



# Préparation Physique Estivale

## 2024-2025

### Séance n°1 : Capacité aérobie

**Objectif** : Recommencer la course à pied & retrouver des sensations physiques.

Course à pied : Course continue de 2x 20 min avec 10 min d'étirements ou souplesse active en milieu de parcours.

Vitesse : Endurance Fondamentale.

Indicateur de réussite : *Je dois être capable de discuter sans être essoufflé.*

### Séance n°2 : Capacité aérobie

**Objectif** : Retrouver des sensations physiques, avec une activité plaisir.

Vélo / Natation / Tennis / ... : Allure modérée.

### Séance n°3 : Capacité aérobie

**Objectif** : Augmenter le volume d'entraînement.

Course à pied : Course continue de 45min à 60min.

En fin de séance : 10 min étirements passifs

Vitesse : Endurance Fondamentale.

Indicateur de réussite : *Je dois être capable de discuter sans être essoufflé.*

### Séance n°4 : Renforcement musculaire

#### **Bonus**

**Objectif** : Tonifier son corps pour retrouver son niveau physique

Exemple de parcours de renforcement musculaire en full body :

*Faire 2 fois chaque bloc ci-dessous avant de prendre le repos.*

45s de Drop Squat / 15s de repos

45s Squat avec haltères / 15s de repos

45s de Mountain Climber / 15s de repos

Repos 1min

45s Jumping Jack / 15s de repos

45s de burpees / 15s de repos

45s de gainage en planche / 15s de repos

Repos 1min

45s de Fentes Alternés Sautés / 15s de repos

45s de Montées de Genoux avec Mains derrière la nuque /

15s de repos

45s de gainage en planche latéral / 15s de repos

Repos 1min

*Finir un nombre maximal de série de 10 pompes. (Sur pied sou genoux)*

Indicateur de réussite : *courbatures le lendemain*





# Préparation Physique Estivale

## 2024-2025

### Séance n°1 : Fartlek

**Objectif** : Alternance de rythme.

Course à pied : Footing léger 10min + alternance de 5 répétitions de 6min (4 min de course (allure soutenue) 2min de marche)

Indicateur de réussite : *A allure soutenue, je ne dois pas être capable de discuter et je dois être fatigué en fin d'effort.*

### Séance n°2 : Fartlek

**Objectif** : Alternance de rythme en augmentant le rythme

Course à pied : Footing léger 10min + alternance de 5 répétitions de 3min (allure soutenue) et 3min (allure légère))

Indicateur de réussite : *A allure soutenue, je ne dois pas être capable de discuter et je dois être fatigué en fin d'effort*

### Séance n°3 : PMA

**Objectif** : Estimer ta VMA.

Test demi Vaussenat ou test demi Cooper.

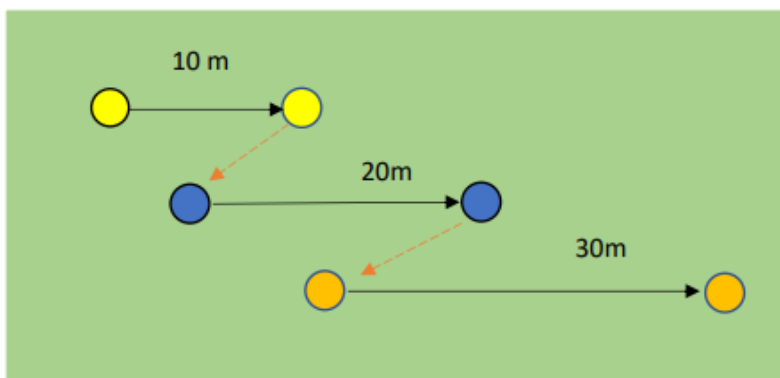
Demi Cooper : Faire la plus grande distance possible sur 6min. Distance = VMA.

Exemple : Je cours 1550m en 6 minutes = 15,5 de VMA.

