

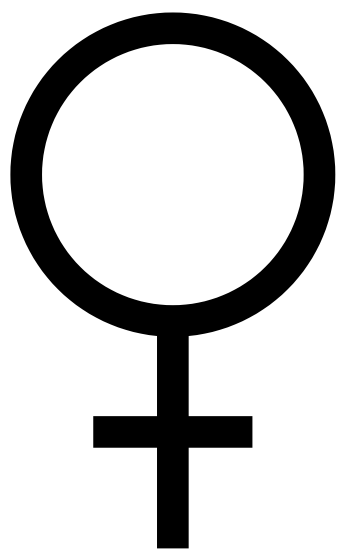
Saison
2025-2026

Préparation physique

Pré saison

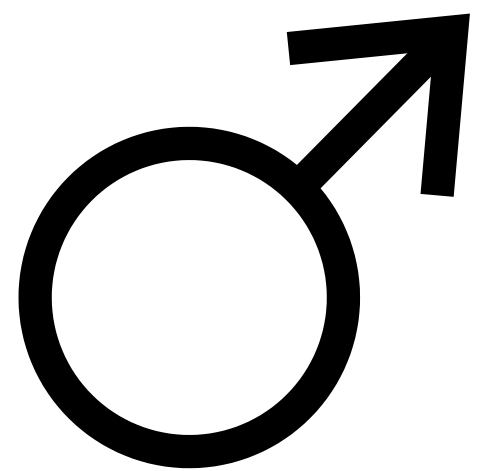
Objectif

- Remise en forme
- Ré-athlétisation
- Eviter les blessures
- Développement musculaire et pulmonaire



U15 - U18

Seniors



Programme conçu pour la salle et chez soi

Programme à intensité crescendo

Pensez à s'hydrater, surtout avec lors de grandes chaleurs.

Évitez de courir l'après midi sous le soleil :
préférer le matin ou la fin d'après-midi/soirée

Planning Hebdomadaire optimal

Lu – Ma – Me – Je – Ve – Sa – Di

Séance dominante **cardio**

Séance dominante **renfo**

Séance **optionnelle**

Définition :

- Séance **cardio**

Séance à dominante cardio. Le but va être principalement de développer les capacités pulmonaires avec de la course et des exercices physiques sans matériel

- Séance **renfo**

Séance avec léger travail cardio et renforcement physique. Pourra se faire avec et sans matériel

- Séance **optionnelle**

Séance bonus au choix parmi les précédentes qui n'est pas une obligation et qui dépend de la forme physique. Elle permettra de rajouter une charge physique pour le corps en fin de semaine.

Bien s'hydrater se reposer ensuite !

Fonctionnement

En reprenant le planning précédent, il va falloir choisir un fonctionnement par rapport à sa forme du moment.

Si l'on a pas le temps et / ou que l'on veut reprendre en douceur, il va falloir commencer par deux séances par semaine puis passer à 3 voir plus si l'on progresse vite.

Le mieux est d'arriver à en faire 4 par semaine mais mieux vaut rester réaliste face à l'effort.

Donc archi grand minimum : 1 séance renfo par semaine.

De plus, il y a plusieurs sortes de séances pour que le corps ne s'habitue pas à une seule sorte d'effort. Donc changer de séance cardio chaque semaine.

Les séances se veulent crescendo dans la difficulté.

Je recommande une séance cardio et une séance renfo pour un minimum.

Séance Cardio

Type A – 30 minutes de séance

30 minutes de courses dont 15 minutes où le but est d'alterner toutes les 2 minutes rythme de course jogging et rythme accéléré (fractionné).

Type B – 45 minutes de séance

- **15** minutes de course en amont
- 8 minutes de Tabata (2 x 4 minutes (30s repos entre les tabata))

Tabata = 8 x (20s effort + 10s récup)

Exercices à incorporer au choix :

Pompes / Superman / Planche sur le côté / Burpees / Mountain Climber / Squat Sauté / Fentes Av ou Arr / Jumping Jack

- 12 minutes d'exercices type pliométrie

30s d'effort + 30s récup

Faire les exos dans l'ordre :

Pompes + Russian Twist + Fentes sautées

- 10 minutes d'étirements

Tenir l'étirement entre 30 et 45 secondes

Etirer surtout le dos et les jambes

Type C - 1h de séance

- 4-5 minutes de mobilité articulaire
- 25 minutes de course type Fartlek :

Enchaîner les phases de course suivantes

6' course tranquille (60%)

5' rythme accéléré (75%)

4' course tranquille (60%)

3' rythme accéléré (75%)

2' Course tranquille (60%)

1' rythme encore plus accéléré (80%)

Ne pas oublier de s'hydrater ensuite.

