



## CHAPITRE 4

# LES FONDAMENTAUX PHYSIQUES

---

Les priorités de travail physique, en fonction de l'âge correspondant au CRE, vous sont proposées sous forme de séance. Ce n'est ici qu'un exemple de travail dans chaque domaine important. Il y a 3 niveaux différents dans chaque domaine vous permettant ainsi de visualiser une évolution possible parmi tant d'autres.

Chaque étape correspond à un état d'avancement de la motricité.

Il est ainsi possible d'individualiser ou de travailler par groupe de niveau...

Nous y avons ajouté des exemples de programmation, cela en fonction du format (en jours) de votre stage. Cela permettra à chacun de visualiser les possibilités de format de travail entre la technique volley et le physique.





## REGROUPEMENT DE 2 JOURS

Commencer toutes les séances du matin par 5 min de réveil articulaire et musculaire.

### JOUR 1 - MATIN

ARRIVÉE SUR SITE

### JOUR 1 - APRES-MIDI

ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE 20 MIN

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min

**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 2 - MATIN

**GAINAGE** 15 MIN

**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min

**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - APRES-MIDI

**VOLLEY-BALL**





## REGROUPEMENT DE 3 JOURS

Commencer toutes les séances du matin par 5 min de réveil articulaire et musculaire.

### JOUR 1 - MATIN

ARRIVÉE SUR SITE

### JOUR 1 - APRES-MIDI

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - APRES-MIDI

**GAINAGE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 10 MIN  
**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - APRES-MIDI

**GAINAGE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)





## REGROUPEMENT DE 4 JOURS

Commencer toutes les séances du matin par 5 min de réveil articulaire et musculaire.

### JOUR 1 - MATIN

ARRIVÉE SUR SITE

### JOUR 1 - APRES-MIDI

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 min  
**VOLLEY-BALL** (attention au temps total)

### JOUR 2 - APRES-MIDI

**GAINAGE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - MATIN

**ACTIVITÉ AÉROBIE FACILE** 15 MIN  
**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 30 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 3 - APRES-MIDI

**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 4 - MATIN

**GAINAGE** 15 MIN  
**APPUIS - COORDINATION/VITESSE** 15 MIN  
**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)

### JOUR 4 - APRES-MIDI

**VOLLEY-BALL** (ATTENTION AU TEMPS TOTAL)



## MOTRICITÉ

- > Équilibre
- > Orientation du corps dans l'espace
- > Dissociation segmentaire, coordination, adresse

## VITESSE

- > Technique de course
- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle de mouvements simples

## FORCE

- > Bondissements horizontaux et apprentissage de la réception de sauts
- > Apprentissage technique des mouvements de musculation
- > Renforcement de la sangle abdominale, gainage, proprioception
- > Renforcement musculaire à poids de corps et charge faible

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique
- > Répétitions de sprints courts

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté





## MOTRICITÉ

- > Equilibre
- > Dissociation segmentaire, coordination, adresse

## VITESSE

- > Technique de course
- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle de mouvements simples

## FORCE

- > Bondissements horizontaux : lattes, cerceaux et cordes à sauter sur place ou en déplacement
- > Renforcement sangle abdominale, gainage, proprioception

## ENDURANCE

- > Endurance fondamentale

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté





## MOTRICITÉ

- > Orientation du corps dans l'espace
- > Equilibre
- > Entretien des autres paramètres

