



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR LES JEUNES HANDBALLEURS

Par Bernard SMEETS pour la L.F.H

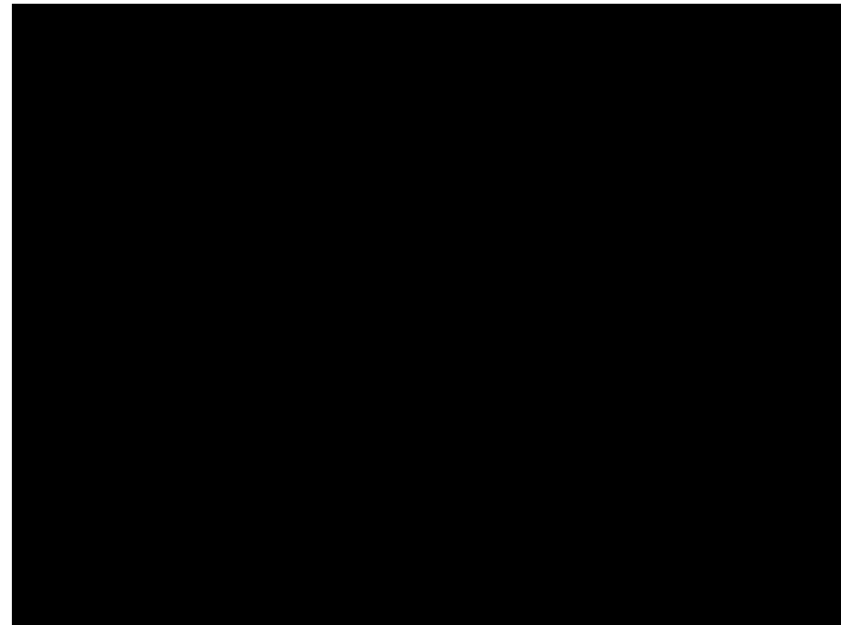
Comment réaliser ce programme ?

3 JOURS /SEMAINE	Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4		Semaine 5		Semaine 6	
Exercices	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions	Séries	Répétitions
CRUNCH	2	15	2	20	3	15	3	20	4	15	4	20
CRUNCH OBLIQUE	2	16	2	20	3	16	3	20	4	16	4	20
SUPERMAN	2	15	2	20	3	15	3	20	4	15	4	20
L'ESSUI GLACE	2	16	2	20	3	16	3	20	4	16	4	20
CRUNCH JAMBES TDUES	2	15	2	20	3	15	3	20	4	15	4	20
GAINAGE VENTRAL	2	30 sec	2	40 sec	3	30 sec	3	40 sec	4	30 sec	4	40 sec
GAINAGE LATERAL	2	30 sec	2	40 sec	3	30 sec	3	40 sec	4	30 sec	4	40 sec
TORTILLEMENT DORSAL	2	16	2	20	3	16	3	20	4	16	4	20
TORTILLEMENT VENTRAL	2	16	2	20	3	16	3	20	4	16	4	20
CHANDELLE	2	15	2	20	3	15	3	20	4	15	4	20
POMPAGES	2	10	2	15	3	10	3	15	4	10	4	15
POMPAGES ½ TOUR	2	10	2	15	3	10	3	15	4	10	4	15

EXERCICES DE CORDE A SAUTE

(ECHAUFFEMENT)

- Durée total : 8 min
- Exercices :
 - Corde 1 : 1'30'' de sauts à 2 pieds
 - 30'' de récupération
 - Corde 2 : 1'30'' de sauts alternés (4x sur pieds, 4x sur l'autre)
 - 30'' de récupération
 - Corde 3 : 1'30'' de sauts à 2 pieds avec déplacements latéraux (droite/gauche et avant/arrière)
 - 30'' de récupération
 - Corde 4 : 1'30'' de sauts cloche pieds avec déplacements latéraux (droite/gauche et avant/arrière)
 - 30'' de récupération



CRUNCH

Placement pour cet exercice :

- Allongez-vous sur le dos sur une surface plane, les genoux pliés, les pieds au sol et les mains contre la tête.



Réalisation du mouvement :

- Redressez le buste en enroulant les abdominaux mais sans décoller le dos du sol.



CRUNCH OBLIQUE

Placement pour cet exercice :

- Allongé sur le dos, pieds en l'air, jambes à 90°
- Mains derrière la tête, les mains ne doivent servir qu'à soutenir la tête, pas à tirer dessus au cours du mouvement.

