

Préparation et scores des épreuves sportives

Préparation de la course sur tapis roulant

Chaque semaine se compose de 3 jours d'entraînement et de 4 jours de repos.

Il s'agit d'un choix libre mais nous recommandons de prévoir un jour de repos entre deux jours d'entraînement.

Rouge = Courir

Blanc = Marcher

Semaine 1

Jour 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min
Jour 2											
Jour 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min
Jour 4											
Jour 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Jour 6											
Jour 7											

Semaine 2

Jour 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Jour 2											
Jour 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'			22 min
Jour 4											
Jour 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
Jour 6											
Jour 7											

Semaine 3 en 4

Jour 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'		24 min			
Jour 2															
Jour 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 min
Jour 4															
Jour 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'		26 min			
Jour 6															
Jour 7															

Semaine 5 en 6

Jour 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	32 min
Jour 2											
Jour 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33 min
Jour 4											
Jour 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34 min
Jour 6											
Jour 7											

Semaine 7

Jour 1	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32 min
Jour 2									
Jour 3	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37 min
Jour 4									
Jour 5	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37 min
Jour 6									
Jour 7									

Semaine 8 en 9

Jour 1	15'	2'	15'	2'			34 min
Jour 2							
Jour 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'	37 min
Jour 4							
Jour 5	10'	1'	20'	1'			32 min
Jour 6							
Jour 7							

Semaine 10

Jour 1	30'	1' of 2', au choix	31/32 min
Jour 2			
Jour 3	32'	1' of 2', au choix	33/34 min
Jour 4			
Jour 5	30'		30 min
Jour 6			
Jour 7			

Préparation du side bridge

Directives générales

- Les exercices ne peuvent pas provoquer de douleurs.
- Le nombre de répétitions (reps) et le nombre d'exercices seront augmentés progressivement.
- Il faut respirer correctement pendant les exercices.
- La position neutre (stabilisation) doit être maintenue. La qualité de l'exercice est primordiale.
- Il faut être capable de terminer une série. Si ceci n'est pas possible, il faut diminuer le nombre de séries.
- Le temps de repos entre chaque répétition est égal au temps de stabilisation de chaque exercice.
- Respecter le temps de repos entre chaque série.

Les principes d'exécution des exercices

Concentration

Pendant chaque exécution, il faut attirer l'attention sur chaque muscle qui doit être utilisé. Il faut être conscient des contractions musculaires.

Contrôle et précision

La force n'est pas importante pendant les exercices de base, c'est surtout le contrôle pendant l'exécution de l'exercice qui est important. Les exercices seront nettement plus efficaces s'ils sont exécutés de façon contrôlée.

Centre

La stabilité et la balance du corps viennent surtout du centre du corps et non des membres. Pour chaque exercice l'attention et la stabilité du centre sont d'importance primordiale.

La respiration

Pendant chaque exercice il faut pouvoir maintenir une respiration normale. Si l'on bloque sa respiration, l'exercice ne sera pas correct et souvent trop lourd. Il faut essayer d'expirer au moment de garder la position et d'inspirer pendant le mouvement.

Exemple d'une journée d'entraînement

Echauffement (10 min)

1 à 2 exercices de stabilisation

15 – 30 min d'entraînement d'endurance

1 à 2 exercices de stabilisation

Cooling down (10 min)

Programme d'entraînement

Semaine	Exercices	Duur tss Position finale	Reps	Séries	Pause entre séries
Jour 1	R/A/J	2''	8-12	3-4	30-60''
Jour 2	R/A/K	1''	12-16	2-3	30-60''
Jour 3	S/A/J/V	2''	8-12	3-4	30-60''

Semaine 2

Jour 1	B/O/S	1''	12-16	3-4	30-60''
Jour 2	B/K/S	2''	8-12	3-4	30-60''
Jour 3	C/O/S/V	3''	6-8	2-3	60-90''

Semaine 3

Jour 1	C/N/S	3''	6-8	2-3	60-90''
Jour 2	B/O/T	2''	8-12	3-4	30-60''
Jour 3	C/N/S/V	3''	6-8	2-3	60-90''

Semaine 4

Jour 1	D/M/T	2''	8-12	3-5	30-60''
Jour 2	C/N/S	5''	4-6	2-3	60-90''
Jour 3	D/O/U/V	2''	8-12	3-5	30-60''

Semaine 5

	Oefeningen/ Combinations	Duur tussen Position finale	Reps	Combinations	Séries	Pause entre séries
Jour 1	D/N/K-O	3''	6-8		2-3	60-90''
Jour 2	B-C/N/S-U/	2''	2	4-6	2-3	30-60''
		2''	2			
Jour 3	E/N/T/V	5''	4-8		3-4	60-90''