Indicateur de réussite : *Je dois être à fond pour évaluer ma vitesse maximale aérobie.*

### Séance n°4 : Vitesse

#### Bonus



#### Parcours de vivacité :

- Sprint de 10m
- Course Arrière 5m
- Sprint de 20m
- Course Arrière de 5m
- Sprint de 30m
- Récupération en marchant jusqu'au point de départ
- Répéter le parcours entre 4 et 5 fois.



# Préparation Physique Estivale

## 2024-2025

### Séance n°1 : PMA

**Objectif :** Développer sa VMA.

2 blocs de 4 répétitions de 400m à allure VMA identifié grâce à la séance 3 de la semaine n°2.

Repos entre les 400m : Temps effort = Temps de récupération.

2 min de repos entre les blocs. (8 courses de 400m à faire)

VMA	Temps
14	1min42
15	1min36
16	1min30

VMA	Temps
17	1min24
18	1min20
19	1min15
20	1min12

### Séance n°2 : PMA

**Objectif :** Développer sa VMA.

4 blocs de la pyramide suivante à effectuer : 100m / 150m / 200m / 300m / 200m / 150m / 100m.

Entre chaque course : Temps effort = Temps de récupération.

2 min de repos entre les blocs. (Un bloc = 1,2km)

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
100m	26s	24s	22s	21s	20s	19s	18s
Récupération							
150m	38s	36s	33s	31s	30s	28s	27s
Récupération							
200m	51s	48s	45s	42s	40s	38s	36s
Récupération							
300m	1min17	1min12s	1min07s	1min03s	1min	56s	54s
Récupération							
200m	51s	48s	45s	42s	40s	38s	36s
Récupération							
150m	38s	36s	33s	31s	30s	28s	27s
Récupération							
100m	26s	24s	22s	21s	20s	19s	18s





## Séance n°3 : PMA

**Objectif** : Développer sa VMA.

3 blocs de 8 répétitions de 30''/30''

2 min de récupération entre les blocs.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
<b>30''</b>	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m
<b>30'' de récupération</b>							

## Séance n°4 : Renforcement Musculaire

### *Bonus*

**Objectif** : Tonifier son corps.

3 Blocs de renforcement musculaire. Effectuer 2x le même bloc.

1 min de récupération entre les blocs.



30s Russian Twist / 30s de récupération

30s Hollow Rock / 30s de récupération

- 1 jambe tendue

- 1 jambe fléchie

10 Pompes sur pied ou genou



30s de Butterfly Sit-Ups / 30s de récupération

30 s de Crunch / 30s de récupération

30s de Fentes Alternées



45s de Gainage latéral / 15s de récupération

45s de Gainage face / 15s de récupération

45s de Gainage latéral / 15s de récupération

45s de Squat sautés / 15s de récupération





# Préparation Physique Estivale

## 2024-2025

### Séance n°1 : PMA

**Objectif** : Développer sa VMA.  
2 blocs de 15 répétitions de  
15''/20''  
3 min de repos entre les blocs.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
15''	58m	63m	67m	71m	75m	79m	83m
20'' de récupération							

### Séance n°2 : PMA

**Objectif** : Développer sa VMA.  
1 bloc à réaliser. Aucune autre récupération que celles prévues à la fin des efforts.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
5x40/40	156m	167m	178m	189m	200m	211m	222m
Effort 40'' / Récupération 40''							
5x30/30	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m
Effort 30'' / Récupération 30''							
1x2'	467m	500m	533m	566m	600m	633m	666m
Effort 2' / Récupération 2'							
3x40/30	156m	167m	178m	189m	200m	211m	222m
Effort 40'' / Récupération 30''							
3x30/20	117m	125m	133m	142m	150m	158m	167m
Effort 30'' / Récupération 20''							

### Séance n°3 : Seuil Lactique

**Objectif** : Développer sa résistance à l'effort.  
Maintenir une allure soutenue pendant 3min + 6min + 3min. Distance à atteindre :

