

Présentation

- Parcours scolaire



- Expérience extra scolaire



- Aujourd'hui



La préparation physique

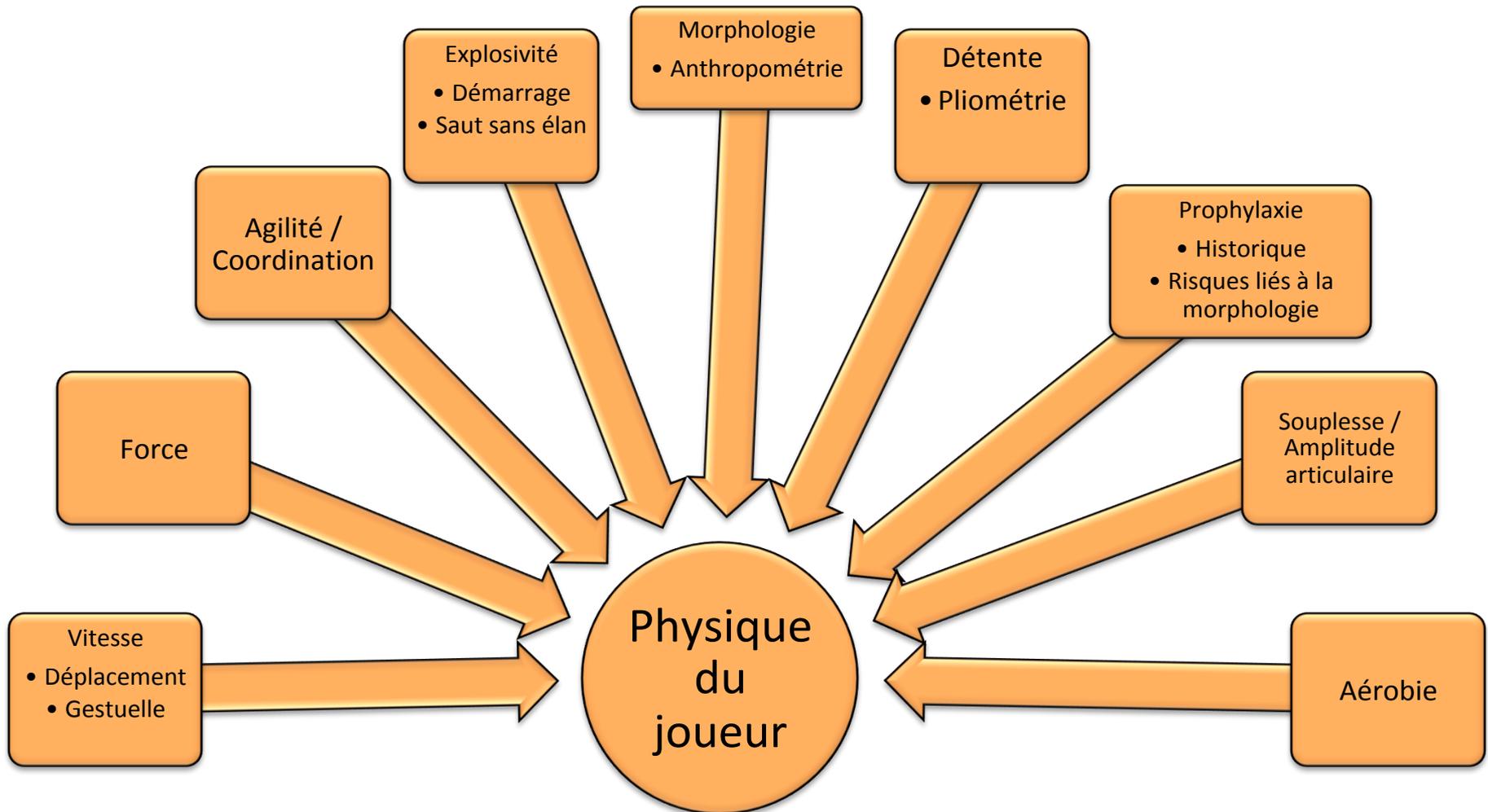
- Définition : ?
- « Composante de l'entraînement qui va nous permettre d'être plus performant au sein d'une pratique sportive »