## VITESSE

- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle
- > Démarrage sur 5m

## FORCE

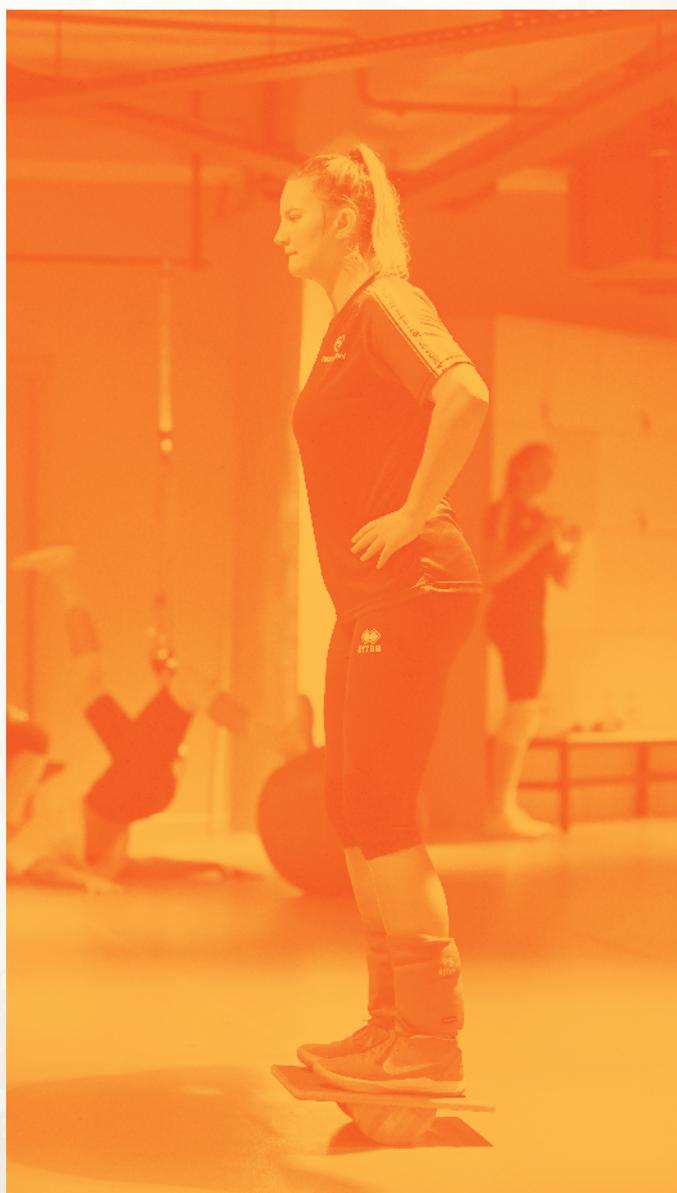
- > Bondissements horizontaux et apprentissage de la réception de sauts
- > Apprentissage technique des mouvements de musculation
- > Renforcement de la sangle abdominale, gainage, proprioception
- > Renforcement musculaire à charge modérée

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique et endurance fondamentale

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté





## MOTRICITÉ

- > Coordination - Qualité technique des appuis
- > Habiletés motrices - Dissociation segmentaire
- > Décentration « appuis - vision »

## VITESSE

- > Fréquence des appuis
- > Vitesse gestuelle (déplacements sur 10-20m)
- > Vitesse de réaction (départs multiformes)

## FORCE

- > Bondissements horizontaux sans notion de distances
- > Apprentissage de la réception de sauts
- > Renforcement de la sangle abdominale, gainage, proprioception
- > Renforcement à poids de corps et charge modérée

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique et endurance fondamentale

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté





## MOTRICITÉ

- > Entretien des différents paramètres

## VITESSE

- > Vitesse gestuelle
- > Vitesse de réaction (départs multiformes)
- > Vitesse de course multiaxiale

## FORCE

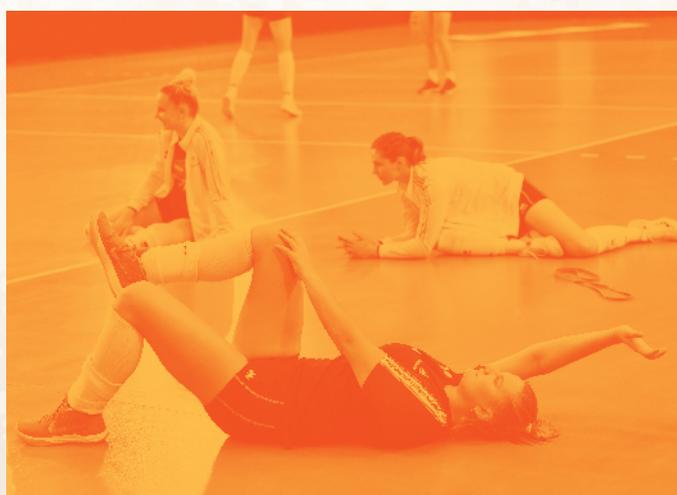
- > Répétitions de sauts, pliométrie diverse (gradins, haies basses...)
- > Gainage (core training, musculation en instabilité...)
- > Renforcement musculaire de toutes charges faibles à maximales (travail / cycles)

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique
- > Répétitions de sprints courts

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté





## MOTRICITÉ

- > Entretien des différents paramètres

## VITESSE

- > Vitesse gestuelle (déplacement sur 10-20m)
- > Démarrages et répétitions de sprints courts

