

**édition  
2022**



**8 SÉANCES POUR PRÉPARER SA REPRISE**

## Copyright 2022 | [Entrainement-Handball.fr](https://www.entrainement-handball.fr)

Tous droits réservés. Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1er de l'article L. 122- 4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Ce document est destiné à une utilisation par personne. Le partage de ce document à des tiers et/ou la revente sont interdits.»





# Programme individuel





## SEANCES 1 et 2

Temps estimé de la séance : environ 50 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**10 sautillements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**10 sautillements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**5 minutes**

**15 secondes de sprint** pour  
**45 secondes de course lente**  
(récupération)

**Musculation :**

**5 minutes**

**3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainages :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



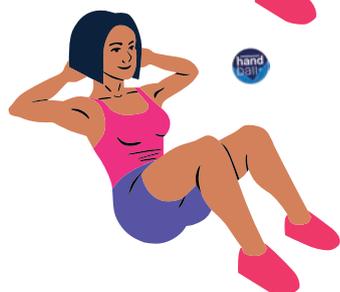


## SEANCES 1 à 8

### Circuite de Musculation

Le nombre de répétitions est indiqué dans chaque séance

#### 1 - Pompes

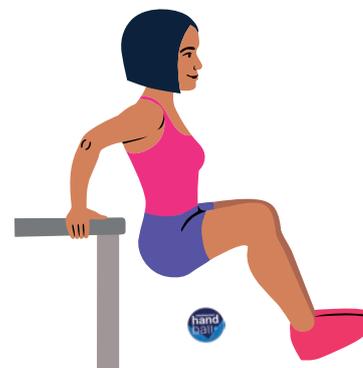


#### 2 - Crunchs

#### 3 - Dips



ou





## SEANCE 3

Temps estimé de la séance : environ 1 heure

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**10 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**10 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**7 minutes**

Faire **2 tours de circuit** (page 7) en s'appliquant sur la technique  
**15 secondes** de **travail intensif** et  
**15 secondes** de **récupération** par exercice  
**2 minutes de repos entre les 2 tours**

**Musculation :**

**5 minutes**

**3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



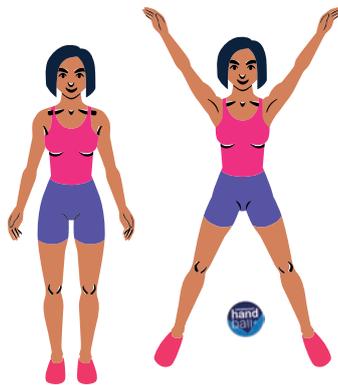


## SEANCE 3

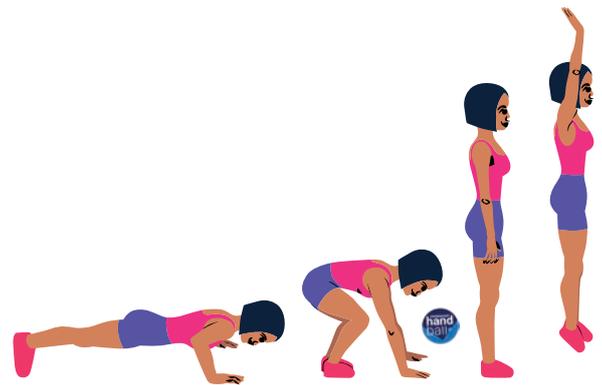
### Circuit Intermittent



1 - Mountain Climbers



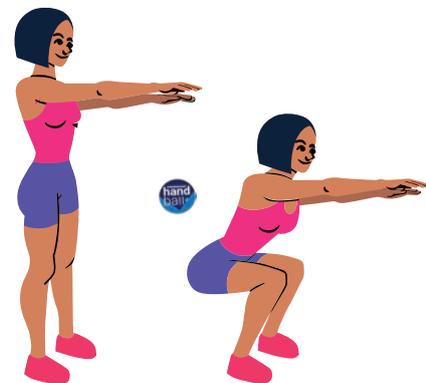
2 - Jumping Jack



3 - Burpees



4 - Pompes



5 - Squats

2 tours



Phase 1 : réathlétisation



## SEANCE 4

Temps estimé de la séance : environ 1 heure

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**10 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**10 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**6 minutes**

Faire **2 tours de circuit** (page 9) en s'appliquant sur la technique  
**15 secondes** de **travail intensif** et  
**15 secondes** de **récupération** par exercice.  
**2 minutes de repos entre les 2 tours**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

