

GUIDE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Par la Ligue Grand Est de Handball



PRÉPARATION PHYSIQUE : SÉCURITÉ ET PERFORMANCE

À l'approche d'un nouveau déconfinement et d'une reprise prochaine de la compétition, des questions nous reviennent sans cesse : comment notre corps va-t-il réagir à la reprise d'une activité régulière ? Comment se remettre dans le rythme de la compétition pour éviter les blessures ?

En effet, dans cette année 2020 largement ébranlée par les arrêts, joueurs, entraîneurs, arbitres, tous les acteurs du jeu, peuvent nourrir des inquiétudes. L'actualité quotidienne nous le rappelle : nul n'est immunisé à la blessure. L'exemple du PSG (section football) nous prouve bien qu'une préparation tronquée pouvait être devastateur, même pour des professionnels.

La préparation physique devient dès lors un gage de sécurité en amont d'une reprise entourée d'incertitude.

Sécurité et Performance, c'est dans ce crédo que nos préparateurs physiques des Pôles du Grand Est se sont penchés sur la question. Ce guide est ainsi le résultat de cette réflexion : vous proposer, quelque soit votre niveau, des exercices pour vous entretenir, vous préparer, vous renforcer afin que demain, vous puissiez reprendre le chemin de nos gymnases en toute sécurité.

SOMMAIRE :

- Quelques conseils nutritionnels par Caroline Schoffit page 2
- Renforcer la ceinture scapulaire par Maxime Fistola page 3
- La ceinture lombdo-abdominale par Samuel Prost page 5

QUELQUES CONSEILS NUTRITIONNELS PAR CAROLINE SCHOFFIT

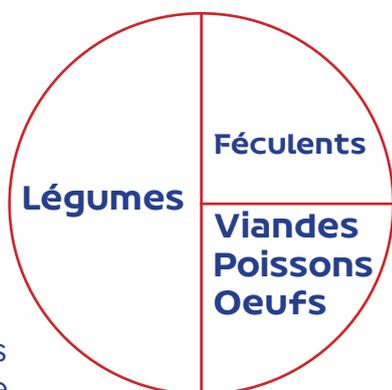
LES FONDAMENTAUX

**GARDER 3
REPAS / JOUR
+1 COLLATION**

**GARDER DES
HORAIRE DE
REPAS FIXE**

**MANGER
SELON
SON RESSENTI**

COMMENT COMPOSER SON ASSIETTE ?



Favoriser les
Légumes de
saison

Pomme de terre
/ Riz / Pâtes /
Semoule / Blé /
Lentille / Quinoa

Pas de charcuterie ou
viande rouge plus de
2 fois par semaine

Au moins 2 fois du
poisson par semaine

3 à 4 oeufs par
semaine

Pour le dessert :

1 fruit cru
Ou 1 compote
Ou 1 laitage

Boire au minimum

1,5 L d'eau / jour

QUELQUES BONS CONSEILS

Si je pratique une
activité physique,
je bois régulière-
ment, au moins une
gourde

Si j'ai encore faim,
je me ressers en
légumes

Il faut préférer le
pain complet

Si je ne pratique pas
d'activité physique,
je réduis ma quanti-
té de féculents

Outre un rééquilibrage alimentaire, il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes de marche / jour.

UNE JOURNÉE REPAS TYPE

PETIT DEJEUNER

1 boisson chaude (café, thé,
tisane sans sucre
ET 2 tartines de pain avec
beurre/confiture OU fromage/
jambon
ET 1 fruit frais
ET 1 yaourt nature OU fro-
mage blanc

DEJEUNER

1 portion de féculent (1/4 de l'assiette)
ET
1 portion de légumes (1/2 de l'as-
siette)
ET 1 portion de Viandes, poissons ou
oeufs (1/4 de l'assiette)
ET
1 tranche de pain ET
1 yaourt sucré

COLLATION

1 poignée de fruit à
coque sans sel
OU
1 compote
OU
1 morceau de pain
+ 1 carré de
chocolat

DÎNER

La logique est la
même que le midi
mais il est impor-
tant de réduire les
quantité
Sauf si j'ai fait une
activité physique
intense en début de
soirée

RENFORCER LA CEINTURE SCAPULAIRE PAR MAXIME FISTOLA

L'outil principal du handballeurs : SES EPAULES !

Voici une séance qui va te permettre de mobiliser ta coiffe des rotateurs et ta ceinture pelvienne dans sa globalité. Elle te permettra malgré un long temps sans pratique de préserver tes amplitudes, tes capacités de contraction et de relâchement ainsi que ta mobilité ! Je te recommande de faire cette séance au MINIMUM 1 à 2 fois par semaine en complément du travail physique général que tu fais sûrement déjà.

ECHAUFFEMENT Pivot articulaire pendant 5 minutes.

LA SÉANCE :



Élévation frontales

Répétitions 4 séries 10 répétitions

Récupération Passive 30 s

On cherche dans un premier temps à activer davantage les deltoïds antérieurs.