## FORCE

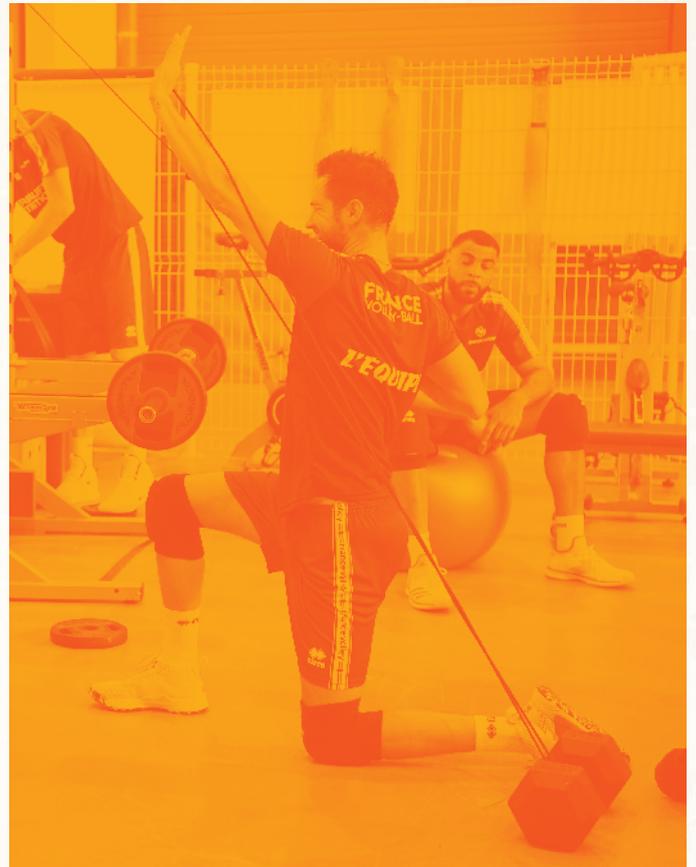
- > Bondissements horizontaux avec notions de distances
- > Bondissements verticaux sans recherche de hauteur maximale
- > Apprentissage technique des mouvements de musculation
- > Gainage (core training, musculation en instabilité...)
- > Augmentation progressive des indices de force (travail / cycles)

## ENDURANCE

- > Puissance maximale aérobie spécifique
- > Répétitions de sprints courts

## SOUPLESSE / MOBILITÉ

- > Travail spécifique et adapté





## PROPOSITION D'ÉCHAUFFEMENT TYPE SUR ENVIRON 20 MIN



- |   |   |   |         |
|---|---|---|---------|
| 1 | Dévrouillage articulaire au sol puis debout   |  | 3-4 min |
| 2 | Travail de mobilité (haut et bas du corps) avec ou sans petit matériel                |  | 3-4 min |
| 3 | Mise en action cardiovasculaire (course) et travail de gammes athlétiques             |  | 4-5 min |
| 4 | Renforcement musculaire général (haut et bas du corps)                                |  | 2-3 min |
| 5 | Etirements actifs-dynamiques (haut et bas du corps)                                   |  | 2-3 min |
| 6 | Déplacements spécifiques volley en montant progressivement l'intensité de déplacement |  | 3 min   |



Possibilité d'enchaîner sur une séquence de coordination, Vitesse, Agilité ou Endurance de Vitesse.



## GENOUX



### Déverrouillage articulaire 2min

#### 1 / ACTIVATION

> 3 min Course

#### 2 / ÉTIREMENTS ACTIFS

> **Quadriceps et Ischio-Jambiers**

> 2x8 sec/côté

#### 3 / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

> **Chaise Isométrique - 3 angulations**

> 10 secondes 140° + 5 flexions

> 10 secondes 110° + 5 flexions

> 10 secondes 80° + 5 flexions



> **Flexions/extensions sur une jambe**

> 2x5 répétitions/côté (freiner la descente sur 3-4 sec)



> **Ischio-Jambiers en isométrie**

> 15 secondes genoux à 90°

> 15 secondes genoux à 120°

> 15 secondes genoux à 150°



> **Fentes**

> 2x (isométrie 8 sec + 4 répétitions)/côté (axe et latéral)



> **Abduction hanche élastique**

> 2x10 répétitions en avançant et en reculant





## ÉPAULES

### Déverrouillage articulaire 2min

#### 1 / ACTIVATION

- > **Activation sur ronds de bras**
- > 15 répétitions avec les mains sur les épaules
- > 15 répétitions avec les bras tendus

#### 2 / ÉTIREMENTS ACTIFS

- > **Grands pectoraux et Dectoïdes**
- > 2x8 sec/côté

#### 3 / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- > **Tirage élastique**
- > 2x8 répétitions  
(tirage coudes hauts + rotation externe)  
(tirage bras tendus)



- > **Abaisseurs élastiques**
- > Élastique : 2x8 répétitions/côté
- > Effectuer le travail avec une épaule basse.