Semaine 6

Jour 1	B-C/K-O/S-U/N	2''	2	4-6	3-4	30-60''
		2''	2			
Jour 2	I/Q/U	2''	8-12		3-4	60-90''
Jour 3	D/K-M/S/V	5''	3	4-6	2-3	60-90''
		5''	3			

Semaine 7

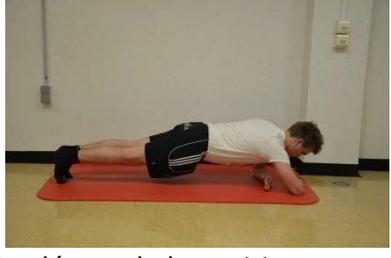
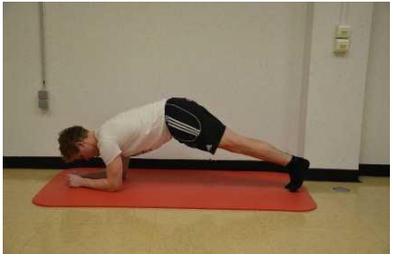
Jour 1	G-H/Q/U	2''	2	6-8	3-4	30-60''
		2''	2			
Jour 2	H/M/S	2''	8-12		3-4	60-90''
Jour 3	E-I/L/S-U	5''	3	4-6	2-3	60-90''
		5''	3			

Semaine 8

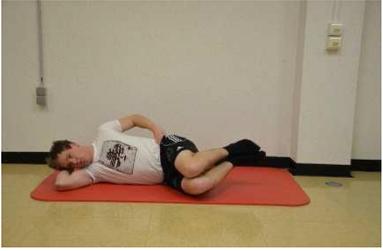
Jour 1	G-H/P/U/N	2''	2	6-8	3-4	30-60''
		2''	2			
Jour 2	H/L/T	2''	8-12		3-4	60-90''
Jour 3	E-I/Q/S-T	5''	3	4-6	2-3	60-90''

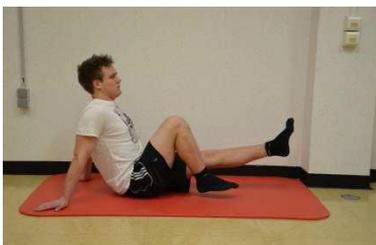
Exercices core stability

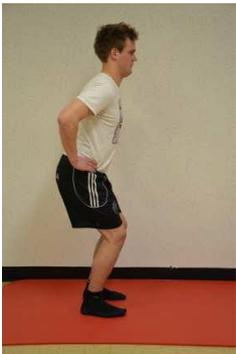
	Position de départ	Position intermédiaire	Position finale
A	 <p>Appui sur les mains et les genoux Le dos bien droit, la tête dans l'axe de la colonne</p>	 <p>Le dos creusé autant que possible</p>	 <p>Le dos arrondi autant que possible Rentrer le nombril</p>
B	 <p>Appui sur les mains et les genoux Le dos bien droit, la tête dans l'axe de la colonne</p>	 <p>Tendre les hanches Contracter les abdominaux et les fessiers</p>	 <p>Appui ventral Contracter les abdominaux et les fessiers</p>
C	 <p>Appui sur les mains et les genoux</p>	 <p>Les jambes tendues Les bras tendus Les talons se décollent du tapis</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire lever alternativement la jambe gauche et droite</p>
D	 <p>Appui sur les mains et les genoux</p>	 <p>Approcher alternativement le coude et le genou opposé</p>	 <p>Tendre alternativement la jambe et le bras opposé dans l'axe de la colonne</p>

	Position de départ	Position intermédiaire	Position finale
E	 <p>Appui sur les tibias et les avant-bras (placer en transversal)</p>	 <p>Alternativement tendre une jambe</p>	 <p>De la position de départ tendre les deux jambes</p>
F	 <p>Appui sur les tibias et les avant-bras (placés en transversal)</p>	 <p>Tendre les jambes Stabiliser le corps en contractant les jambiers, dorsaux, fessiers et pectoraux</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire, avancer alternativement les avant-bras de façon transversale. Pousser les épaules vers l'avant</p>
G	 <p>Appui sur les tibias et les avant-bras Les avant-bras dépassent les épaules</p>	 <p>Tendre les jambes Stabiliser le corps en contractant les jambiers, dorsaux, fessiers et Pectoraux</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire, avancer alternativement les avant-bras.</p>
H	 <p>Appui sur les tibias et les avant-bras. Les avant-bras dépassent les épaules</p>	 <p>Tendre les jambes Les avant-bras restent sur le tapis</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire, tendre les bras un à un, ou les deux ensemble.</p>

