



# La préparation physique

## o Définition : ?

o « Composante de l'entraînement qui va nous permettre d'être plus performant au sein d'une pratique sportive »

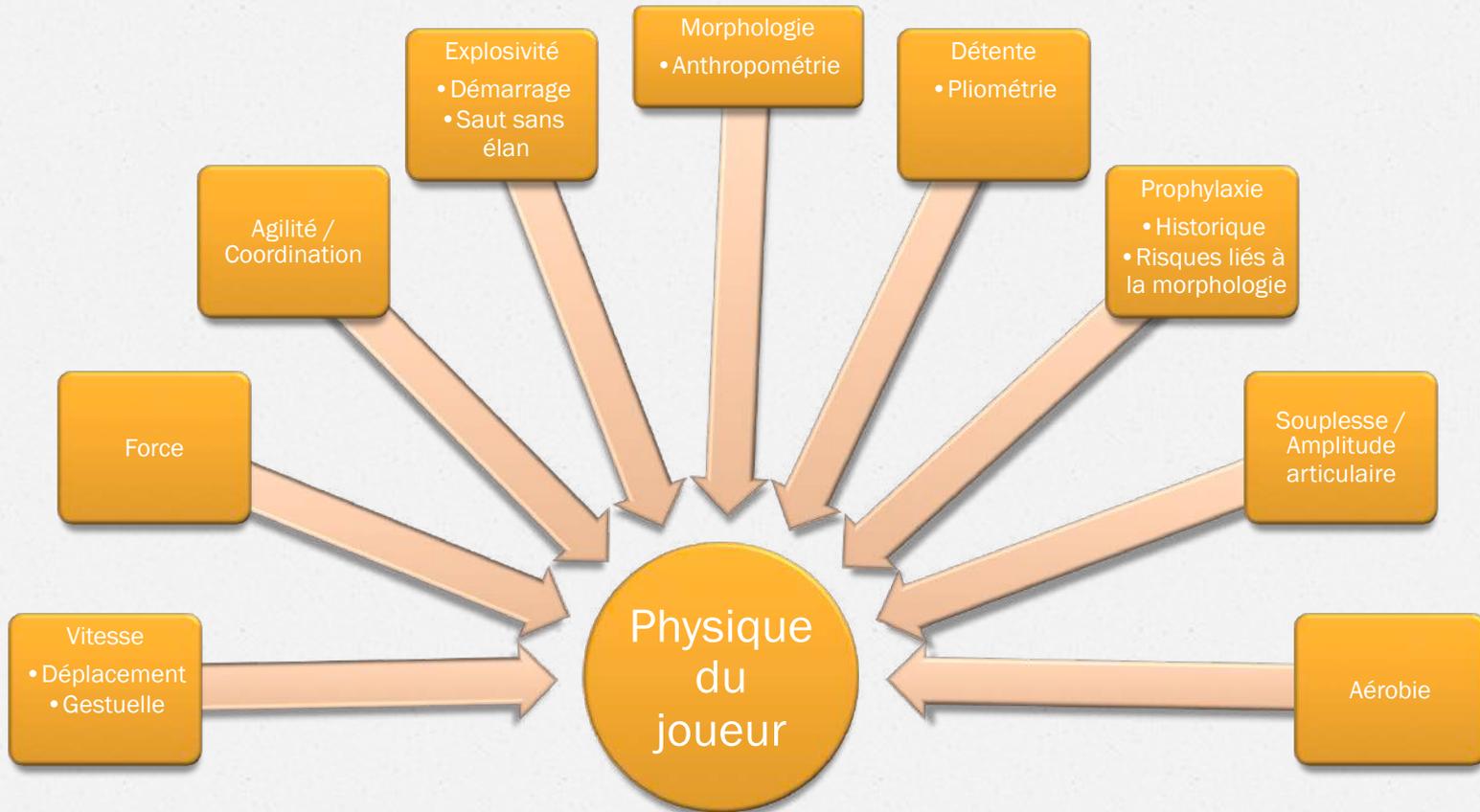
## o Citation : ?

o « *La préparation physique est à la performance ce que la grammaire est à la poésie* » **Fred Aubert**

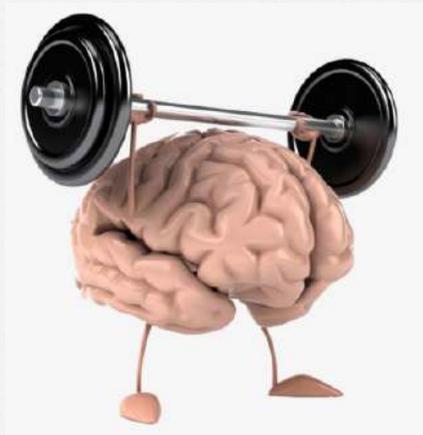
## o Image du métier : ?