- > **Rotateurs externes**
- > 1x8+8 (coudes au corps) + 1x8+8 (bras à 90°)
- > Effectuer le travail avec une épaule basse
- > Freiner la phase excentrique 3/4 sec



- > **Proprioception main sur SB ou ballon**
- > 2x15 sec/côté



- > **Étirement Rotateurs internes au sol**
- > 2x15 sec/côté
- > Ne pas décoller l'épaule





## DOS

### Déverrouillage articulaire 2 min

#### 1 / ACTIVATION

> 3 min Course

#### 2 / ÉTIREMENTS ACTIFS

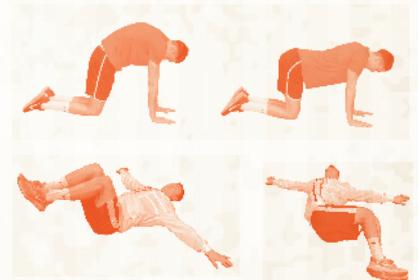
> Psoas

> 2x8 sec/côté

#### 3 / MOBILISATION DU RACHIS

> Dos rond / Dos creux

> 6 répétitions (4-5 sec de chaque)



> Mobilité du rachis

> 8 répétitions/côté

#### 4 / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

> Gainage ventral

> 2x30 sec

> Fessiers contractés légèrement surélevés



> Abdos dynamiques

> 2x8 répétitions/côté



> Lombaires au sol

> 2x15 répétitions



> Lombaires sur banc

> 2x6 répétitions



> Planche debout

> 2x8 sec / côté





## NIVEAU 1

LIBELLÉ	Renforcement musculaire généralisé	ORGANISATION DU TRAVAIL	2, 3 ou 4 joueurs par atelier, avec une rotation organisée au chrono par l'entraîneur
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N1

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) de travail par exercice, récup 15 sec

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

### EXERCICE 1



### CONSIGNES

#### Flexion 1 jambe

Descendre en excentrique sur 3-4sec le plus bas possible, tout en permettant la remontée. Attention à ne pas trop arrondir le dos.

### EXERCICE 2



### CONSIGNES

#### Pull over élastique

Bien ouvrir l'angle bras-tronc puis amener les mains sur le nombril.

### EXERCICE 3



### CONSIGNES

#### Montées et descentes de bassin

Avec une résistance (pack d'eau, élastique...) sur le bassin, réaliser des montées et descentes de bassin.

### EXERCICE 4



### CONSIGNES

#### Cul de jattes

Décoller le bassin du sol en gardant bras tendus.

### EXERCICE 5



### CONSIGNES

#### Fentes latérales

Possibilité de réaliser un geste de manchette pendant l'exécution de la fente.

### EXERCICE 6



### CONSIGNES

#### Rotateurs externes

Le coude doit rester le plus près possible du corps. Penser à bien fixer l'omoplate avant le début de la rotation externe.

### EXERCICE 7



### CONSIGNES

#### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser des pas chassés en gardant bien les genoux au dessus des pieds.

### EXERCICE 8



### CONSIGNES

#### Tirage élastique

Tirage élastique en gardant les coudes à hauteur d'épaules.



## NIVEAU 2

LIBELLÉ	Renforcement musculaire généralisé	ORGANISATION DU TRAVAIL	2, 3 ou 4 joueurs par atelier, avec une rotation organisée au chrono par l'entraîneur
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N2

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) de travail par exercice, récup 15 sec

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

### EXERCICE 1



### CONSIGNES

#### Overhead squat en fonction de la mobilité

Tenir un bâton bras tendu au dessus de la tête. La prise de mains est assez large. Descendre les fesses à hauteur des genoux. Les talons restent en contact avec le sol, autrement mettre une cale.

