



**PROGRAMME
PREPARATION PHYSIQUE
PRE-SAISON 2025/2026**

| Semaines | Contenu |
|--|--|
| Semaine 1 <i>du 28/07/2025 au 03/08/2025</i> | -Aérobic -Travail continu |
| Semaine 2 <i>du 04/08/2025 au 10/08/2025</i> | -Aérobic -Travail continu |
| Semaine 3 <i>du 11/08/2025 au 17/08/2025</i> | -Travail continu -Intermittent long |
| Semaine 4 <i>du 18/08/2025 au 24/08/2025</i> | -Intermittent court -Préparation Test TAISA |
| Semaine 5 <i>du 25/08/2025 au 31/08/2025</i> | -PMA -Vitesse/Explosivité -Fréquence |
| Semaine 6 <i>du 01/09/2025 au 07/09/2025</i> | -Préparation Test TAISA -Vivacité/Changement de direction |

Semaine 1

du 28/07/2025 au 03/08/2025

| Séance | Contenu |
|-----------------|--|
| Séance 1 | -Mobilité -Footing: 30' avec objectif entre 4-5km -Renforcement musculaire (30 ''/30'') : 3 tours avec R'=1'30 |
| Séance 2 | -Echauffement (15') -Test VMA 6' -Footing : 30' à 60% de VMA |
| Séance 3 | -Footing : 45' à 65% de VMA |
| Séance 4 | -Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical |

Semaine 2

du 04/08/2025 au 10/08/2025

| Séance | Contenu |
|-----------------|---|
| Séance 1 | -Mobilité -Renforcement musculaire (30 ''/15'') : 3 tours avec R'=1'30 -Footing: 40' à 65% de VMA |
| Séance 2 | -Echauffement (15') -Footing : 3x10' à 75% de VMA avec R'=3' |
| Séance 3 | -Footing: 2x20' à 70% de VMA avec R'=3' |
| Séance 4 | -Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical |

Semaine 3

du 11/08/2025 au 17/08/2025

| Séance | Contenu |
|-----------------|---|
| Séance 1 | -Mobilité -Footing: 2x15' à 75% de VMA avec R'=3' en récupération active -Renforcement musculaire (45''/30''): 3 tours avec R'=1'30 |
| Séance 2 | -Echauffement (15') -Footing : 45' à 65% de VMA |
| Séance 3 | Effectuer 2 blocs 1 bloc: 15' à 80% de VMA avec R'=3' |
| Séance 4 | -Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical |

Semaine 4

du 18/08/2025 au 24/08/2025

| Séance | Contenu |
|-----------------|--|
| Séance 1 | -Mobilité -TAISA -Renforcement musculaire (45'/15'') : 3 tours avec R'=1'30 |
| Séance 2 | -Echauffement (15') -Footing : 45' à 70% de VMA |
| Séance 3 | 3 blocs de 8' avec R'=2'30 entre les blocs: • Intermittent: 30''/ 30'' à 90% de VMA |
| Séance 4 | -Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical |

Semaine 5

du 25/08/2025 au 31/08/2025

| Séance | Contenu |
|-----------------|---|
| Séance 1 | -Mobilité -Renforcement musculaire (40''/10'') : 3 tours avec R'=1'30 -2 blocs de 4' avec R'=2': <ul style="list-style-type: none">• Intermittent: 15''/ 15'' à 100% de VMA |
| Séance 2 | -Vitesse/Vivacité |
| Séance 3 | -3 blocs de 5' avec R'=3' entre les blocs: <ul style="list-style-type: none">• Intermittent: 10''/ 20'' à 110% de VMA |
| Séance 4 | -Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical |

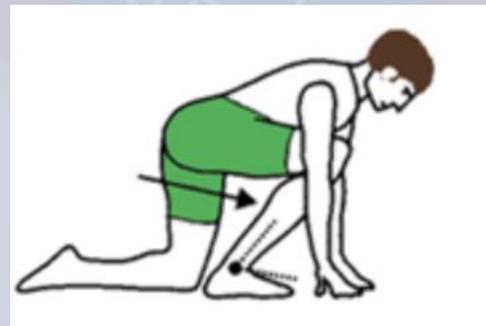
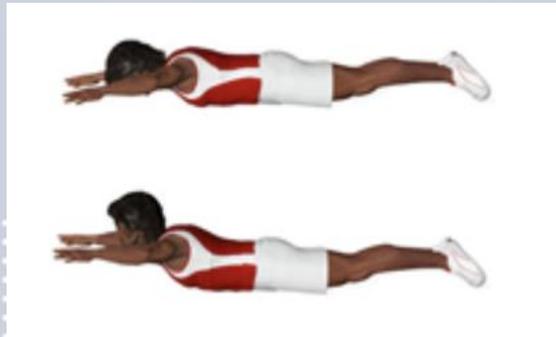
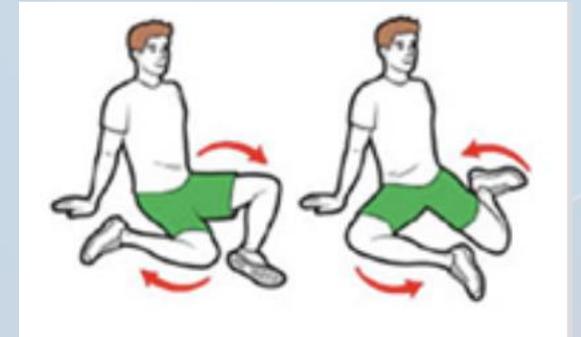
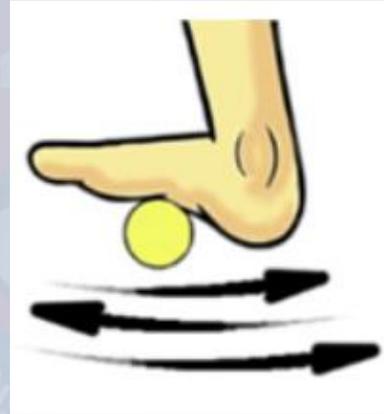
Semaine 6

