LA PLIOMETRIE

La pliomètrie est une technique d'entrainement en musculation qui met l'accent sur la tonicité et l'explosivité des muscles.

OBJECTIF D'UNE TELLE PRATIQUE

- Augmenter la sollicitation nerveuse des muscles.
- Augmenter la force explosive.
- Mobiliser les muscles de façon intense.

AVANTAGES

Le grand avantage des entrainements en pliomètrie est d'apporter des gains de puissance rapidement transposables dans le sport que l'on pratique (aviron).
L'amélioration de la coordination musculaire est basée sur de grandes chaines musculaires

ACTION MUSCULAIRE PLIOMETRIE

Muscle en état d'étirement : PHASE EXCENTRIQUE
Muscle en état de contraction : PHASE CONCENTRIQUE

Les exercices en pliomètrie sont basés sur des mouvements brefs et rapides qu'il n'est pas possible de simuler par des exercices de musculation.

Le cycle étirement raccourcissement du muscle améliore la vitesse d'exécution, une meilleure synchronisation des fibres musculaires.

Les sauts ne doivent pas dépasser 80 cm en hauteur sinon la phase d'appui devient trop longue ; hauteur minimum 20 cm.

L'entrainement pliomètrique nécessite une force musculaire suffisante, une technique appropriée, une bonne intégrité articulaire et tendineuse.

Quand on incorpore la pliomètrie dans un programme, pour éviter la blessure il faut tester la force suffisante dans les muscles stabilisateurs.

TESTS PRINCIPAUX

Statique debout jambe droite - gauche
Squat sur une jambe (5) droite - gauche
Sauter en distance droite - gauche
Saut vers le bas (hauteur 40 cm) droite - gauche
Saut vertical pendant 30 secondes
Saut en longueur sans élan (à mesurer)

Période / Date		Durée / lieu	1h / Gymnase	E-SPORTING-COACH
Préparateur		Athlète(s)		http://www.e-s-c.fr

Circuit training à objectif FORCE EXPLOSIVE	Charge / intensité	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours
	Max	1	1'30''	-

		L'échauffement se fera en réalisant des mouvements articulaires (épaules, troncs, hanches) et des exercices musculaires sur les ateliers	DEBUT	1	suivi de	>> Position statique sur pointes de pieds 10'' suivie de 3 bonds jambes tendues suivis de 10'' de récupération + DETENTE VERTICALE > Lest 5Kg possible pour la position statique	→	2	suivi de	>> Saut en contrebas 40cm suivi de 3 bonds par-dessus des haies 40cm suivis de 10'' de récupération	→
Echauffement		15mn		Mollets		Travail sur 1'30		Cuisses		Travail sur 1'30	
3		>> Position statique 30'' position faciale / 30'' position latérale à gauche / 30'' position latérale à droite	→	4		>> 4 pompes pliométriques suivies de 10'' de récupération	→	5	Suivi de	>> Position statique jambes fléchies et bras en extension 10'' suivie de 3 flexion extension bras – jambes suivies de 10'' de récupération > Lest 5Kg possible pour la position statique	→
Gainage		Travail sur 1'30		Bras		Travail sur 1'30		Bras et jambes		Travail sur 1'30	
6		>> 10 sauts jambes tendues suivis de 10'' de récupération	→	7	Suivi de	>> Position statique en chaise 10'' suivie de 3 bonds genoux - poitrine suivies de 10'' de récupération + avec HAIES. > Lest 5Kg possible pour la position statique	→	8		>> Mouvements dynamiques pour grand droit et obliques + POSITION STATIQUE SUR LE DOS. LANCER LE MBD VERS LE HAUT	→
Mollets		Travail sur 1'30		Cuisses		Travail sur 1'30		Gainage		Travail sur 1'30	
9	Suivi de	>> Position statique en appui facial 10'' suivie de 3 pompes claquées ou dynamiques suivies de 10'' de récupération	→	10		>> 4 Burpées suivies de 10'' de récupération + Sauts et sprint. 8.30 m. chacun.	FIN			>> Etirements passifs sur tous les groupes musculaires	
Bras		Travail sur 1'30		Bras et jambes		Travail sur 1'30		Etirements		10mn	

Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (pliométrie)		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			20'	Fin de séance	20'
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Circuit							
Intensité de W	Max.	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	2'	Repos entre tours	-