### EXERCICE 2



### CONSIGNES

#### Fixateurs d'omoplates

Abduction bras tendus élastique.

### EXERCICE 3



### CONSIGNES

#### Fentes à droite

Descendre le genou arrière vers le sol en essayant d'avoir des angles à 90° partout.

### EXERCICE 4



### CONSIGNES

#### Fentes à gauche

Descendre le genou arrière vers le sol en essayant d'avoir des angles à 90° partout.

### EXERCICE 5



### CONSIGNES

#### Pompes à genoux

Genoux au sol, effectuer des flexions de coudes pour amener la poitrine au sol. Les genoux, bassin et épaules sont alignés.

### EXERCICE 6



### CONSIGNES

#### Ischio-J sur ballon de volley

Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.

### EXERCICE 7



### CONSIGNES

#### Rotateurs externes

Coude à hauteur de l'épaule, je réalise une rotation externe.

### EXERCICE 8



### CONSIGNES

#### Déplacements latéraux

A l'aide de mini bande élastique réaliser de légers pas-chassés en gardant bien la tension dans l'élastique.



## NIVEAU 3

LIBELLÉ	Renforcement musculaire généralisé	ORGANISATION DU TRAVAIL	2, 3 ou 4 joueurs par atelier, avec une rotation organisée au chrono par l'entraîneur
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N3

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) de travail par exercice, récup 15 sec

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

### EXERCICE 1



### CONSIGNES

#### Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à G

Départ mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au dessus de la tête.  
Je décolle légèrement le pied puis atterri jambe fléchie.

### EXERCICE 2



### CONSIGNES

#### Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à D

Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au dessus de la tête.  
Je décolle légèrement le pied puis atterri jambe fléchie.

### EXERCICE 3



### CONSIGNES

#### Elévation antérieure

A l'aide d'un élastique ou d'une bouteille d'eau, monter le bras (paume vers le bas) devant à hauteur de l'épaule.

### EXERCICE 4



### CONSIGNES

#### Ischio-J sur ballon de volley

Les pieds sur un ballon, fléchir puis tendre les jambes sans modification du tronc.

### EXERCICE 5



### CONSIGNES

#### Dips

Les mains posées sur un banc, je réalise des flexions de coude puis extensions.

### EXERCICE 6

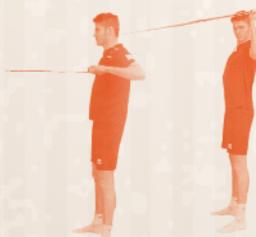


### CONSIGNES

#### Short track

Poussées stabilisées avec jambe opposée qui passe dessous.

### EXERCICE 7



### CONSIGNES

#### Tirage + rotation externe

Tirage élastique coude hauteur d'épaule, j'enchaîne par une rotation externe.

### EXERCICE 8



### CONSIGNES

#### Pompes à genoux sur ballon

Avec une main posée sur un ballon les genoux au sol, je réalise une pompe.  
Attention à ne pas creuser le dos.



VIVACITÉ-MOTRICITÉ	NIVEAU 1	ORGANISATION DU TRAVAIL	Travail sur la fréquence gestuelle
LIBELLÉ	Motricité / Qualités des appuis		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N1

Effectuer 3 passages par bloc > 6-7 secondes de travail par passage, récup 30 sec > Récupération entre les blocs : 1 min

### BLOC 1



### CONSIGNES

- > Une jambe tendue (à gauche des lattes) et 1 jambe en Montée de Genou (dans les lattes). Changer.
- > Idem en Talon Fesses.
- > MG dans les plots (2 appuis par intervalle).
- > Idem en TF dans les plots.

### BLOC 2



### CONSIGNES

- > Poser le pied Gauche à gauche de la 1<sup>ère</sup> latte, puis le pied Droit à droite de la 1<sup>ère</sup> latte, le pied G au centre de la latte et le pied D au centre de la latte.
- > idem en course arrière.
- > De profil, 2 appuis dans chaque intervalle.
- > idem de l'autre côté

### BLOC 3



### CONSIGNES

- > De profil, poser le pied Gauche dans l'intervalle, puis le pied Droit, puis descendre le pied G en bas, puis le pied D. Remonter le pied G dans l'intervalle suivant et enchaîner la même chose.
- > idem de l'autre côté.
- > idem en remontant en haut.
- > idem de l'autre côté.

