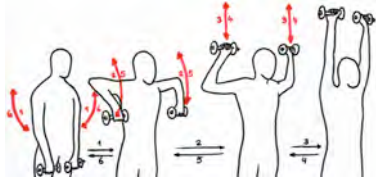
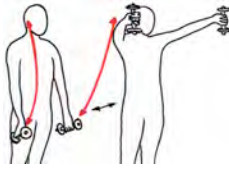

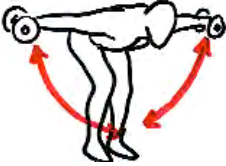


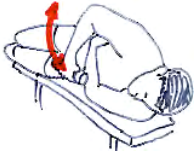




Programme de force et de stabilisation Volleyball SAR Fribourg

Fréquence de réalisation recommandée: 2-3x par semaine


Echauffement: 3x2' sauts à la corde avec 1' de pause (exercices de gym pendant les pauses), ou 10' de danse ou d'aérobics, ou 10' de léger jogging, ou 15' de vélo. Ensuite 5-10' divers exercices de gymnastique dynamique (mobilisation); pas trop d'étirements statiques. 5' de renforcement des abdominaux (cf. programme journalier).

Travail de renforcement des rotateurs des épaules et de la ceinture scapulaire en général : Travail avec des petites haltères ou des bouteilles PET remplies de 0.5 ou de 1 litre. Eviter de travailler avec élan: les mouvements seront toujours contrôlés et d'une excellente qualité (recommandation: travailler devant un miroir afin de garantir/faciliter l'auto-contrôle)!

<p>Cuban lift : Chaque étape partielle du mouvement dure 1". Attention: Pendant la rotation, la partie supérieure du bras reste toujours en même position! 10-15x</p> 	<p>Empty glasses : 1" monter, 1" descendre. Position des mains reste toujours la même (dos de la main tourné vers l'intérieur), bras tendus. 15-20x</p> 	<p>Retroversion : 1" monter le plus haut possible tout en restant en position droite, garder la position pendant 2", 1" descendre, et ainsi de suite. 15-20x</p> 
<p>Reverse flies : 1" monter, 1" descendre. Tronc quasiment parallèle au sol, monter latéralement les bras jusqu'en horizontale et les descendre jusqu'en verticale. 15-20x</p> 	<p>Rotations externe et interne: 1" rotation externe, 1" rotation interne. Coudes restent toujours à la même place, et l'angle droit des coudes reste inchangé. 20-25x</p> 	<p>Abduction : 1" monter, 1" descendre. 18-24x; 3xchanger position des mains (6-8x dos des mains tournés en arrière, 6-8x dos des mains tournés vers l'extérieur/le haut, 6-8x dos des mains tournés en avant)</p> 
<p>Rotateurs externes : Coudé pressé vers la côte. Monter le plus haut possible sans toutefois modifier l'emplacement du coude, ensuite redescendre. 1" pour monter, 1" pour descendre. 15-20x chaque côté.</p> 	<p>Rotateurs internes : Couché sur le dos, coude (fléchi à 90°) pressé vers la côte et descendre le plus bas possible (évtl. jusqu'à ce que le dos de la main touche légèrement le fond). Monter la main sans toutefois modifier l'emplacement du coude, ensuite redescendre. 1" pour monter, 1" pour descendre. 15-20x chaque côté.</p> 	<p>Retroversion : 1" monter le plus haut possible tout en restant en position droite, garder la position pendant 2", 1" descendre, et ainsi de suite. 15-20x</p> 

Remarque: En travaillant les pieds nus ou en chaussettes sur un fond instable (p.ex. sur linge de bain roulé), on améliore en même temps la musculature du pied et la proprioception générale. Cette variante est hautement recommandée!

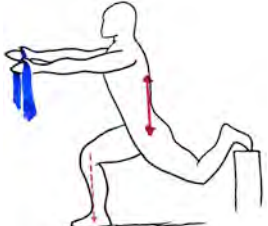
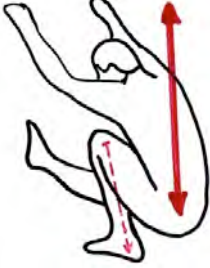


Ensuite: 3-4 séries de développés-couchés (pompes), 2' de pause entre les séries

<p>10 répétitions (sur les genoux: 20x) par série</p>	
---	---


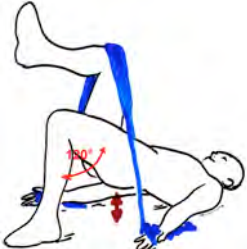
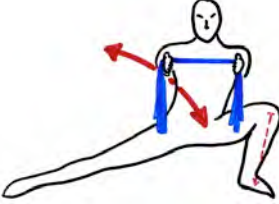
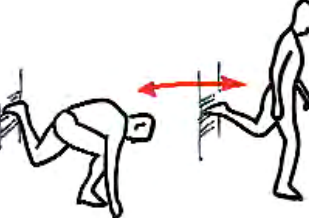
Travail de renforcement et d'amélioration de la proprioception des jambes

D'une manière générale, travailler les pieds nus ou en chaussettes sur fond instable (p.ex. linge de bain roulé).

2-3 séries des 4 exercices suivants; pauses entre les séries env. 3'

<p>Squats sur une jambe, jambe libre arrière surélevée. Tenir les bras tendus en avant, avec une thérabande tendue. 10x chaque côté, 1.5' de pause après deuxième jambe avant de passer au prochain exercice.</p> 	<p>Squats sur une jambe, jambe libre avant sans support. 10x chaque côté, descendre le plus bas possible, 1.5' de pause avant prochain exercice.</p> 	<p>Squats entiers sur deux jambes, dos droit, talons touchent toujours le fond, baton ou thérabande tendue par dessus et derrière la tête, bras tendus, 20x. 1.5' de pause avant prochain exercice.</p> 	<p>Sauts de ciseaux, chercher mouvement explosif et sauter en hauteur, pendant le saut, changer la position des jambes (jambe arrière -> jambe avant), et ainsi de suite en continu. 15x</p> 
--	---	---	--

Ensuite, 2-3 séries des 4 exercices suivants; pauses entre les séries env. 3'

<p>Elevation du bassin sur une jambe contre résistance de la thérabande, jambe libre dirigée vers le haut., angle de genou 90°. Monter le bassin jusqu'à ce que la ligne Genou-hanche-épaules soit droite, et garder la position pendant 2". 15x chaque côté, 1.5' de pause avant de passer au prochain exercice.</p> 	<p>Elevation du bassin sur une jambe contre résistance de la thérabande, jambe libre dirigée vers le haut., angle de genou 120°. Monter le bassin jusqu'à ce que la ligne Genou-hanche-épaules soit droite, et garder la position pendant 2". 15x chaque côté, 1.5' de pause avant de passer au prochain exercice.</p> 	<p>Squat latéral jusqu'à flexion d'env. 80° du genou, conversion immédiate du mouvement et remonter. Tenir les bras tendus en avant, avec une thérabande tendue. 15x par côté.</p> 	<p>Sauts fessiers sur une jambe, jambe libre arrière surélevée. Toucher légèrement avec les doigts le sol avant d'effectuer un mouvement explosif vers le haut, extension complète du corps. Image du mouvement: „Pousser le genou dans le pied". 8-12x chaque côté.</p> 
--	---	---	---

Travail d'endurance

5 x 2' sauts à la corde, 1' de pause entre les séries.

Ensuite: travail de retour au froid, programme de stretching et de mobilisation générale.