	Position de départ	Position intermédiaire	Position finale
I	 <p>Sur le ventre, les mains à hauteur des épaules</p>	 <p>Tendre les jambes Stabiliser le corps en contractant les jambiers, dorsaux, fessiers et pectoraux</p>	 <p>Tendre les bras, au départ de la position intermédiaire.</p>
J	 <p>Position latérale avec le bras inférieur tendu vers l'avant La tête dans l'axe de la colonne Les jambes tendues</p>	 <p>Flexion maximale du genou sans arrondir le dos La jambe inférieure reste tendue</p>	 <p>Lever la jambe inférieure, jambe tendue</p>
K	 <p>Position latérale avec le bras inférieur plié sous la tête La tête dans l'axe de la colonne Les jambes tendues</p>	 <p>Lever la jambe supérieure, genou tendu Rester tendu dans les hanches! Ne pas compenser avec le bassin!</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire lever la jambe inférieure et rejoindre avec la jambe supérieure Variation: lever les deux jambes ensemble</p>
L	 <p>Position ventrale avec appui sur les mains et les pieds</p>	 <p>Tourner sur le côté Placer la main supérieure sur le bassin La tête dans l'axe de la colonne</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire tendre le bras supérieur La tête suit la direction du bras supérieur</p>

	Position de départ	Position intermédiaire	Position finale
M	 <p>Support latéral sur une main, les jambes tendues La main supérieure sur le bassin</p>	 <p>Lever le bassin</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire fléchir le genou sup. et tendre le bras supérieur</p>
N	 <p>Support latéral sur l'avant-bras, la jambe supérieure est tendue et la jambe inférieure est en petite flexion</p>	 <p>Lever le bassin en tendant les deux jambes croisées Si nécessaire, utiliser le bras supérieur comme support</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire placer les pieds l'un sur l'autre La main supérieure sur le bassin</p>
O	 <p>Position latérale avec le bras inférieur plié sous la tête Jambes tendues</p>	 <p>En position de départ lever les deux jambes</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire flexion maximale des genoux et des hanches Gardez bien la balance!</p>
P	 <p>Sur le dos, les genoux en flexion Les bras tendus à côté du corps La tête sur le tapis</p>	 <p>Lever les jambes tendues et attraper les jambes au niveau des genoux</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire tourner sur le côté Les pieds et les bras ne touchent pas le tapis</p>

	Position de départ	Position intermédiaire	Position finale
Q	 <p>Position ventrale, appui sur les avant-bras et pieds</p>	 <p>Tourner latéralement en position 'planche' la main supérieure sur le bassin</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire lever la jambe supérieure Variation: tendre le bras vers le haut</p>
R	 <p>Couché sur le dos avec les genoux en flexion Les bras tendus sur les côtés (en croix)</p>	 <p>Le dos creusé Antéversion du bassin</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire aplatir le dos Rétroversion du bassin Lever les hanches Le dos reste sur le tapis</p>
S	 <p>Couché sur le dos avec appui sur les avant-bras</p>	 <p>Arrondir le dos en rentrant le nombril</p>	 <p>Tendre le corps, le dos bien droit Pousser les hanches vers le haut La tête dans l'axe de la colonne</p>
T	 <p>Position assise, les jambes en flexion Les mains ; appui derrière le dos</p>	 <p>Lever les jambes, plier et tendre alternativement les jambes</p>	 <p>Dans la position de départ lever les jambes ; plier et tendre les jambes</p>

	Position de départ	Position intermédiaire	Position finale
U	 <p>Sur le dos avec une jambe tendue et l'autre en flexion</p>	 <p>La jambe en flexion pousse les hanches vers le haut (à mi-hauteur de la jambe pliée) Bien respecter la position horizontale du bassin!</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire tendre une jambe dans l'axe de la colonne</p>
V	 <p>Position debout avec les mains sur le bassin</p>	 <p>Plier les genoux à $\frac{3}{4}$ et ne dépassez pas les grands orteils avec le nez Le dos reste bien droit! La tête dans l'axe de la colonne</p>	 <p>Au départ de la position intermédiaire plier les genoux à 90° et ne dépassez pas les grands orteils avec le nez Si nécessaire, placez un support en dessous des talons</p>

Scores side bridge

Cotation sur 20	< 35 ans		35 - 39 ans		40 - 49 ans	
	Homme	Femme	Hommes	Femme	Homme	Femme
20	2'00"	1'50"	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"
19	1'55"	1'45"	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"
18	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"
17	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"
16	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"
15	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"
14	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"
13	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"
12	1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"
11	1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"
10	1'10"	60"	60"	50"	50"	40"

9	1'08"	58"	58"	48"	48"	38"
8	1'06"	56"	56"	46"	46"	36"
7	1'04"	54"	54"	44"	44"	34"
6	1'02"	52"	52"	42"	42"	32"
5	60"	50"	50"	40"	40"	30"
4	58"	48"	48"	38"	38"	28"
3	56"	46"	46"	36"	36"	26"
2	54"	44"	44"	34"	34"	24"
1	52"	42"	42"	32"	32"	22"
0	moins	moins	moins	moins	moins	moins