du 01/09/2025 au 07/09/2025

| Séance | Contenu |
|-----------------|--|
| Séance 1 | -Mobilité -Renforcement musculaire (1'/15'') : 3 tours avec R'=2' -TAISA |
| Séance 2 | Footing: 30' avec objectif 5-6km |
| Séance 3 | Vivacité/Changement de direction/Fréquence d'appuis |
| Séance 4 | -Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) |

Mobilité

3 séries de 10 répétitions/ exercice



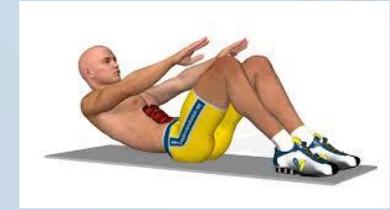
Renforcement musculaire



Pont



Pompes



Abdo



Burpees



Squat



Montée genou
dynamique



Fentes
latérales

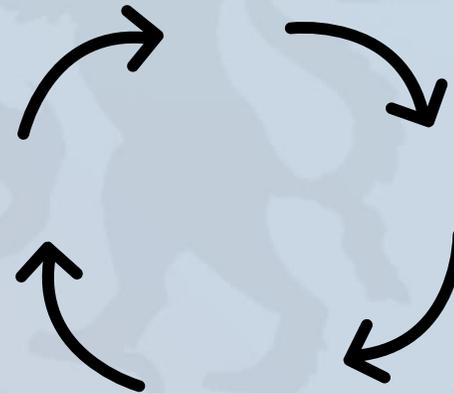


Fente
sautée

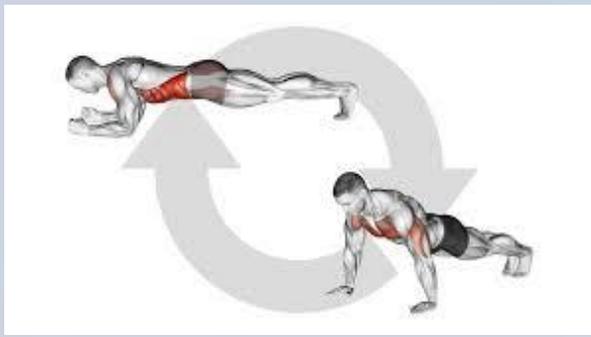


Talon-fesse
dynamique

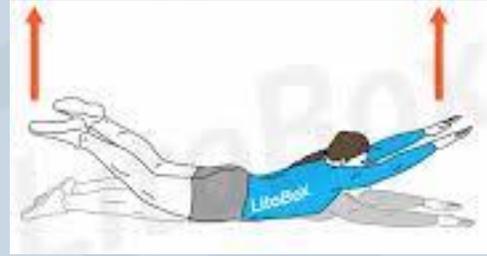
Mountain Climber



Renforcement musculaire



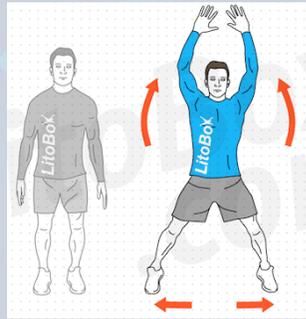
Gainage militaire



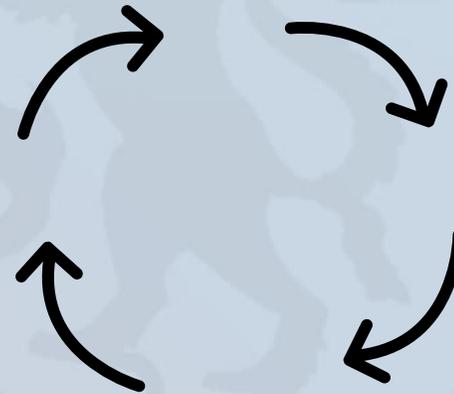
Superman



Bird dog



Jumping Jack



Marche de l'ours



Foulée bondissante

Fentes croisées

Good Morning

Saut vers l'avant



Test 6'

