Programme d’ été

Pôle Espoir

Les axes

* améliorer ou entretenir l’endurance à un niveau minimum

* se constituer un bon gainage

* améliorer son niveau en double-sauts à la corde

* améliorer sa souplesse

1) L’endurance

Il y aura trois activités pour la développer :
- course à pied
- vélo d’appartement (ou vélo à condition d’avoir une route peu fréquentée)
- natation

1-a) Course à pied

L’objectif est de réaliser une distance en 30 minutes. Pour cela il existe des montres GPS ou des applications gratuites pour smartphone (ex : runtastic). Il faut s’entraîner 2 fois par semaine pendant 4 semaines. Il faut essayer de l’atteindre au plus tard à la 8ème séance. La distance du premier footing est fixée afin de vous aider à commencer. Après il s’agit de faire toujours un peu mieux pour atteindre l’objectif final.

Classe	Objectif de la séance 1	Objectif final à la séance 8
6ème	3,75 Km ou 9 tours 1/2 d’une piste de 400 m	4,5 Km ou 11 tours 1/4
5ème	4,25 Km ou 10 tours 3/4	5 Km ou 12 tours 1/2
4ème	4,5 Km ou 11 tours 1/4	5,25 Km ou 13 tours
3ème	4,75 Km ou 12 tours	5,5 Km ou 13 tours 3/4
Lycéens	5 Km ou 12 tours 1/2	5,75 Km ou 14 tours 1/4

En cas de réussite de l’objectif final, soit vous continuez vos course à cette allure soit vous essayez de faire mieux.

1-b) Vélo

Pour le vélo, il faut pédaler pendant une heure soit à une vitesse moyenne à laquelle je sens que mon rythme cardiaque fait que je suis essoufflé, soit si j’ai du mal à trouver cette vitesse je place toutes les 3 minutes un sprint de 30 secondes.
Ceux qui ne peuvent pas courir et qui vont s’orienter vers le vélo doivent s’entraîner 2 à 3 fois par semaine.

1-c) Natation

Un petit peu comme la course à pied, il y aura des objectifs mais de distance seulement à atteindre le plus vite possible mais qui vont durer selon votre niveau de 15 minutes à 40 minutes. La nage à pratiquer est la brasse. Essayer de rester le plus souple et relâché possible.

Classe	Objectif	Équivalence en bassin de 25 m	Équivalence en bassin de 50 m
6ème	200 m	4 Aller-Retours	2 Aller-Retours
5ème	250 m	5 Aller-Retours	2,5 Aller-Retours
4ème	300 m	6 Aller-Retours	3 Aller-Retours
3ème	350 m	7 Aller-Retours	3,5 Aller-Retours
Lycéens	500 m	8 Aller-Retours	4 Aller-Retours

Vous pouvez vous entraîner tous les jours car la natation ne laisse quasiment aucune courbature.

2) Le Gainage

4 séances par semaine, ce qui veut dire que des fois je travaille deux jours de suite.
Total par séance : 5 blocs (exercice + récupération) de 4 min
Durée totale : 20 min

1 : Gainage classique bras fléchis

Temps de travail / Temps de repos
6ème:20s / 40s
5ème:25s / 35s
4ème:30s / 30s
3ème:35s / 25s
Lycéens :40s / 20s

2 : Obliques - gainage latéral classique
(à faire coté gauche comme coté droit)

3 : Obliques 2 - Montées de genou en position de pompe

4 : Lombaires – Superman

3) Double-sauts à la corde à sauter

L’objectif est de de faire 100 doubles-sauts en une fois ou avec une faute au maximum et en repartant dans les 5 secondes suivant la faute.

Le programme ne dure vraiment pas longtemps et peut être réaliser quasiment n’importe où, il faut donc essayer de travailler sa séance de double-sauts tous les jours.

Semaine 1 : 5 double-sauts suivi de 5 secondes de récupération, x 20.

10 double-sauts suivi de 5 secondes de récupération puis 5 double-sauts, x7

Semaine 2 : 15 double-sauts suivi de 5 secondes de récupération puis 10 double-sauts, x4

20 double- sauts suivi de 5 secondes de récupération puis 15 double-sauts, x3

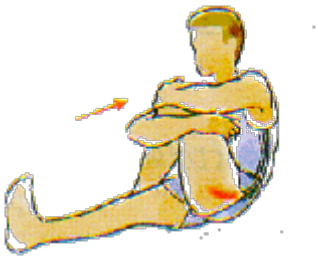
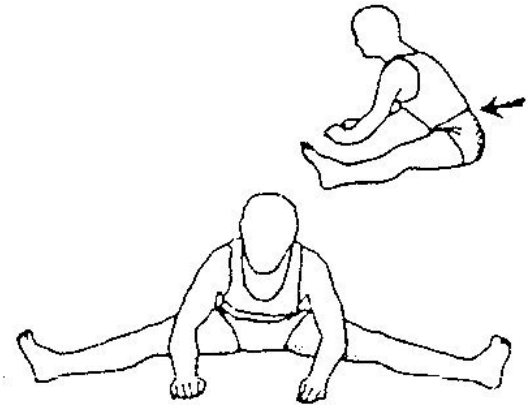
Semaine 3 : 25 double-sauts suivi de 5 secondes de récupération puis 20 double-sauts, x2

30 double-sauts suivi de 5 secondes de récupération puis 25 double-sauts, x2

Semaine 4 : 35 double-sauts suivi de 5 secondes de récupération puis 30 double-sauts, x2

On tente sa chance pour la série de 100

4) La Souplesse

Pour s'assouplir, vous pouvez travailler à n'importe quel moment et pas forcément après une séance de sport. L'important est d'aller doucement au début puis d'augmenter progressivement les tensions.
Les positions doivent être maintenues entre 30s et une minute, 3 à 4 fois, jamais en apnée même dans les positions inconfortables.

Ci-dessous des positions d'étirements que vous connaissez déjà pour la plupart, très importantes pour les pongistes.