

## Programmation préparation physique

**ATTENTION A NE PAS DEPASSER 80% DE L'INTENSITE DE FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (RISQUE DU A UNE CONTAMINATION PAR LE COVID-19)**

**Thème : gainage**

**Activité compétition :** 10 minutes tous les jours ou les 2 jours.

Jeudi : REPOS

**Il faut parfaitement maitriser chaque niveau avant de passer au suivant.**

Niveau 1 : Exercice en position stable : respiration

- Position allongée sur le dos : enchaîner rétroversion et antéversion du bassin, respiration par le ventre inspiration lente par les narines expiration profonde et longue par la bouche.
- Position à quatre pattes, trouver l'équilibre courbure lombaire, dorsale et cervicale entre la position rétroversion et antéversion du bassin. Respiration par le ventre inspiration lente par les narines expiration profonde et longue par la bouche.
- Position à genoux, trouver l'équilibre courbure lombaire, dorsale et cervicale entre la position rétroversion et antéversion du bassin. Respiration par le ventre inspiration lente par les narines expiration profonde et longue par la bouche.

## Niveau 2 : Exercice en position instable simple :

- Maitrise de la respiration indispensable
  - Respecter courbure lombaire, dorsale et cervical.
  - Attention : ne pas fermer la cage thoracique
- 
- Position allongée, jambes pliées. Respiration lente, inspiration par les narines on remonte le diaphragme on le verrouille (le diaphragme, PAS la respiration) on monte un genou on tend la jambe et on monte le bassin et on expire lentement par la bouche. Tenir la position quelque seconde puis on repose lentement.



- Position allongée, bassin levé. Se concentrer sur la respiration
- A quatre pattes, courbure lombaire, dorsale et cervicale à respecter, bras et jambe inverse tendu. Insister sur l'expiration



- Planche classique, insistée sur l'expiration. Lever quelques secondes une jambe à quelque cm du sol

### Niveau 3 : Exercice sur support instable

- Maitrise de la respiration
  - Placement du corps
  - Amélioration de l'équilibre
- 
- Position allongée, jambes pliées sur un swissball. On monte le bassin et on tend lentement les jambes. Tenir la position. Ne pas s'équilibrer avec les membres supérieurs.



- Planche classique sur swissball. Se concentrer sur l'expiration. Possibilité de rajouter un support instable sous les pieds
- Fente avant avec pied avant sur support instable (bosu), jambe avant à 90°



- A quatre pattes, courbure lombaire, dorsale et cervicale à respecter, bras et jambe inverse tendu, bras et jambe d'appui sur support instable. Insisté sur l'expiration
- Equilibre position assise sur swissball

Source :

- Plateforme numérique destinée aux entraîneurs FFVoile
- **Bertrand Guillo**, Kinésithérapeute de l'Equipe de France au Pôle France Marseille