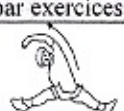
1	Combiné		2	Banc 1 appui alternatif	
	départ assis + sauts 2 haies + sprint 10m + retour marché	2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'
3	MDB		4	Plinths	
	Lancer 1 bras	2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'
5	Bonds verticaux latéraux		6	Pompes explosives	
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'		4 x (W = 7 pompes / Récup. = 15'')	2'
7	Sauts groupés		8	Corde (monter les genoux)	
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'
9			10		
11			12		

Période / Date		**Durée / lieu**	1h / Gymnase	**E-SPORTING-COACH**
Préparateur		**Athlète(s)**		**http://www.e-s-c.fr**

Circuit training à objectif FORCE VITESSE	**Charge / intensité**	**Nombres de tours**	**Repos entre ateliers**	**Repos entre tours**
	Max	1 à 3	2mn	5mn

Echauffement (15') : *courses, déplacements, corse à sauter, mouvements musculaires et articulaires…*

1		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'') W = Sprint 10m en projetant au départ un MDB posé au sol	→	2		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'') W = 3 lancers de MDB à 2 bras le plus loin possible	→	3		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'') W = Départ assis + bond 2 appuis par-dessus 2 haies + sprint 5m	→
Sprints avec charge				Lancer de MDB				Bonds départ assis			
4		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'') W = 3 lancers de MDB en touche à 2 bras le plus loin possible	→	5		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'') W = 3 sprints + saut vertical contre un mur / distance 5m	→	6		>> Haut du corps Relancer le MDB dès réception	**FIN**
Lancer de MDB				Sprints + bonds				Lancer de MDB			

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras

Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (pliométrie)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			15'	Fin de séance	10'
Ateliers		Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

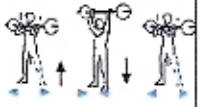
Circuit							
Intensité de W	Max.	Nb de tours	1 à 2	Récup. entre ateliers	2'	Repos entre tours	-

1	Qualité d'appuis / proprioception		2	Bonds par-dessus haies 50cm (puissance jambe)	
	!! maintenir le buste droit et le bassin fixé 3 x (>> 30m genoux-poitrine + Récup. >> 30m talons-fesses + Récup. >>30m jambes tendues + Récup. >> Récup = retour marché en déroulant sur le pied complet)			4 x (10 bonds pieds joints + Récup.) >> Récup = retour marché	
3	Pompes bras écartés		4	Bonds par-dessus haies 15cm (puissance pied)	
	4 x (8 pompes écartés + Récup.) >> Récup = 20'' >> Décoller les mains de l'appui lors de la poussée >> W sur plan incliné épaules plus hautes que les pieds (70 à 100cm)			4 x (10 bonds pieds joints sans flexion des jambes + Récup.) >> Récup = retour marché	
5	Foulées bondissantes		6	Pompes bras serrés	
	4 x (10 bonds pieds alternés + Récup.) >> Droit – gauche – droit -.gauche … >> Droit – droit – gauche – gauche … >> Droit – gauche – gauche – droit … >> Gauche – droit – droit – gauche … >> Récup = retour marché			4 x (8 pompes serrés + Récup.) >> Récup = 20'' >> Décoller les mains de l'appui lors de la poussée >> W sur plan incliné épaules plus hautes que les pieds (70 à 100cm)	

Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (pliométrie)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			15'	Fin de séance	10'
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Circuit							
Intensité de W	Max.	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	2'	Repos entre tours	-

1	Synchro haut - bas		2	Fentes avants ou latérale	
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'') > Position de départ : barre aux épaules et pieds écarts – Position d'arrivée : bras tendus et pieds joints	2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'') > Position de départ : pieds sur la même ligne, faire un grand pas vers l'avant, freiner le mouvement et repartir en position de départ immédiatement > Alterner de jambe à chaque fois	2'
3	Pompes pliométriques		4	Cerceaux éloignés 1 appui	
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'') > Sur un plan incliné, se laisser tomber, freiner le mouvement et repartir en position de départ immédiatement	2'		Sauts sur 8 cerceaux + retour marché	2'
5	Bonds sur banc		6	MDB	
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'') >Lancer le MDB vers le haut dès réception	2'
7	Bonds horizontaux 2 appuis		8	Bonds de coté sur banc	
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')	2'
9	MDB		10		
	Lancer le MDB vers le haut (comme une touche au foot) puis le rattraper	2'			
11			12		