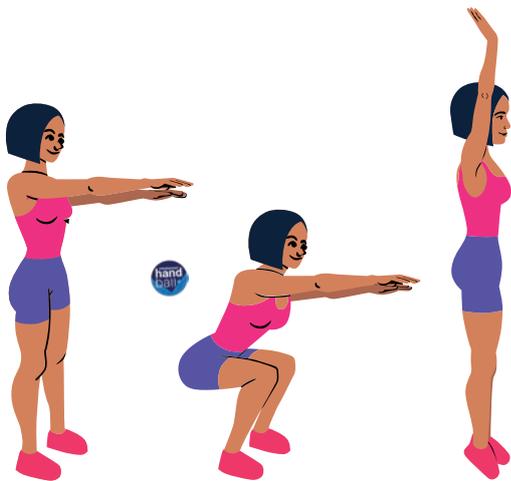
**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 4

### Circuit Intermittent



1 - Squats sautés



2 - Mountain Climbers



3 - Burpees

2 tours



Phase 1 : réathlétisation



## SEANCE 5

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 5 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 10 minutes**

**Intermittent :**

**25 minutes**

Faire **5 tours de circuit** (page 11) en s'appliquant sur la technique

**2 minutes de repos entre les 2 tours**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

**Étirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**





## SEANCE 5

### Circuit Intermittent



1 - Sprint 30 secondes

puis

Planche : 30 secondes

2 - Sprint 20 secondes

puis

Planche : 30 secondes

3 - Sprint 10 secondes

puis

Planche : 30 secondes

4 - pause 2 minutes

( si besoin, substituez les sprints par des levés de genoux )

5 tours



Phase 1 : réathlétisation



## SEANCE 6

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 5 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**12 minutes**

Faire **6 tours de circuit** (page 13) en s'appliquant sur la technique  
**20 secondes** de **travail intensif** et  
**40 secondes** de **récupération** par exercice  
**2 minutes de repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



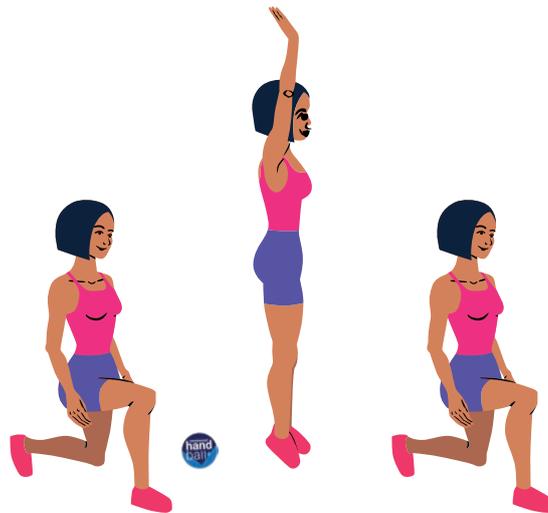


## SEANCE 6

### Circuit Intermittent



1 - Burpees



2 - Fentes sautées

6 tours





## SEANCE 7

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 5 minutes

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires  
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)  
**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**14 minutes**

Faire **5 tours de circuit** (page 15) en s'appliquant sur la technique  
**30 secondes** de **travail intensif** et  
**30 secondes** de **récupération** par exercice  
**1 minutes de repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**  
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



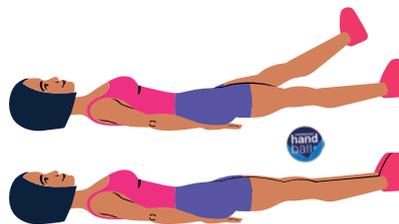


## SEANCE 7

### Circuit Intermittent



1 - Mountain Climbers



2 - Ciseaux

3 - pause 1 minutes

5 tours





## SEANCE 8

Temps estimé de la séance : environ 1 heure

**Echauffement :**

**5 minutes**

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

**Proprioception :**

**20 sautilllements AV/AR** yeux fermés.  
(Pied droit, puis gauche)

**20 sautilllements Latéraux** yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)

**Cardio :**

**Footing de 20 minutes**

**Intermittent :**

**10 minutes**

Faire **2 tours de circuit** (page 17) le plus rapidement possible en s'appliquant sur la technique