Réalisation du mouvement :

- Contractez les abdominaux, ce qui va avoir pour effet de légèrement soulever les épaules du sol.
- En continuant la contraction, réalisez une légère rotation du buste pour amener le coude gauche près du genou droit, et inversement à la prochaine répétition.
- Il faut chercher simplement à rapprocher les coudes des genoux, il n'est pas nécessaire d'aller toucher les genoux avec les coudes.



SUPERMAN A GENOUX

Placement pour cet exercice :

- Assis à 4 pattes, mains écartées largeur d'épaules et genoux écartés largeur du bassin.

Réalisation du mouvement :

- Tendez le bras et la jambe opposée puis revenez en boule. Inspirez lorsque vous êtes en boule et expirez lorsque vous êtes étendus. Si vous venez de faire superman avec le bras gauche et la jambe droite effectuez le même nombre de répétitions avec le bras droit et la jambe gauche. Pour une plus grande efficacité tendez bien la jambe lorsqu'elle est en arrière (pied orienté vers l'arrière).



L'ESSUI GLACE

Placement pour cet exercice :

- Allongé au sol, les bras en croix
- Relever les jambes à la perpendiculaire (tendre les genoux)

Réalisation du mouvement :

- Basculer les jambes à droite, puis à gauche sans en s'arrêtant à 10 cm du sol (maintien de la position verticale)
- Cet exercice nécessite de rechercher l'absorption du nombril tout le long de son exécution (gainage), afin de s'assurer que seul le bassin bougera.
- L'inspiration se fera durant les descentes alors que l'expiration se déroulera durant les phases de remontée de jambes.
- En cas de douleurs dans la zone lombaire ou de souplesse insuffisante des ischios-jambiers, il est possible d'effectuer cet exercice genoux fléchis (facilitation de l'effort).



CRUNCH JAMBES TENDUES

Placement pour cet exercice :

- Coucher sur le dos, jambes tendues en l'air à 90°, bras tendus au-dessus de la poitrine (à 90° par rapport au buste)

Réalisation du mouvement :

- Par un effort volontaire des abdominaux, redresser rapidement le buste en le conservant rectiligne.
- L'objectif est de toucher ses pieds avec les mains.
- L'inspiration s'exécutera durant la descente, l'expiration durant la montée.



GAINAGE VENTRAL

Placement pour cet exercice :

- Couchez vous sur le ventre en appui sur les avants bras. Les jambes sont tendues et vous êtes en appui sur les pointes de pieds.
- Raidissez le corps de manière à ce qu'il devienne une ligne indéformable. Rentrez le ventre au maximum. Pour les débutants, le fait de lever légèrement les fesses permet de faciliter l'apprentissage (moins d'efforts à fournir).

Réalisation du mouvement :

- À partir de cette position, ne bougez plus le temps que dure votre série (entre 30 et 45 secondes).
- La tête est dans le prolongement du dos (ni levée, ni baissée) et ne bougera plus (sauf pour vérifier de temps en temps dans un miroir que la position n'a pas bougée).



GAINAGE LATÉRAL

Placement pour cet exercice :

- Allongé sur le côté, en reposant le poids du buste sur l'avant-bras posé au sol.

Réalisation du mouvement :

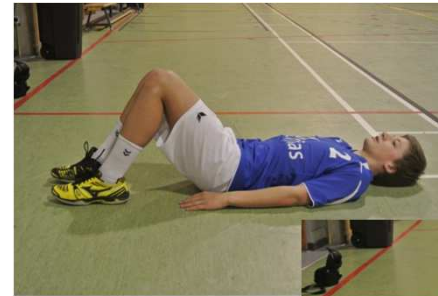
- Contractez les muscles des abdominaux et des cuisses afin de décoller les hanches et de créer une posture rectiligne (pieds-genoux-hanches-épaules) qui ne devra plus être modifiée
- Lever le bras libre verticalement, il servira de contre poids pour maintenir l'équilibre.
- Maintenez cette posture le temps prévu dans votre plan d'entraînement.
- Travaillez 1 x à droite puis 1 x à gauche.



TORTILLEMENT DORSAL

Placement pour cet exercice :

- Allongé sur le dos
- Pieds au sol
- Bras tendu sur le côté du corps



Réalisation du mouvement :

- Contracter les abdos pour relever légèrement les épaules. Le but n'est pas de soulever les épaules le plus haut possible, mais simplement de manière à toucher les chevilles avec les mains



TORTILLEMENT VENTRAL

Placement pour cet exercice :

- Allongé sur le ventre
- Jambes tendus et les pointes des pieds au sol
- Bras tendu sur le côté du corps



Réalisation du mouvement :

- Relever légèrement les épaules. Le but n'est pas de soulever les épaules le plus haut possible, mais simplement de manière à toucher les genoux avec les mains.



