



**PROGRAMME
PREPARATION PHYSIQUE
PRE-SAISON 2026/2027**

Semaines	Contenu
Semaine 1 <i>du 27/07/2026 au 02/08/2026</i>	-Aérobic -Travail continu
Semaine 2 <i>du 03/08/2026 au 09/08/2026</i>	-Aérobic -Travail continu
Semaine 3 <i>du 10/08/2026 au 16/08/2026</i>	-Travail continu -Intermittent long
Semaine 4 <i>du 17/08/2026 au 23/08/2026</i>	-Intermittent court -Préparation Test TAISA
Semaine 5 <i>du 24/08/2026 au 30/08/2026</i>	-PMA -Vitesse/Explosivité -Fréquence
Semaine 6 <i>du 31/08/2026 au 06/09/2026</i>	-Préparation Test TAISA -Vivacité/Changement de direction

Semaine 1

du 27/07/2026 au 02/08/2026

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 03/08/2026 au 09/08/2026

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 10/08/2026 au 16/08/2026

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 17/08/2026 au 23/08/2026

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 24/08/2026 au 30/08/2026

Séance	Contenu
Séance 1	-Mobilité -Renforcement musculaire (40''/10'') : 3 tours avec R'=1'30 -2 blocs de 4' avec R'=2': • Intermittent: 15''/ 15'' à 100% de VMA
Séance 2	-Vitesse/Vivacité
Séance 3	-3 blocs de 5' avec R'=3' entre les blocs: • Intermittent: 10''/ 20'' à 110% de VMA
Séance 4	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical

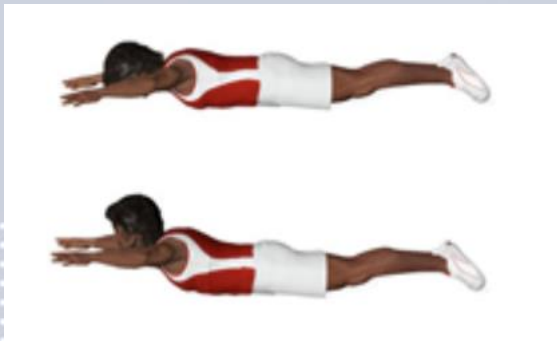
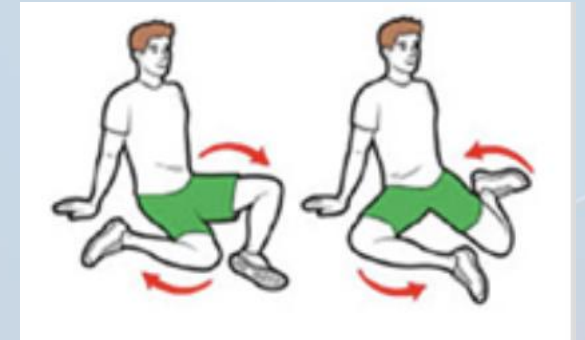
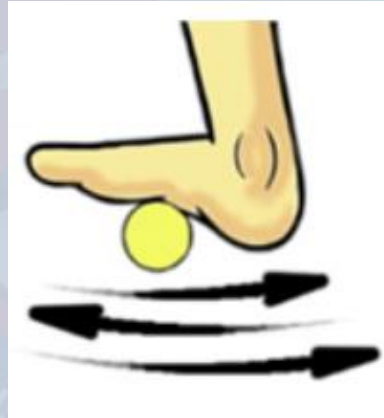
Semaine 6

du 31/08/2026 au 06/09/2026

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

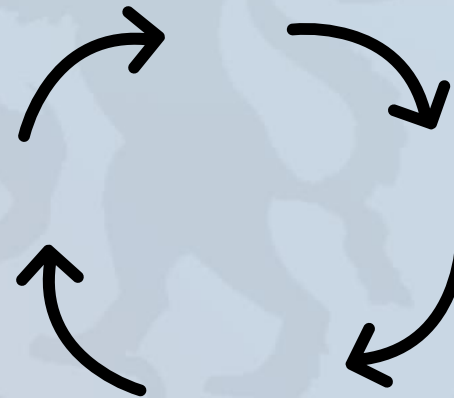


Fente
sautée

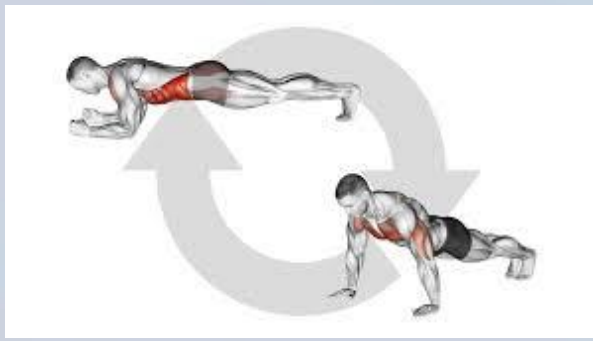


Talon-fesse
dynamique

Mountain Climber



Renforcement musculaire



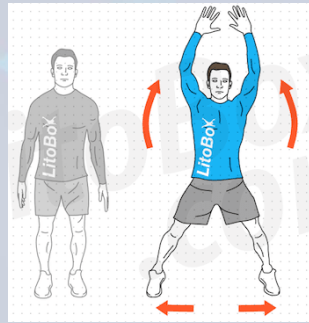
Gainage militaire



Superman



Bird dog

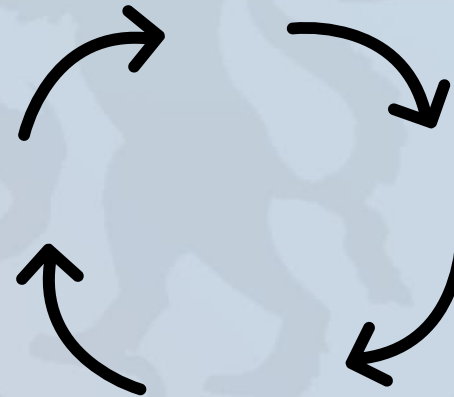


Jumping Jack



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

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

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