# Comment caractériser le physique d'un joueur ?



Par groupe, explication de  
chacun des Ithèmes et  
création d'une séance de  
développement



# Mise en place des situations sur le terrain

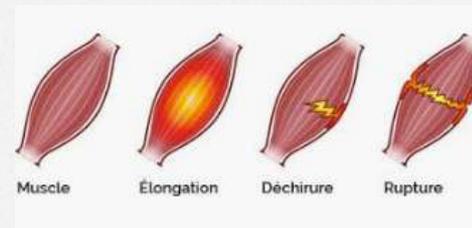


# Routines d'échauffement

o Articulaire



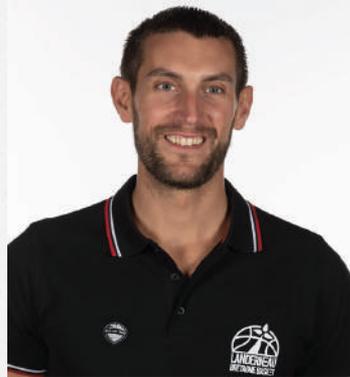
o Musculaire



o Cardiovasculaire



# La préparation physique au Landerneau Bretagne Basket



Ligue féminine



Centre de formation



Staff médical

# Semaine type LFB - CDF

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin	SOIN	<b>10H-12H</b> ROUTINE PP VIVACITE TRAVAIL INDIVIDUEL OU PRE CO	REPOS / SOIN	<b>10H-11H30</b> EXPLO / PREVENTION TRAVAIL INDIVIDUEL OU PRE CO	<b>11H-13H</b> ROUTINE PP VIVACITE ENTRAINEMENT ETIREMENTS	SHOOTING	REPOS
Aprem	<b>15H-17H</b> MUSCU TIR / PRE CO	<b>17H-19H30</b> VIDEO ROUTINE PP ENTRAINEMENT ETIREMENTS GLACE (TEAM MEETING)	<b>15H-18H</b> ROUTINE PP ENTRAINEMENT MUSCU	<b>16H-18H30</b> VIDEO ROUTINE PP ENTRAINEMENT ETIREMENTS GLACE	REPOS / SOIN	MATCH A DOMICILE	REPOS

# Planification annuelle LFB

- o Planification annuelle LFB 2018-2019
- o Planification LFB 2019-2020
- o Suivi blessures CDF
- o Suivi blessures LFB

# Routine PP

o Adducteurs

o Ischios

o Valgus

o Proprioception

o Cheville

o Mobilité

o Epaule

\* Spécifique U15

\* Spécifique / Orienté  
U18 et NF2

\* Individualisation Pro

# Séance musculation

o IN

o Anté

o Objé

o Etat

Ezinne Kalu



10 rep 	10 rep 	3 séries Récup : 1'
8 rep 	10 rep 	3 séries Récup : 1'
12 rep 	8 rep / Jambe 	3 séries Récup : 1'
6 rep / Jambe 	10 rep / côté 	3 séries Récup : 0'
8 rep / côté 	10 rep / côté 	3 séries Récup : 0'

Pauline Lithard

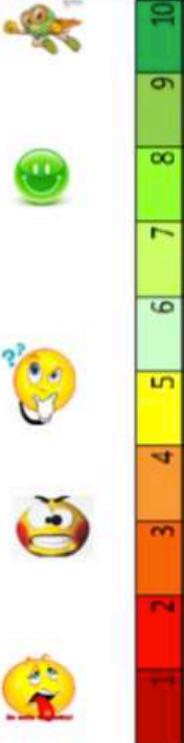
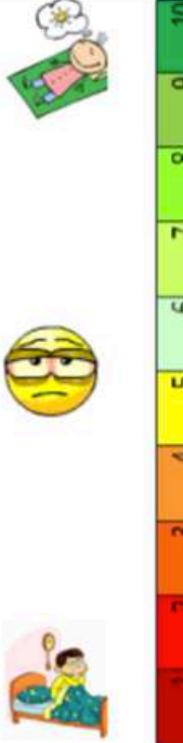


