



# Prévention des blessures : le programme

Le programme prévu pour cette préparation se divise en 7 semaines. Lors de cette préparation, nous allons essayer d'établir un programme permettant à chacune des athlètes de travailler en vue de la préparation pour les camps de sélection mais aussi afin de permettre à chacune d'évoluer et de progresser dans son activité spécifique softball et/ou baseball.

Ayant une zone de 7 semaines, plutôt que de travailler dans des cycles classiques de 5/6 semaines je suis parti sur le fait de travailler sur 3 cycles raccourci de 2 semaines et un cycle terminal d'une semaine. J'ai choisi cette option car je l'ai déjà utilisé dans d'autres sport (rugby, athlétisme, foot us et judo) et aussi par le public visé qui est très hétérogène (âge, niveau athlétique, maturité...). Le programme va donc se diviser en 3 périodes de 2 semaines et une période d'une semaine.

## Periode1 (2 semaines)

Ce premier cycle va cibler une préparation physique générale afin de remettre tout le monde en activité. Nous allons travailler la base de notre sport et ainsi se donner les fondamentaux athlétique nécessaire à toutes activités sportives en restimulant toutes les composantes énergétiques mais aussi restimuler les différents domaines : cardiaque, tendineux, psychologique... Sur cette période, nous allons faire 3 séances. Une première séance basé sur le renforcement musculaire et y rajouter une notion de résistance/cardio. La deuxième séance sera axée sur la résistance en course. La troisième séance sera orientée sur l'aérobic afin de pouvoir aller plus loin dans les séances 1 et 2.

## Période 2 (2 semaines)

Sur cette période nous allons mélanger 2 principes. Tout en continuant à travailler la préparation physique générale, nous allons ajouter des notions un peu plus spécifiques à notre activité de sport de balle. La pliométrie et le sprint commenceront à devenir importants. Là aussi nous travailleront sur 3 séances. La séance 1 sera un mélange de pliométrie et de sprint, la séance 2 sera toujours axée sur le renforcement musculaire et la séance 3 orienté sur la vitesse résistance.

## Période 3 (2 semaines)

Toute cette partie sera axée sur le sprint, la vitesse et l'explosivité. Nous continuerons a travailler sur 3 séances. Une séance de sprint et de vivacité, une séance de vitesse/résistance et une séance de renforcement musculaire avec charge.

## Période 4 (1 semaine)

Nous travaillerons sur 3 séances. 2 séances seront consacré aux vitesses sous toutes leurs formes (temps de réaction, vitesse de déplacement et vitesse gestuelle), la troisième séance restera base sur le renforcement musculaire.



## En pratique

### Séance 1 (les mardis)

-5 minutes de footing. -10sec vite/10sec lent/20/20/30/30/40-40/50/50/40/40/30/30/20/20/10/10

-3 minutes de marche

-5 minutes de footing -10/10/20/20/10/10/20/20/10/10/20/20/10/10/20

-3 minutes de marche

-3 minutes de footing -10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10

### La séance 2 (les vendredis)

Voir la vidéo sur notre [chaîne YouTube](#)

On se retrouve avec une séance d'environ 40 minutes

### La séance 3 (les dimanches)

20 minutes de footing, suivi par une séance d'étirement dynamique (au choix).

Les athlètes devront rester sur un parcours régulier. Ils peuvent télécharger un logiciel gratuit de course et ainsi ils pourront connaître les données suivantes : distance/vitesse au km/distance au km/dénivelé.

4 Applications gratuite à télécharger pour androïde, iphone, etc...

1. Endomondo est une application ayant plutôt bonne réputation

2. Strava.

3. Runtastic.

4. Runkeeper.

**Les jours où il n'y a pas de séance, prévoir 20 à 30 minutes d'étirements avant le repas du soir.**