Prendre 5 minutes de pause (si besoin).

- 14 minutes de travail de reprise d'appuis + proprioception :

Marquer au sol 2 points distant de 3-4 mètres

Faire pendant 30s l'aller retour en pas chassés entre ces deux points à vitesse élevée puis se mettre sur un pied yeux fermés pendant 40s. Recommencer.

- 10 minutes d'étirements

Tenir l'étirement entre 30 et 45 secondes

Etirer surtout le dos et les jambes

Type D - 1h de séance

- 4-5 minutes de mobilité articulaire
- 35 minutes de course de type fractionné :

Enchaîner les phases de course suivantes

2' rythme tranquille

3' rythme accéléré

- 10 minutes pliométrie générale :

25s de burpee (pompes et saut) + 35s de récup

- 10 minutes explosivité :

20s de fentes sautées ou squat sautés + 40s de récup

- 5 minutes d'étirements

Tenir l'étirement entre 30 et 45 secondes

Étirer surtout le dos et les jambes



Séance Renfo

Type A - 40 minutes de séance

- 15 minutes de course où le but est d'alterner toutes les 2 minutes rythme de course jogging et rythme accéléré (fractionné).
- 24 minutes d'EMOM

But : faire les exercices sur chaque minute avant le début de la prochaine minute. Si terminé avant la fin de la minute alors repos.

4 blocs de 6' entrecoupé chacun d'une minute de récup.

Bloc A : 5 pompes + 10 squats sauté

Bloc B : 18 Russian Twist + 10 Superman

Bloc C : 3 burpees + 10 Fentes Sauté

Bloc D : 12 squats sauté + 8 Pompes



Type B – 50 minutes de séance

- 15 minutes de course rythme tranquille
- 30 minutes de travail progressif

But : monter le plus de “marche” possible

Marche 1 = 1 exercice

Marche 2 = 2 exercices

Marche X = X exercices

Exercice bas du corps: Fentes sautées / Squat sautés

Exercice haut du corps : Pompes / Pompes claquées

Toujours répartir les exercices haut et bas.

Éviter de ne faire que le haut par exemple.

Faire mieux la prochaine séance B

Exemple : Marche 5 = 3 exo haut du corps + 2 exo bas du corps OU 2 exos haut du corps + 3 exos bas du corps

Durée max de l'exercice : 30 minutes

Repos: maximum 5 minutes entre les marches.

2-3 minutes d'étirements

Tenir l'étirement entre 30 et 45 secondes

Étirer surtout le dos et les jambes

Type C - 1h de séance

- 10 minutes de course rythme tranquille
- 4 Blocs de 8 minutes :

Bloc A

40s d'effort + 20s de récup

Choix exercice : Pompes / Superman / Planche coude / Mountain Climber

Bloc B

30s d'effort + 30s de récup

Choix exercice : Planche sur le côté / Planche coude / Burpee / Pompes / Superman

Bloc C

40s d'effort + 20s de récup

Choix exercice : Squat / Montée de genoux / Talon Fesses / Jumping Jack

Bloc D

35s d'effort + 25s de récup

Choix d'exercice : Squat sauté / Tenir le squat / Fentes Av ou Arr / Burpee / Side Squat / Squat Sumo

Essayez de varier les exercices. Au pire dans une séance faire au moins une fois chaque exercice proposé puis se concentrer sur son “préfééré”.

Musculation en salle

Si vous avez la chance d'avoir accès à une salle de sport alors profitons-en.

Le but ne va pas être de vous dérouter de votre objectif en salle mais plutôt d'y incorporer des choses qui seront bénéfiques pour votre pratique et pour vous.