Les Consignes :

- 1) Bras tendu
- 2) Légère flexion des jambes
- 3) Regard vers l'avant
- 4) Verrouiller les coudes
- 5) Contrôler la descente (phase excentrique du mouvement)

Faites 4 séries de 8 à 12 répétitions selon ton niveau.

Le poids ne doit pas dépasser 3 kg par bras, la coiffe des rotateurs ne nécessite pas un travail en force.



Élévation Latérales

Répétitions 4 séries 10 répétitions

Récupération Passive 30 s

On passe maintenant aux élévations latérales. On cherche ici à activer davantage les deltoïds moyen ainsi que les trapèzes supérieurs.

Les consignes sont donc les mêmes que sur l'exercice précédent dans la posture et le rythme.



Développé militaire

Répétitions 4 séries 10 répétitions

Récupération Passive 30 s

En partant poignets au niveau des épaules, exécutez le développé militaire activera de manière plus significative les deltoïds moyens et antérieur ainsi que la partie claviculaire des pectoraux.

Les consignes de placement et d'exécutions reste toujours identiques aux deux premiers exercices.



TWV

Répétitions 4 séries 10 répétitions

Récupération Passive 30 s

Cet exercice va de manière complète activer toutes les chaînes musculaires sollicitées dans les 3 premiers exercices :

Les Consignes :

Tout en gardant une flexion de coude à 90° :

- Se positionner en T et bloquer 1 seconde.
- Se positionner en W et bloquer 1 seconde.
- Se positionner en V et bloquer 1 seconde.

Les consignes de placement sont elles identiques aux exercices précédents.



Butterfly inversé

Répétitions 4 séries 10 répétitions

Récupération Passive 30 s

Ici on cherche à activer la chaîne postérieure (fixateurs scapulaires).

Les Consignes :

- Se pencher vers l'avant en gardant une position dorsale neutre.
- Garder une flexion coude à 120°.
- Légère flexion jambe permettant une posture confortable et alignée.
- Contrôler la descente (phase excentrique du mouvement).

LA CEINTURE LOMBDO-ABDOMINALE PAR SAMUEL PROST

Notre corps humain est composé de quelques 570 muscles. Ils travaillent en chaîne et par le biais de leurs allongements et contractions, ils déclenchent le mouvement, jouant ainsi un rôle essentiel dans la fonction motrice de l'Homme.

C'est pourquoi, après un long arrêt, lors d'une reprise, une préparation musculaire généralisée est indispensable si l'on veut mener à bien ses objectifs.

Elle contribuera non seulement à améliorer votre capital musculaire (complément indispensable de tout sport), mais aussi à prévenir la dégénérescence articulaire et à éloigner certains problèmes tendineux. Ils vous garantiront également une meilleure statique, une meilleure aisance gestuelle, un meilleur maintien articulaire.

Dans les différents groupes musculaires qui composent le corps humain, le travail de certains restent prioritaire, comme par exemple ceux que nous allons voir ci-dessous.

Les muscles de la ceinture lombo-abdominale. Les muscles constituant cette gaine, sont :

- Les muscles para-vertébraux lombaires, qui sont postérieurs ;
- Le muscle carré-des lombes de part et d'autre de la région lombaire donc postéro-latérale ;
- Les muscles obliques, qui sont antérolatéraux ;
- Les muscles grands droits de la l'abdomen, qui sont antérieurs ;
- Le transverse qui enserme la masse viscérale tout autour de la taille.

PROTOCOLE DE TRAVAIL PROPOSÉ

| | |
|---|---|
| Nombre de série par exercice | 3 séries |
| Nombre de répétition par série ou seconde si c'est du gainage | Plus ou moins 15 répétitions sur chaque série ou 15 secondes si c'est du gainage. Augmenter à la séance suivante si vous trouvez ça facile. |
| Temps de repos entre chaque série | 30 secondes |
| Nombre de séance par semaine | 1 à 3 |

LES MUSCLES PARAVERTÉBRAUX LOMBAIRES :



Ils sont sollicités lors des mouvements d'extension du tronc, en auto-grandissement, ou encore lors de l'extension des membres inférieurs par diffusion musculaire.

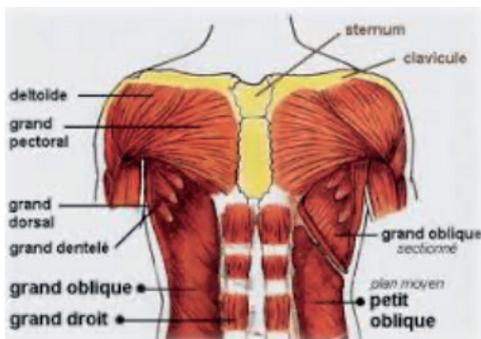
EXERCICE PROPOSÉ « GAINAGE SUPERMAN » :



Les Consignes :

- Se mettre en quadrupédie, en appui sur les genoux et les mains au sol bras tendus.
- Tendre un bras et la jambe opposée à l'horizontal. Les deux sont en extension complète.
- Abdominaux contracté
- Maintenir la position avec une respiration régulière. -Faire un côté puis l'autre. Cela compte pour 1 série. -Récupération après 1 série.