- Citation : ?
- « *La préparation physique est à la performance ce que la grammaire est à la poésie* » **Fred Aubert**

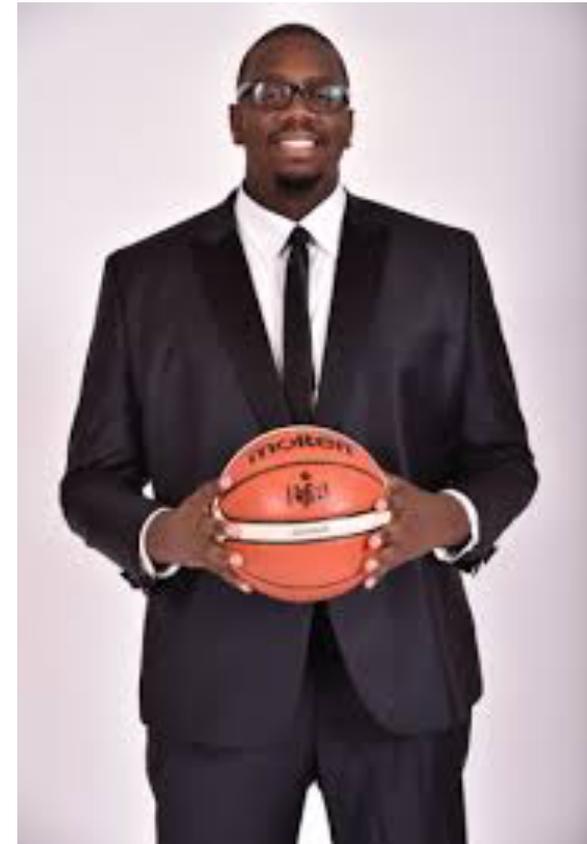
- Image du métier : ?



Comment caractériser le physique d'un joueur ?



La préparation physique au Landerneau Bretagne Basket



Semaine type LFB

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

Ajustements quotidien

- Covid
- 2 matchs semaine
- Bulle coupe d'Europe
- ...
- [Planif annuelle V11](#)
- [Planif hebdomadaire](#)
- [Planning Eurocup](#)



Individualisation

- [Charge entraînement](#)
- [SHS](#)
- [Temps de jeu](#)
- [Blessures](#)



Musculation

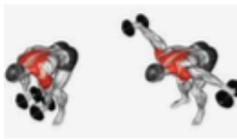
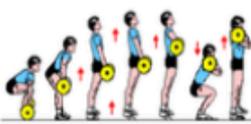
**Gabriela
MARGINEAN**



10 rep 	10 rep 	3 set Recover 1'
10 rep 	10rep/side 	3 set Recover 1'
8 rep /side 	8 rep / side 	3 set Recover 1'
8 rep /side 	15 rep low 	3 set Recover 1'
4 rep / côté 	10 rep 	3 set Recover 1'

**Myriam
DJEKOUNDADE**



4 rep with black elastic 	8 rep 	3 set Recover : 1'
8 rep / leg 	6 rep / leg 	3 set Recover : 1'
8 rep 	6 rep 	3 set Récup : 1'
6 x (Jump+3 squat) 	15 rep 	3 set Recover : 1'
<p>Abs workout with map and swiss ball</p> <p>5 set of 5 exercices</p>		

Musculation

Virginie
Bremont



Hortense
Limouzin



8 rep 	6 rep 	3 séries Récup: 1'
8 rep 	15 rep 	3 séries Récup: 1'
8 rep / Jambe 	10 rep 	3 séries Récup: 1'
15 rep 	10 rep / côté 	3 séries Récup: 1'
<p>Obliques Lombaires Abdos</p>		

