

Se préparer à une compétition  
Préparation physique



Test effort  
avis médical

Préparer  
et définir  
ses objectifs

Estimation des  
aptitudes

Tester ses qualités  
physiques

Définir ses projets de développement  
musculaire

Modération de l'entraînement

Le développement aérobie/lactique

Après échauffement

Les 3 premières semaines (ex J-150) : footing libre, taiso...

Exemple séance initiation (ex J-130) : - 2 à 3 blocs de 8 X 30-30 30 sec de course intensité moyenne 30 sec de récupération complète 4 min de repos entre les blocs

Exemple séance confirmé (ex J-90) : - 3 blocs de 6 X 45-15 45 sec de course intensité moyenne 15 sec de récupération 4 min de repos entre les blocs

Exemple séance 3 semaines pré-compétition (J-20) : - 2 à 3 blocs de 8 X 20-10 20 sec de course 10 sec de récupération 4 min de repos entre les blocs

### Le développement musculaire

Après échauffement Note 1 : pompes sur les genoux et tractions pieds au sol possible

Les 3 premières semaines (ex J-150) : nombre de répétitions libres sur pompes, tractions et flexions de jambes

Exemple séance initiation (ex J-130) : Réaliser 5 à 7 séries de 40% de votre maximum de pompes et tractions 3 minutes de récupération avec 6 fentes + 4 squats (accroupissements)

Exemple de séance confirmé (ex J-90) : Réaliser 7 à 10 séries de 60% de votre maximum de pompes et tractions 3 minutes de récupération avec 12 fentes + 5 sauts verticaux

Eviter de réaliser des séances la semaine pré compétition (J-7)

Note 2 : vous pouvez ajouter d'autres

### Le gainage : 1 à 2 fois/semaine

Maximum de répétitions en dynamique en variant les exercices (abdominaux et lombaires) -Gainage statique tant que la position est maintenue correctement -Faire évoluer les répétitions, les positions et le temps de maintien chaque semaine

### Les étirements : 2 à 3 fois/semaine

-2 à 3 positions d'étirements par séance -3 X 30 secondes par position -Gardez les mêmes étirements durant 1 mois - Si possible en fin de séance (judo ou prépa)