

GUIDE DE L'ENTRAÎNEMENT CONFINÉ

-----

# ENTRETIEN PHYSIQUE

@LFD\_PDL

# QUEL EST LE BUT DE NOTRE DÉMARCHE?

Le confinement met à l'épreuve nos licencié.e.s quel que soit leur niveau de pratique.

Nous souhaitons donc partager avec eux nos conseils en attendant la reprise.

Ce guide est adapté à tous les niveaux et permet d'apporter une base de travail minimum qui peut être adaptée en fonction des moyens de chacun.

Il donne des idées d'exercices à effectuer en temps de confinement mais ce n'est pas un programme de préparation physique.

## Objectifs :

- Maintenir un effort physique cohérent avec la pratique
- Ne pas perdre les bénéfices de la réathlétisation mise en place depuis septembre
- Se préparer au mieux pour le retour à l'entraînement
- Profiter d'une période plus légère pour soigner ses blessures

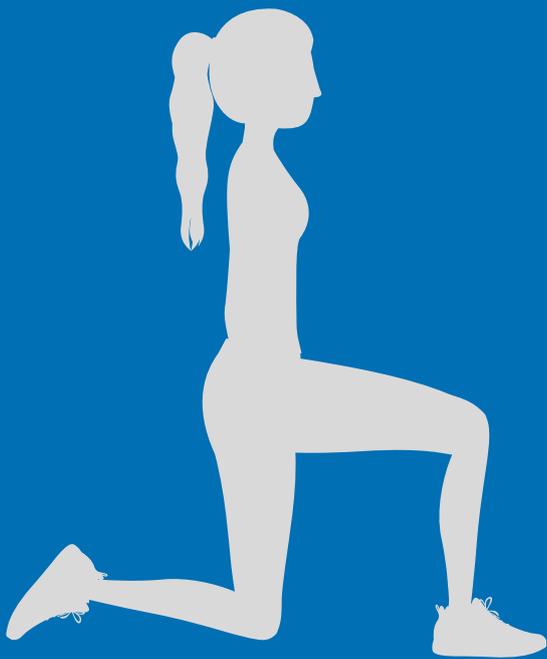


## EN BREF :

L'essentiel dans la préparation physique est d'effectuer des efforts les plus proches possible de l'activité pratiquée.

Nous vous proposons de travailler 3 axes :

- La course
- Le renforcement
- Le soin du corps



Avant de commencer, il est impératif de se mettre dans de bonnes conditions.

Adaptez votre pratique aux recommandations sanitaires en vigueur. Il est impératif de bien s'échauffer en amont de vos séances.

Faites notamment des étirements dynamiques et des gammes permettant de solliciter les muscles que vous allez travailler.



# LA COURSE :

Courir permet de mobiliser le haut et le bas du corps tout en sollicitant le cardio.

Nous avons la possibilité d'effectuer une activité physique en extérieur durant une heure dans une limite d'1 km chaque jour. Nous vous suggérons de :

Faire un footing de 30min à 45 min autour de chez vous.

ou

Faire une séance de fractionné :

Exemple d'une séance : 2 blocs de 8 fois 30'x30' avec 3 min de repos entre les 2 blocs.

ou

Des séances "Navette" :

- Distance entre les plots : 10 à 20 m
- Temps de course et de repos entre 20 à 30 secondes
- 8 à 12 répétitions
- 1 à 4 Blocs
- 2 à 4 minutes de repos entre chaque blocs

ou

Des séances de Sprint :

Faites varier les distances (10 à 50 m), les changements de direction, les positions de démarrage (De dos, de côté, au sol, assis).

Exemple d'une séance : 4x10 m / 2x25 m / 1x50 m



# LE RENFORCEMENT :

Le renforcement musculaire va vous permettre de garder la tonicité de vos muscles, de prévenir des futures blessures et d'entretenir vos capacités.

Chacun.e a ses spécificités concernant le matériel utilisé, le format de séance, la durée, la fréquence. Essayez de garder une préparation cohérente avec vos moyens et vos habitudes :

Tabata, HIIT, Fitness, Musculation, PPG...

Composez vos séances en fonction de vos envies mais aussi de vos besoins spécifiques.

N'hésitez pas à demander des conseils à vos coéquipier.e.s ou partager vos séances entre équipes.



# LE RENFORCEMENT :

Voici une liste de quelques exercices de renforcement de l'ensemble du corps

Attention à adapter le nombre de séries, à bien regarder les mouvements et les erreurs de placements pour éviter de vous faire mal.

- Gainage

- Bas du corps :

Fentes

Squats

Progression pistol squats

Mountain climbers

Renforcement Ischio-jambiers

Renforcement Quadriceps

Renforcement Fessiers 1

Renforcement Fessiers 2

Renforcement Mollets

- Haut du corps

Dos

Pompes



# LE SOIN DU CORPS:

C'est également le bon moment pour prendre soin de son corps et pour gagner en souplesse et mobilité

Prenez le temps pour un retour au calme après vos séances ou dédiez y une séance spécifique :

- Étirements
- Yoga
- Massage
- Exercices de respiration

Les liens utiles :

- [Yoga Pilate](#)
- [Étirements](#)
- [Respiration](#)



# LE MATÉRIEL UTILE :

Ces outils ne sont pas indispensables pour pouvoir travailler durant cette période, mais certains listés ci dessous peuvent vous aider dans votre préparation si vous souhaitez aller plus loin

## **Course :**

- Echelles
- Montre chronomètre
- Plots

## **Renforcement :**

- TRX
- Bandes
- Poids
- Swiss Ball

## **Soin du corps :**

- Tapis de Gym
- Rouleaux/Balles de massage
- Huile de massage (Gaulthérie, Arnica...)

# La Ligue Flying Disc Pays de la Loire peut vous accompagner :

Si vous avez des questions concernant ce guide ou si vous avez besoin de ressources pour aller plus loin dans la préparation physique n'hésitez pas à nous contacter

---

## POUR PLUS D'INFORMATIONS :



[contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr](mailto:contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr)



<https://www.facebook.com/LFDPDL>



@LFDPDL



06 75 13 76 04