8 rep 	4 rep / side 	3 set Recover : 1'
6 rep / leg 	6 rep / leg 	3 set Recover : 1'
10 rep / leg 	6 rep / leg 	3 set Recover : 1'
8 rep 	6 rep / leg 	3 set Recover : 1'
<p>Abs workout with medicine ball 5 set of 5 exercices</p>		

Routine pré échauffement

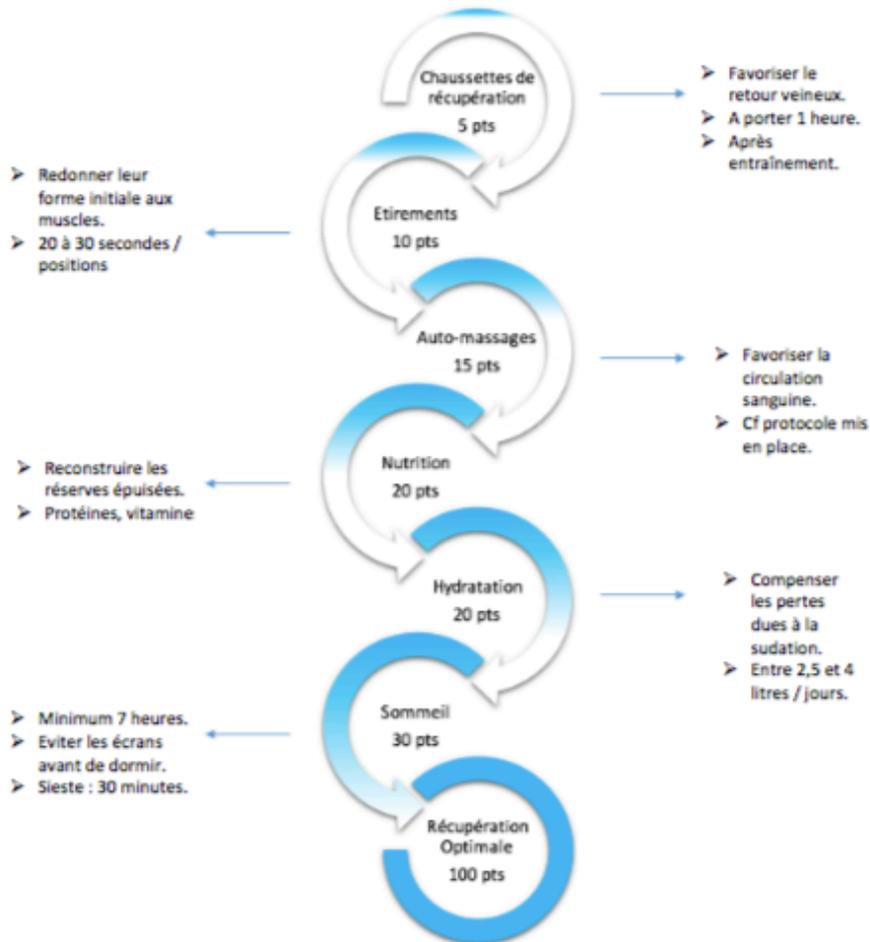
- [Cheville](#)
- [Genou](#)
- [Epaule](#)
- [Mobilité cheville](#)
- [Mobilité bassin](#)
- Pour qui ? Quand ? Comment ?



Récupération



Récupération



- Livret recommandation
- Bain froid
- Cryothérapie
- Sensibilisation sur la « pp invisible »

Programme d'inter saison

- Période propice au développement
- Changement d'objectif
 - X Aide à la performance
 - Développement d'une qualité physique
 - Programme individualisé !!
- Processus :
 - Accord avec l'ensemble du staff
 - Entretien avec la joueuse (acteur de son projet)
 - Création de son programme (séances, planification, « message bonus »)



Confinement

- Maintient des qualités physiques de bases
 - Aérobie
 - Renforcement musculaire global
 - Sangle abdominale
 - Souplesse
 - Pas de matériel !!
 - Cardio renfo
 - Abdo Gainage
 - DLTB



Questions ??



**Merci de votre attention
et participation !!**