CHANDELLE

Placement pour cet exercice :

- Allongé sur le sol, jambes tendues, bras le long du corps.



Réalisation du mouvement :

- Exécutez un relevé de jambes tendues en n'oubliant pas l'enroulement du bassin en fin de montée.



POMPAGES

Placement pour cet exercice :

- Allongez-vous sur le ventre, mains à plat sur le sol, légèrement en avant de part et d'autre des épaules. Les doigts sont écartés et dirigés vers l'avant. Remontez le corps par une extension des bras de façon à ce que seuls les doigts et les pointes de pied soient au contact du sol, les talons restant joints. Le corps doit être parfaitement aligné (genoux verrouillés pour que les jambes soient tendues, abdominaux contractés, dos droit). La tête doit être légèrement relevée.

Réalisation du mouvement :

- Descendez jusqu'au sol en fléchissant les coudes et en gardant toujours le corps droit. Il n'est pas nécessaire de toucher le sol : arrêtez-vous quand vos bras sont parallèles au sol. Inversez le mouvement en tendant les bras pour remonter le corps jusqu'à ce que les coudes soient pratiquement verrouillés. Expirez vers la fin de la phase ascendante.



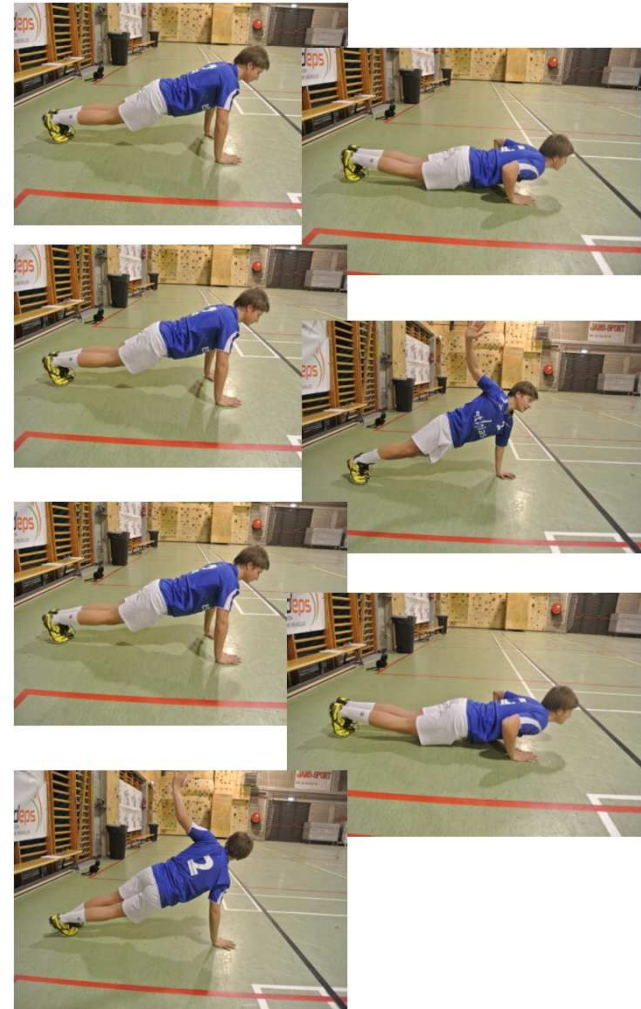
POMPAGES AVEC ½ TOUR

Placement pour cet exercice :

- Allongez-vous sur le ventre, mains à plat sur le sol, légèrement en avant de part et d'autre des épaules. Les doigts sont écartés et dirigés vers l'avant. Remontez le corps par une extension des bras de façon à ce que seuls les doigts et les pointes de pied soient au contact du sol, les talons restant joints. Le corps doit être parfaitement aligné (genoux verrouillés pour que les jambes soient tendues, abdominaux contractés, dos droit). La tête doit être légèrement relevée.

Réalisation du mouvement :

- Descendez jusqu'au sol en fléchissant les coudes et en gardant toujours le corps droit. Il n'est pas nécessaire de toucher le sol : arrêtez-vous quand vos bras sont parallèles au sol. Inversez le mouvement en tendant les bras pour remonter le corps jusqu'à ce que les coudes soient pratiquement verrouillés. Puis, effectuez une rotation du tronc sur un bras afin que les bras opposé soit dirigé vers le haut. Alternez gauche et droite. Expirez vers la fin de la phase ascendante



« En sport dès qu'on s'arrête on régresse. »

(Marc Pajot)