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
3min	650m	700m	750m	800m	850m	900m	950m
Footing de récupération 1min							
6min	1230m	1320m	1380m	1440m	1500m	1560m	1620m
Récupération 5' en marchant							
3min	650m	700m	750m	800m	850m	900m	950m
Footing de récupération 1min							





# Préparation Physique Estivale

2024-2025

## Séance n°1 : PMA

**Objectif** : Développer sa VMA.  
3 blocs de 7min de 15''/15''  
2 min de repos entre les blocs.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
15''	58m	63m	67m	71m	75m	79m	83m
15'' de récupération							

## Séance n°2 : PMA

**Objectif** : Développer sa VMA.  
3 blocs de 7 répétitions de 1'/1' à réaliser.  
3 min de repos entre les blocs.

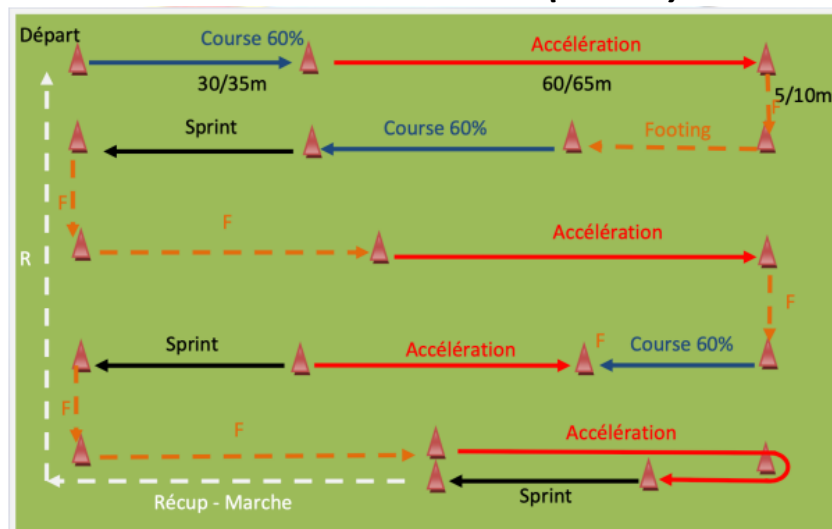
	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
7x1'/1'	222m	238m	253m	269m	285m	301m	317m
Effort 1' / Récupération 1'							

## Séance n°3 : Test TAISA Blanc

**Objectif** : Se juger pour le test physique de début de saison.

TAISA			
Catégories Arbitres	Course / Récupération	Distance	Nombre de répétitions
D1 / JAD 1	15''/22''	70m	30
D2 / JAD 2 & 3	15''/22''	65m	30
D3 / D4 / Fem	15''/22''	60m	30
Stagiaire	15''/22''	60m	28

## Séance n°4 : Vivacité (Bonus)





# Préparation Physique Estivale

2024-2025

## Séance n°1 : PMA


**Objectif** : Développer sa VMA.  
3 blocs de 8min de 15''/15''  
2 min 30 de repos entre les blocs.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
15''	58m	63m	67m	71m	75m	79m	83m
15'' de récupération							


## Séance n°2 : Fartlek

**Objectif** : Développer sa VMA.  
Footing léger 10 min.

Enchaînement de 4 courses de :

- X4  - 3 min de course à allure soutenue et  
- 2 min de récupération à allure légère.  
Prendre une récupération passive à la suite du 1<sup>er</sup> bloc, 2 min maximum.

Puis répéter un enchaînement de 4 courses :

- X4  - 3 min de course à allure soutenue et  
- 1 min de récupération en marchant.

## Séance n°3 : Test TAISA

TAISA			
Catégories Arbitres	Course / Récupération	Distance	Nombre de répétitions
D1 / JAD 1	15''/22''	70m	30
D2 / JAD 2 & 3	15''/22''	65m	30
D3 / D4 / Fem	15''/22''	60m	30
Stagiaire	15''/22''	60m	28

# BONNE PREPARATION !

