

## **PROGRAMME ENTRETIEN PHYSIQUE DU SGBHB**

Pendant cette période d'arrêt de tes entraînements de handball, le SGBHB te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de bouger, te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise de l'activité.

### **POURQUOI ?**

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé et préparer ton retour en club.
- T'aérer la tête pendant cette période particulière.

### **COMMENT ?**

- En suivant le programme d'entretien physique du SGBHB ou en pratiquant au moins 30' d'activité physique par jour.

### **OÙ ?**

- A ton propre domicile, sur ta terrasse, dans ton salon, dans ton jardin ou en respectant les recommandations en vigueur.



## AVANT L'EFFORT

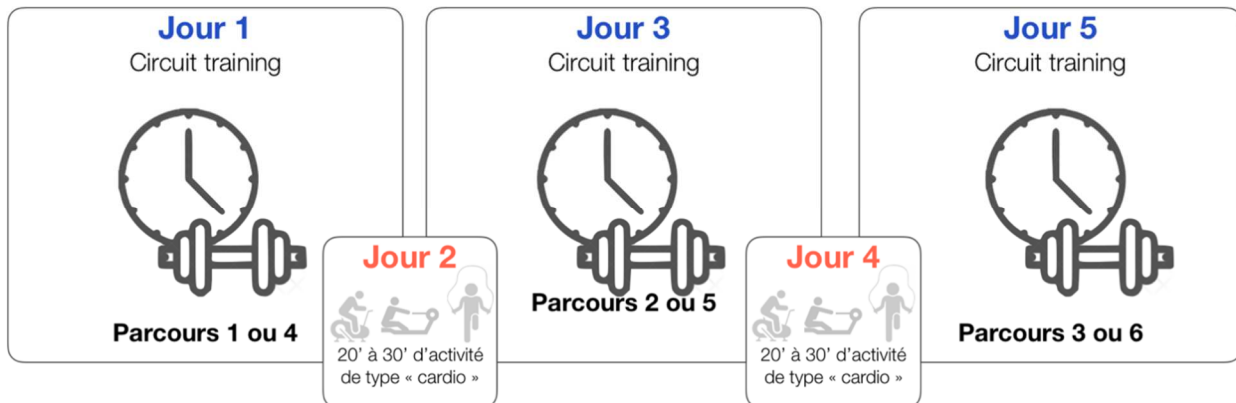
### S'échauffer :

- 1- Réveil musculaire  
Mobilisation des articulations (pivots articulaires)
- 2- Elévation du rythme cardiaque
  - Course à pied 3 minutes ou monté de genoux sur place 3x30sec (20sec récup)
  - Pompes 3x10 répétitions
  - Gainage 2x20 secondes

## APRES L'EFFORT

- Retour au calme
- Etirement
- Hydratation

### Programmation de la semaine



*Prévoir 2 jours de repos*

**DÉSOLÉ JE NE PEUX PAS,  
JE DOIS ALLER  
M'ENTRAÎNER.**

# PARCOURS 1





- Réaliser 2 tours du parcours. (3 tours pour les costauds)
- 4 minutes de récupération entre les tours

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						
Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

*N'oublie pas de prendre un temps pour t'échauffer.*

## PARCOURS 2

- Réaliser 4 tours « non-stop »
- Réaliser 3 ou 4 séries
- Récupération 2 minutes entre chaque série

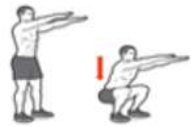





Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				

*N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et après l'effort.*

# PARCOURS 3

- Réaliser 3 ou 4 séries

- Récupération 3 minutes entre chaque série

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration						

*Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure.*

# PARCOURS 4









- Réaliser 12 à 20 répétitions de chaque exercice. Chaque exercice doit être réalisé 3 à 5 fois.
- Entre chaque changement d'exercice faire une pause de 1 à 2 minutes.

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					

*Après l'effort, prends un temps de retour au calme et profite-en pour t'étirer.*

# PARCOURS 5

- Parcours « TABATA », 20 sec effort – 10 sec récup.
- Enchaîner les 8 exercices pour réaliser une série.
- Réaliser 3 séries.
- 4 minutes de récup entre chaque série.

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								

« L'enthousiasme est à la base de tout progrès »

# PARCOURS 6

- Réaliser les 6 exercices, faire une pause après les séries d'un exercice.







- 2 options possibles :

**1. Une série = 12 répétitions ou 30 sec (chaise et jumping jack)**

*Difficulté +*

**2. Une série = 15 répétitions ou 45 sec (chaise et jumping jack)**

*Difficulté ++*

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
<b>Travail</b>	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45'' Temps selon l'option choisie
<b>Récupération</b>	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
<b>Illustration</b>						

« L'obstination est la clé de la réussite »