monter au niveau du bassin en étant devant notre alignement du tronc (sinon saut de danseuse avec les pieds derrière, à éviter).
- (6) : De la position debout, poser les mains au sol et ensuite reculer les jambes simultanément (position gainage normalement), puis remonter les jambes proches des mains (comme une grenouille) et se relever. Répéter l'enchaînement.

### **Blocs habiletés : (de U7 à U77)**

Echelle (1)	Réflexe plot (5)
Réflexe balle (2)	Proprioception F.R (6)
Proprioception (3)	Repérage Espace (7)
Assis/Debout (4)	Précision (8)

### **A faire entre 1 à 2 fois max, les 2 blocs.**

- (1) : Avec le carrelage, faire des gammes d'échelles, par exemple deux pieds dedans puis deux pieds dehors (voir sur YouTube si besoin).
- (2) : Face à un mur, un partenaire situé derrière vous lance une balle. Objectif la rattraper le plus rapidement possible.
- (3) : Sur un pied, les yeux fermés effectuer des demi-tours et se rééquilibrer.
- (4) : Faire le plus de position assis debout sur une chaise en 1mn.
- (5) : Vous êtes face à trois plots de couleurs (ou stylos), un partenaire annonce tête, genoux, pieds ou plot/stylo. Objectifs : touché l'élément annoncé le plus rapidement possible et si vous êtes plusieurs, être le premier à attraper le stylo de la bonne couleur.
- (6) : Sur un pied, comme un Flamant Rose, se lancer la balle sur les côtés, devant. Si vous êtes seul, à l'aide d'un mur.
- (7) : Se mettre entre 4 éléments, type chaise/canapé/bouteille/stylo qui forme un carré. Un partenaire annonce un élément que vous devez toucher (approximativement avec le pied). Être rapide, essayer d'avoir une position défensive (fléchit, dos droit, légèrement sur l'avant des pieds).
- (8) : Prendre un verre et y lancer une balle de tennis de table. Si vous n'avez pas de petite balle, utilisez des pâtes. C'est un atelier pour ne pas perdre la notion de lancer.

**Ce document est réalisé pour vous maintenir en forme, il n'est pas obligatoire de tout faire, c'est une aide.**

**Pour une séance, faire au maximum (4 fois le renforcement + 4 fois le cardio + 2 fois les habiletés), cela me semble déjà correct pour votre bien être physique. A vous de jouer selon vos envies, c'est à la carte !**