- Le but du test est d'effectuer la plus grande distance pendant 6' à la vitesse maximale
- Le plus simple est de courir autour d'une piste ou vous pouvez utiliser une montre GPS
- La distance que vous effectuez sera converti en VMA selon les tableaux suivants

| Distance | VMA | Distance | VMA | Distance | VMA | Distance | VMA |
|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 1200 mètres | 12 km/h | 1420 mètres | 14,2km/h | 1640 mètres | 16,4 km/h | 1860 mètres | 18,6 km/h |
| 1220 mètres | 12,2 km/h | 1440 mètres | 14,4 km/h | 1660 mètres | 16,6 km/h | 1880 mètres | 18,8 km/h |
| 1240 mètres | 12,4 km/h | 1460 mètres | 14,6 km/h | 1680 mètres | 16,8 km/h | 1900 mètres | 19 km/h |
| 1260 mètres | 12,6 km/h | 1480 mètres | 14,8 km/h | 1700 mètres | 17 km/h | 1920 mètres | 19,2 km/h |
| 1280 mètres | 12,8km/h | 1500 mètres | 15 km/h | 1720 mètres | 17,2 km/h | 1940 mètres | 19,4 km/h |
| 1300 mètres | 13 km/h | 1520 mètres | 15,2 km/h | 1740 mètres | 17,4 km/h | 1960 mètres | 19,6 km/h |
| 1320 mètres | 13,2 km/h | 1540 mètres | 15,4 km/h | 1760 mètres | 17,6 km/h | 1980 mètres | 19,8 km/h |
| 1340 mètres | 13,4 km/h | 1560 mètres | 15,6 km/h | 1780 mètres | 17,8 km/h | 2000 mètres | 20 km/h |
| 1360 mètres | 13,6 km/h | 1580 mètres | 15,8 km/h | 1800 mètres | 18 km/h | 2020 mètres | 20,2 km/h |
| 1380 mètres | 13,8 km/h | 1600 mètres | 16 km/h | 1820 mètres | 18,2 km/h | 2040 mètres | 20,4 km/h |
| 1400 mètres | 14 km/h | 1620 mètres | 16,2 km/h | 1840 mètres | 18,4 km/h | 2060 mètres | 20,6 km/h |

Distance de course

Calcul de la distance pour un 30''/30'' à 100% de VMA

- Distance = $(30 * \text{palier de VMA}) / 3,6$
- Exemple pour une VMA à 15 : Distance = $(30 * 15) / 3,6 = 125$ mètres

Calcul de la distance pour un footing de 45' à 65% de VMA

- Distance = $(2700 * 0,65 * \text{palier de VMA}) / 3,6$ ($2700 = 45 * 60$)
- Exemple pour une VMA à 15 : Distance = $(2700 * 0,65 * 15) / 3,6 = 7312$ mètres

Sinon voici un lien qui vous calcule vos distances en fonction de la VMA et du temps :

<https://athlete-endurance.com/outil-running/tableau-des-temps-distances-en-fonction-de-la-vma>

Vitesse/Vivacité/Appuis

Echauffement

- Déverrouillage
- Gamme (montée-genoux, talon-fesse, pas chassé, pas croisé, patte d'oie, course arrière, etc..)
- Etirement activo-dynamique
- Accélération progressive

Séance: Effectuer 3 à 4 séries de 4 à 5 répétitions par exercice

*Travail de la vitesse de démarrage : Sur 5-10 mètres

Franchissement de haies, Appuis dans des cerceaux, départ à genou, foulées bondissantes, tomber vers l'avant puis accélérer, Sauts vers l'avant, appuis unipodaux

*Travail de la vitesse de réaction : Sur 10-15 mètres

Pour déclencher le départ varier les signaux visuels, signaux sonores et les positions de départ (assis, accroupis, allongé)

*Travail vitesse de course : varier les distances et les trajectoires sur 15-20 mètres

Travail en navette, en zigzag, en courbe ou arrondi, en fréquence (tipping) et en amplitude (allonger les foulées)



TAISA

**(rappel des distances à parcourir et
répétitions à effectuer
en fonction des catégories)**



TAISA (15''/20'')

| Catégories | Temps |
|----------------------------------|-------------------------------|
| District 1 | 67 mètres avec 30 répétitions |
| District 2 et District 3 | 64 mètres avec 30 répétitions |
| District 4 et District 5 | 64 mètres avec 24 répétitions |
| Arbitres U20 (toutes catégories) | 67 mètres avec 30 répétitions |
| Arbitres Assistants District | 64 mètres avec 24 répétitions |
| Jeunes Arbitres District | 67 mètres avec 30 répétitions |
| Arbitres Féminines | 58 mètres avec 24 répétitions |



**BONNE PREPARATION ESTIVALE
A TOUTES ET A TOUS**