6 rep 4-1 	5 + 5 rep 	2 séries Récup : 1'
8 + 8 rep 	5 + 5 rep 	3 séries Récup : 1'
10 rep 	8 rep 	3 séries Récup : 1'
7+7 rep 	5 + 5 rep 	2 séries Récup : 1'
12 rep 	10 + 10 (batt.) rep 	2 séries Récup : 1'

nt

# Suivi SHS

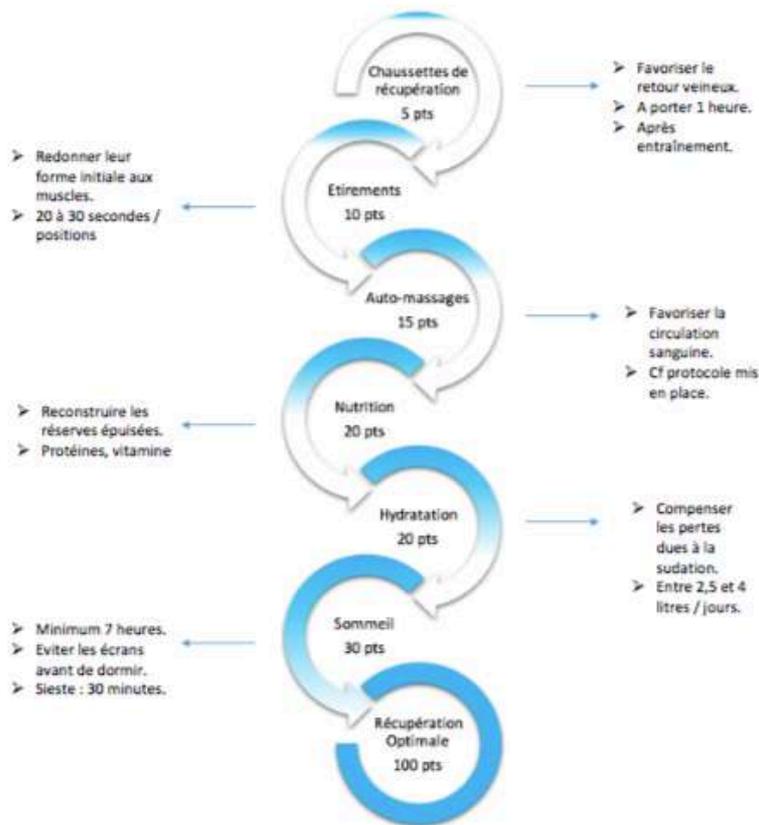
- \* Excel suivi
- \* Suivi intensité séances  
+ état de fatigue

SENSATIONS : Je sens que je suis...	HUMEUR : Je me sens...	SOMMEIL : Cette semaine mon sommeil est ...
 <p>En super forme</p> <p>En forme moyenne ou variable (des fois bien et des fois moins bien)</p> <p>Je suis épuisé, je n'ai rien envie de faire</p>	 <p>Très bonne humeur</p> <p>Bien</p> <p>Mitigé</p> <p>Anxieux</p> <p>Déprimé, triste</p>	 <p>Reposant Sans réveil nocturne</p> <p>Plutôt bien</p> <p>Moyennement bien, quelques réveils ou mauvaises nuits</p> <p>Agité Réveil fréquent dans la nuit</p> <p>Insomnie</p> <p>J'ai dormi en moyenne cette semaine :</p>

# Protocole de récupération



## Récupération



\* Livret avec recommandations → LFB

\* Bain froid x2/sem. → LFB

\* Cryothérapie → LFB

\* Sensibilisation PP invisible → CDF

# PP inter saison

o Période propice au développement

o Changement d'objectif

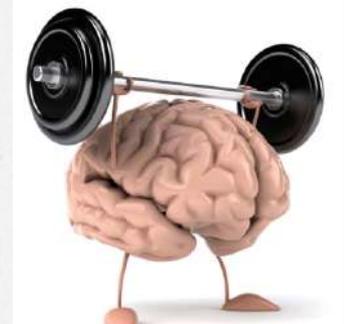
→ X Aide à la performance

→ Développement d'une qualité physique

→ Programme individualisé !!

o Processus :

- Accord avec l'ensemble du staff
- Entretien avec la joueuse (acteur de son projet)
- Création de son programme (séances, planification, « message bonus »)



# Questions ??



Merci de votre attention  
et participation !!