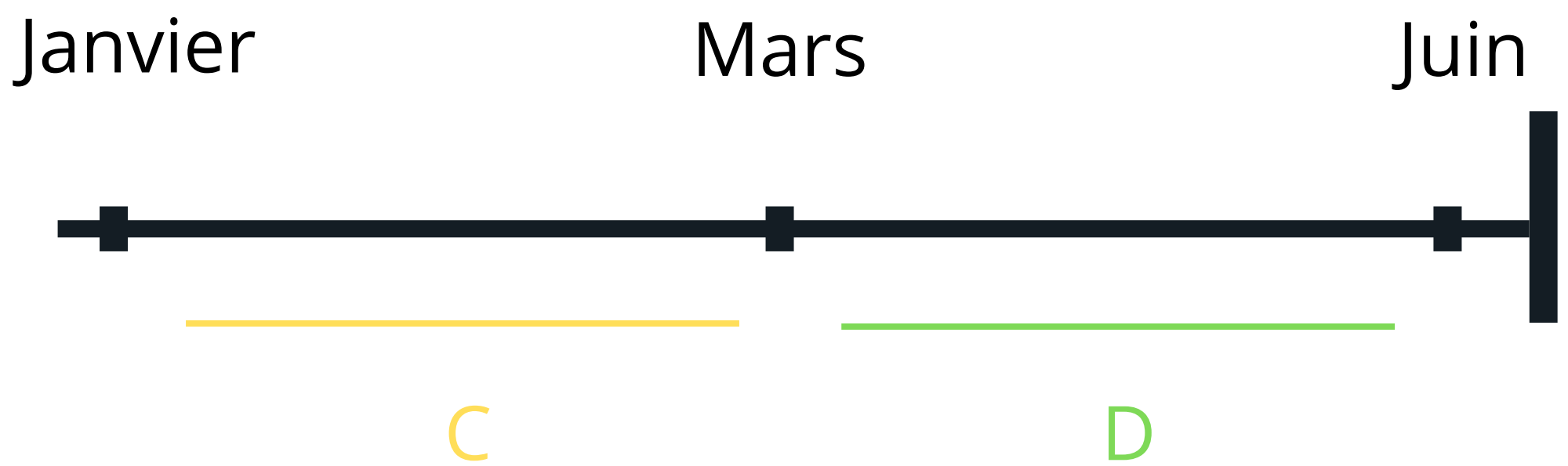
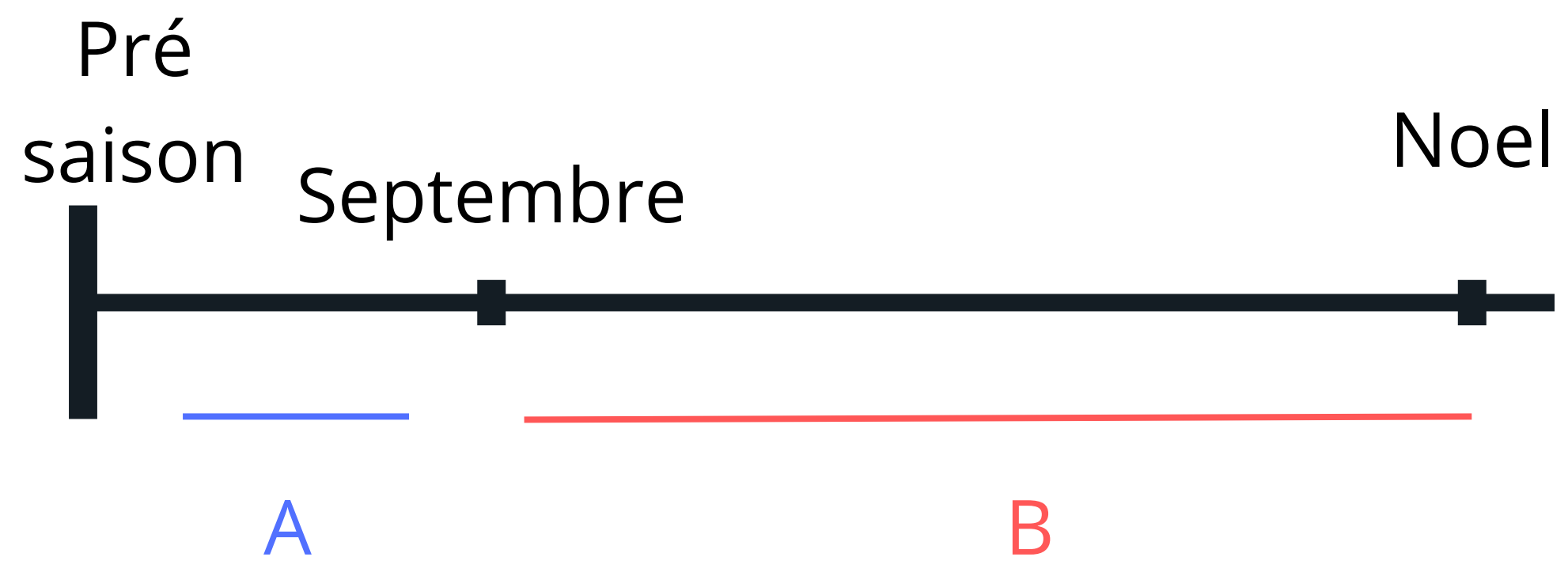
Pour rappel, un handballeur, peu importe le poste, se doit d'avoir une certaine explosivité, une certaine puissance.