### BLOC 4

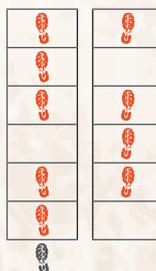
#### 2 appuis / intervalle



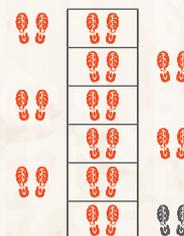
#### 1 appui décalé



#### Cloche pied alterné



#### 2 appuis de G à D





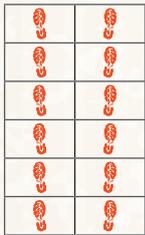
VIVACITÉ-MOTRICITÉ	NIVEAU 2	ORGANISATION DU TRAVAIL	Travail sur la fréquence gestuelle
LIBELLÉ	Motricité / Qualités des appuis		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N2

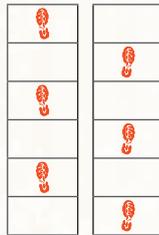
Effectuer 3 passages par bloc > 6-7 secondes de travail par passage, récup 30 sec > Récupération entre les blocs : 1 min

### BLOC 1

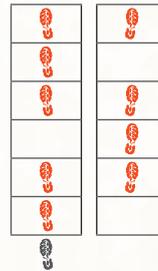
#### 2 appuis / intervalle



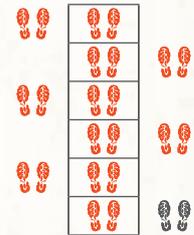
#### 1 appui décalé



#### Cloche pied alterné



#### 2 appuis de G à D



### BLOC 2

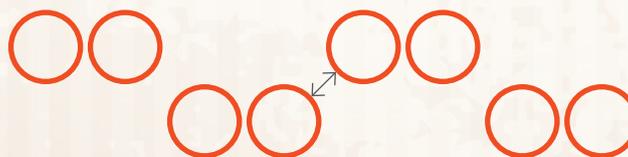
#### Appuis décalés en fréquence avec manipulation du ballon en haut

- 1/ faire tourner le ballon autour de la taille
- 2/ faire des passes à 2 mains au dessus de la tête



### BLOC 3

#### Enchaîner des sauts à 2 pieds (petite et grande amplitude)



### BLOC 4

#### Enchaîner des sauts à 2 pieds (petite et grande amplitude)





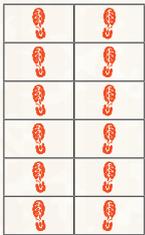
VIVACITÉ-MOTRICITÉ	NIVEAU 3	ORGANISATION DU TRAVAIL	Travail sur la fréquence gestuelle
LIBELLÉ	Motricité / Qualités des appuis		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT N3

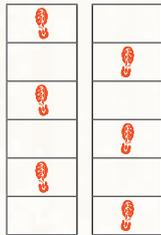
Effectuer 3 passages par bloc > 6-7 secondes de travail par passage, récup 30 sec > Récupération entre les blocs : 1 min

### BLOC 1

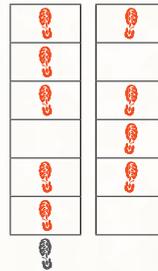
#### 2 appuis / intervalle



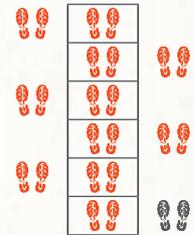
#### 1 appui décalé



#### Cloche pied alterné



#### 2 appuis de G à D



### BLOC 2

#### Travail dans haies alternées (2 passages par exercice) - Ecartement des haies entre 2 et 3 pieds (2 parcours)

1/ 2 appuis entre chaque haie

2/ Sauts en marquant un temps d'arrêt entre chaque haie

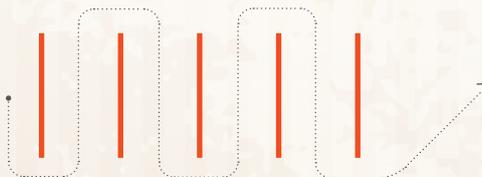
3/ Sauts avec petit rebond entre chaque haie

4/ Sauts enchainés



### BLOC 3

#### Enchaîner des déplacements latéraux à haute vitesse



### BLOC 4

#### Courir au dessus des coupelles et enchaîner avec une accélération sur 5m





GAINAGE	<b>CYCLE 1</b>	TYPE DE TRAVAIL	Renforcement à poids de corps.
LIBELLÉ	Renforcement abdominal et lombaire / Travail statique		
DURÉE	15 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT

**20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) par exercice**

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
	<p><b>Dos rond :</b> A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale.</p> <p><b>Dos creux :</b> A l'inspiration, gonfler le ventre, pousser le nombril vers le sol. Répéter l'exercice lentement.</p>		<p><b>Aligner les coudes</b> dans l'axe des épaules. Contracter fessiers et périnée.</p> <p><b>Expirer</b> lentement tout en plaquant les abdos sur colonne.</p>
EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
	<p><b>Aligner cheville-bassin-épaule.</b> Coude dans l'axe de l'épaule.</p> <p><b>Expirer</b> en rentrant le nombril vers la colonne. Fessiers et périnée contractés. Faire les deux côtés.</p>		<p>Mêmes consignes que précédent.</p> <p><b>Déverrouiller légèrement les genoux.</b> Bassin haut, auto-agrandissement.</p>
EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
	<p><b>Contracter les fessiers,</b> rentrer le nombril vers la colonne et fixer les omoplates.</p> <p><b>Relever les jambes et les bras</b> en s'auto-agrandissant et en inspirant</p> <p>Bloquer la respiration (5 à 10sec). Reposer lentement en expirant.</p>		<p>Mêmes consignes que n°5.</p> <p><b>Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes.</b></p> <p>Expirer lentement tout en rentrant le nombril vers la colonne. Ne pas hésiter à fléchir les jambes pour éviter une cambrure lombaire exagérée.</p>
EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
	<p>Départ en position pompe, <b>lever simultanément un bras et la jambe opposée.</b></p> <p><b>Garder la position</b> (5 à 10sec) en restant bien aligné. Dos droit, bassin dans l'axe, omoplates fixées. Fessiers et périnée contractés.</p>		<p>Mains placées sous les épaules.</p> <p>Bassin relevé, genoux 90° et pieds largeur des épaules.</p> <p><b>Inspirer tout en levant lentement un genou.</b></p> <p>Expirer pendant la redescente puis changer de jambe en contractant le périnée.</p>



GAINAGE	CYCLE 2	TYPE DE TRAVAIL	Renforcement à poids de corps.
LIBELLÉ	Renforcement abdominal et lombaire		
DURÉE	15 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT

20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) par exercice

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Garder la position en maintenant les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.



Monter simultanément les mains et 1 pied vers le sol.

Alterner la jambe à chaque fois. Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



En position de pompes, passer une jambe sous l'autre sans trop déformer la ligne des épaules.



A partir de la position alignée cheville-bassin-épaule et coude dans l'axe de l'épaule, effectuer des montées et descentes de bassin de manière lente et contrôlée.

EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Avec un poids (haltère ou MB) au dessus de la tête, faire des inclinaisons de buste de manière lente et contrôlée. Faire les 2 côtés.



Effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus.

Ne pas bouger les pieds.

EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Par 2 avec un Medecin Ball, effectuer des rotations de buste pour se passer le ballon.

Jouer sur la vitesse de transmission (lent à vite).



A partir d'une position avec le MB tendu devant, monter le genou de la jambe arrière devant et effectuer une rotation sur le côté en même temps.

Stabiliser la position.



GAINAGE	<b>CYCLE 3</b>	TYPE DE TRAVAIL	Renforcement à poids de corps.
LIBELLÉ	Renforcement abdominal et lombaire / Travail statique		
DURÉE	20 min		
LIEU	Salle		

## CIRCUIT

**20 secondes (début de cycle) à 30 secondes (fin de cycle) par exercice**

2 tours (début de cycle) à 3 tours (fin de cycle)

Récupération entre les tours : 2 min

EXERCICE 1	CONSIGNES	EXERCICE 2	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Sur l'expiration, **monter les mains** en appuyant légèrement sur le ballon.  
Contrôler la descente sur 3 sec.



**Monter simultanément les mains** et 1 pied vers le sol.

**Alterner la jambe** à chaque fois.

Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

EXERCICE 3	CONSIGNES	EXERCICE 4	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



En position de pompes, **garder la position** avec les pieds en contact avec le Swiss Ball.



Dans la même position, **faire un petit saut** pour stabiliser 1 jambe après l'autre.

EXERCICE 5	CONSIGNES	EXERCICE 6	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



Dans la même position, **lever un bras en alternant** toutes les 3 sec.



**Effectuer des rotations de buste** de G à D avec les bras tendus.

Ne pas bouger les pieds.