LES MUSCLES PARAVERTÉBRAUX LOMBAIRES :



Le Transverse de l'abdomen :

Fonction : expirateur qui attire les côtes en dedans, muscle du souffle forcé et de la toux.

Pour le travailler vous penserez à avoir une expiration forcée à chaque mouvement respiratoire sur les exercices qui vont suivre.

Les Grands droits de l'abdomen : ils sont fléchisseurs antérieurs du tronc. Si son point fixe est pubien (partie inférieure du bassin), il rapproche le thorax du bassin. Si son point fixe est costal, il rapproche le bassin du thorax.

Exercice proposé « Crunch » (pour les attaches hautes des grands droits). Cet exercice bien qu'efficace sur les grands droits, peut avoir l'inconvénient d'accélérer la descente d'organe. Pour palier à cet inconvénient, il suffit d'ajouter au crunch, le gainage frontal, ce qui est proposé après ci-dessous :



Grands droits attaches hautes : Crunch

- Allongé sur le dos, plier les hanches afin de former un angle de 90° entre le buste et les cuisses, les pieds peuvent reposer sur petit un banc.
- Décoller la tête et les épaules du sol, en soufflant à fond. Gérer le débit d'air de manière à ce qu'il n'y ait plus d'air arrivé en haut.
- Possibilité de mettre les mains derrière la tête afin d'éviter les tensions musculaires dans le cou, mais à condition de ne pas s'aider des mains pour monter sinon risque de douleur cervicale.
- Toujours garder l'espace d'un point entre le menton et la poitrine
- Enchaîner les montées et les descentes.

Exercice proposé pour les attaches basses des grands droits « Relevé de bassin » :



Exercice difficile pour les grands droits attaches basses Relevé de bassin :

-Allongé sur le dos, plier les hanches afin de former un angle de 90° entre le buste et les cuisses. En prenant bien appui sur les mains, décoller les fessiers du sol, les genoux bien à la verticale.

-Soufflez bien à fond. La durée d'une répétition est égale au temps d'expiration (expiration longue = répétition difficile). Difficile mais on peut donc monter lentement ou bloquer 1 ou 2 secondes bassin décollé.

-Faire plus ou moins 6 répétitions pour commencer.

Après le relevé de bassin ajouter le « Gainage frontal » : il permet de travailler principalement les grands droits mais aussi les lombaires et le transverse.



Grands droits : Gainage frontal

-Allongé face au sol en appui sur les avant-bras et les pointes de pied.

-Les bras sont perpendiculaires au tronc, les épaules justes au-dessus des coudes.

-Le bassin est dans l'alignement du corps ou très légèrement au dessus.

-Maintenir la position avec des expirations longues (imaginé aspirer votre nombril en expirant).

Après le relevé de bassin ajouter le « Gainage frontal » : il permet de travailler principalement les grands droits mais aussi les lombaires et le transverse.



Grands et petits obliques : Crunch latéral

-Allongé sur le dos, un pied sur le genou, amener l'épaule opposée en direction du genou.

-Soufflez lors de la réalisation de l'exercice.

Gérer le débit d'air de manière à ce qu'il n'y ait plus d'air arrivé en haut.

-Faire un côté puis l'autre. Cela compte pour 1 série. -Récupération après 1 série.

LES MUSCLES PARAVERTEBRAUX LOMBAIRES :



Fonction : élévation latérale du bassin

Exercice proposé « Gainage latéral » :



Carré des lombes : Gainage latéral

- Couché latéralement sur le sol, en appui sur l'avant bras et sur le profil des 2 pieds. Les jambes sont tendues, croisées et la jambe du dessus est en avant.
- Décoller l'ensemble du corps du sol, membres inférieurs et buste. Le travail s'effectue sur la partie inférieure de la taille.
- Maintenir la position avec une respiration régulière.
- Faire un côté puis l'autre. Cela compte pour 1 série. -Récupération après 1 série.

PARTIE RELÂCHEMENT ET ÉTIREMENT :

L'exercice qui suit est intéressant pour les personnes qui présentent des problèmes lombaires en hyperlordose (la flexion de hanche protège la région lombaire).



- Se placer en quadrupédie puis sans bouger les mains, descendre les fesses vers les talons.
- Depuis cette position, avancer les mains. -Tenir la position 20 à 30 secondes.



L'étirement :

- La main droite tire le coude gauche, réalisant une inflexion latérale.
- tenir la position 20 à 30 secondes, puis faire de même de l'autre côté.

Les grands droits ne nécessitent pas d'étirement post séance, ils sont déjà suffisamment laxes (nous cherchons surtout à les raccourcir pour l'effet ventre plat).