La puissance représente la quantité d'énergie donnée par unité de temps.

Donc pouvoir soulever lentement et une seule fois 200kg est certes admirable mais ne servira pas beaucoup sur un terrain.

De ce fait, je préfère vous voir certes plus costaud mais aussi endurant et sans perdre de vitesse d'exécution dans votre effort.

Dans les pages suivantes, je vous laisserai découvrir le planning de travail physique de la saison et quelques méthodes de musculation en lien avec les périodes définies.



A Période de remise en forme

B Travail de force + Explosivité

C Travail d'Endurance Force

D Travail de cardio + Endurance force

Méthodes de musculation

Méthode 5x10

8 séries de 10 répétitions. 1 fois par groupe musculaire.

45s de récup entre les séries

Chronophage et courbatures assurées

Utile pour les périodes : A C D

Méthode 8-6-4-2

4 séries. 1 fois par groupe musculaire.

8 répétitions puis 1'30 de récup (75% du max)

6 répétitions puis 2' de récup (80% du max)

4 répétitions puis 2'30 de récup (85% du max)

2 répétitions puis 2'30 de récup (90% du max)

Charge qui augmente à chaque série.

La charge ne doit pas vous faire dépasser le nombre de répétitions. Donc lorsque je fais les 2 rép, je ne peux pas en faire 3. Si c'est le cas alors la charge est "trop légère". Idem pour les autres séries.

Chronophage et courbatures assurées

Utile pour les périodes : B C

Méthode Bulgare

Alternance entre charges lourdes et légères

Bien s'échauffer avant !

2 séries. A faire 3 fois par groupe musculaire.

5 répétitions avec une charge à 75% de son max puis enchaîner avec 6 répétitions avec une charge légère (40% de son max). La vitesse est primordiale lors de la phase avec les charges légères.

Très utile pour l'explosivité.

Utile pour les périodes : **A B**

Méthode Drop Set

Charges de plus en plus lourdes sauf sur la dernière série. 4 séries. A faire 2 fois par groupe musculaire.

Faire 20 répétitions à 60% de son max. 45s de récup

Faire 8 répétitions à 75% de son max. 1'30 de récup

Faire 6 répétition à 80% de son max. 2' de récup

Faire son maximum de répétitions à 50% de son max.

2' de récup.

Utile pour l'hypertrophie musculaire et la congestion. Courbatures assurées.

Utiles pour les périodes : **B C**

Conseils et astuces

La muscu est très utile mais il faut faire attention à certains points pour obtenir des résultats optimaux :

- 1) Bien dormir. 8h de sommeil est un minimum
- 2) Bien s'hydrater avant, pendant et entre les séances
- 3) Bien manger, surtout équilibré, voir à légère dominance protéinée.

Si ces 3 points sont respectés en 1 mois et demi, un changement devrait apparaître.

Ensuite, concernant les méthodes de musculation.

Il faut les appliquer sur au moins 3 à 4 semaines minimum pour qu'il y ait un effet.

Le travail en salle peut être compliqué mais n'hésitez pas si vous avez des questions ou que vous souhaitez tester d'autres méthodes encore.

Pour conclure :

- Tout travail est récompensé
- La progression peut être ralentie pour x raisons
- Ne pas hésiter à se masser et bien s'hydrater !
- Bon courage !