EXERCICE 7	CONSIGNES	EXERCICE 8	CONSIGNES
------------	-----------	------------	-----------



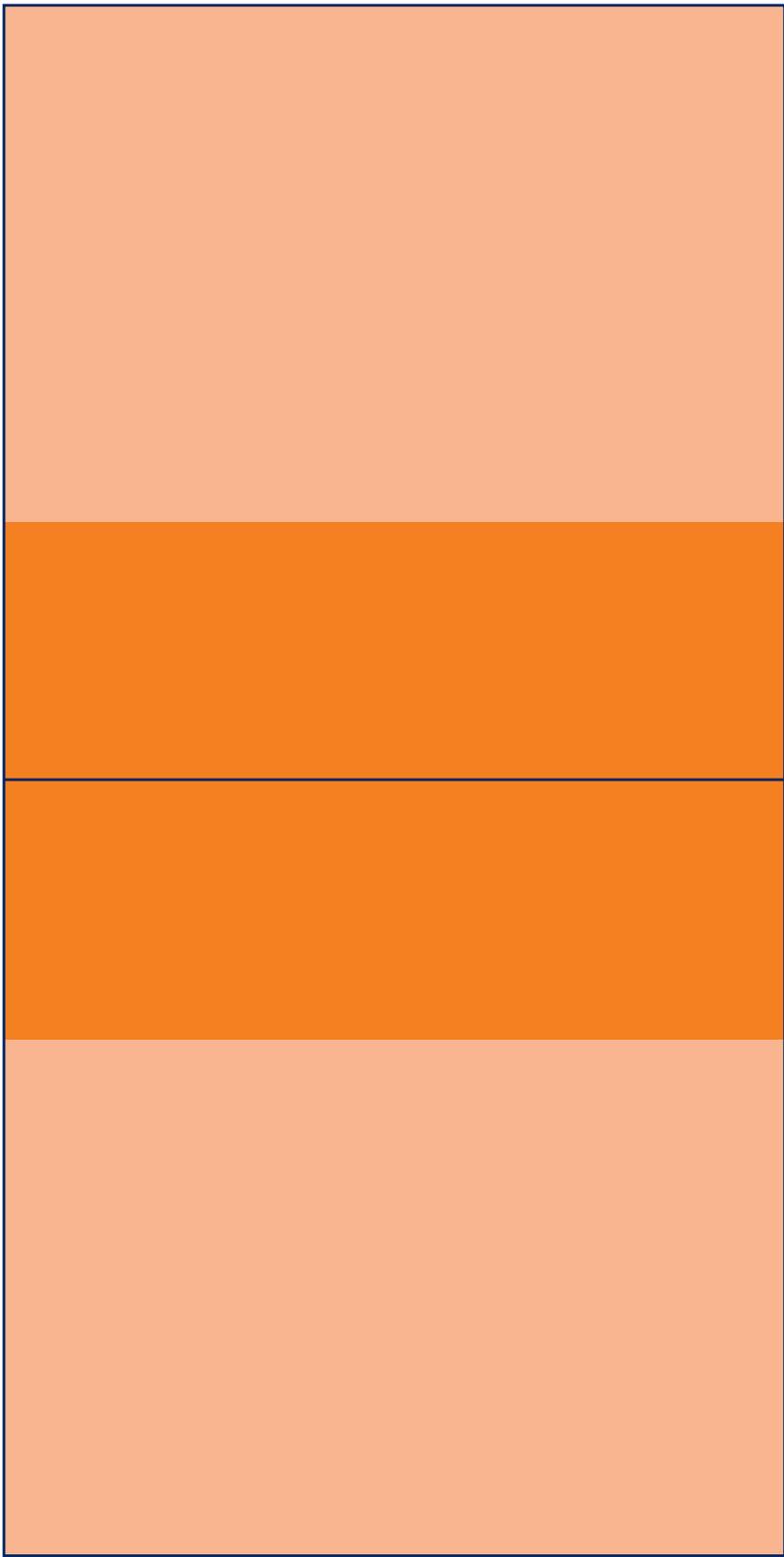
Assis, **effectuer des rotations de buste** en décollant le pied du même côté.



A partir d'une position avec le MB tendu devant, **effectuer une rotation sur le côté.**

Stabiliser la position.





**FFvolley**

[www.ffvolley.org](http://www.ffvolley.org)    @FFvolley