**1 minutes de repos entre chaque tour**

**Musculation :**

**10 minutes**

**3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips**  
(Cf p.5)

**Gainage :**

**5 minutes**

**2 passages** avec **2 min de récupération** entre les 2 séries

**Retour au calme :**

**10 minutes**

**Marcher pieds nus** tranquillement **5 min**

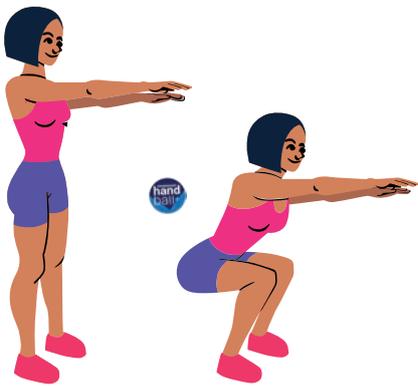
**Etirements passifs** des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**



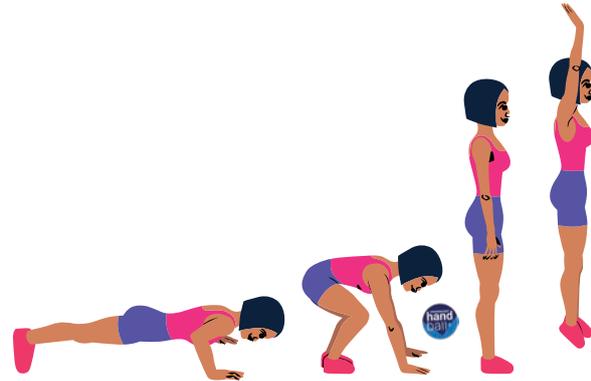


## SEANCE 8

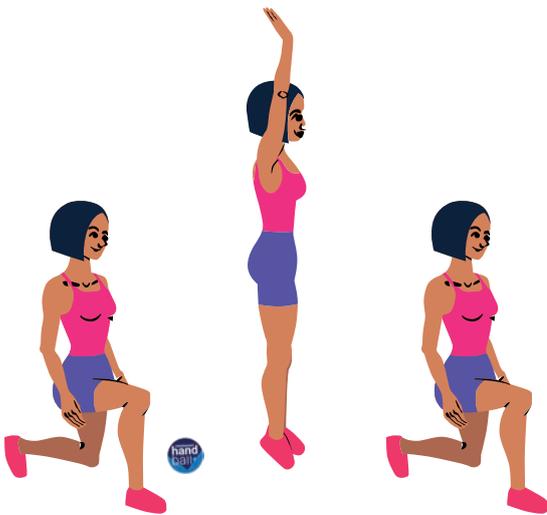
### Circuit Intermittent



1 - Squats



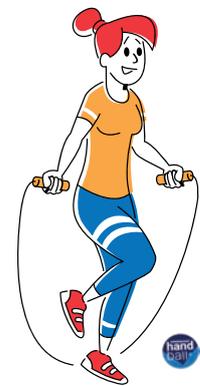
2 - Burpees



3 - Fentes sautées



4 - Sauts groupés



5 - 50 Sauts à la corde

6 - pause 2 minutes

2 tours



Phase 1 : réathlétisation





# Annexes





## LES ETIREMENTS

Pour beaucoup, les étirements sont perçus comme une perte de temps. En réalité, si vous souhaitez éviter les blessures, sachez que les étirements après l'effort est aussi important que l'échauffement qui le précède.

L'étirement favorise la récupération afin de retrouver la condition qui était la vôtre avant l'exercice. Il atténue les douleurs musculaires liées à l'effort, en aidant à la cicatrisation et au réalignement du muscle. Ils sont d'autant plus importants après une période d'inactivité comme les vacances.

Avant de débiter vos étirements, pratiquez durant quelques minutes la marche (pieds nus si possible) afin de stabiliser votre rythme cardiaque et votre température corporelle. Une fois stabilisé asseyez-vous et débiter vos étirements.

### Etirement des triceps

1. Assis sur un tapis de sol ou une serviette, dos droit, croisez les jambes. Levez un bras au-dessus de la tête, puis laissez glisser la paume de la main à l'arrière de la tête, entre les omoplates.
2. Levez l'autre bras afin de soutenir le bras en extension. Posez votre main sur la partie charnue du bras ou au-dessous du coude.
3. Maintenez la position **15 secondes**. Répétez l'exercice avec le bras opposé. A **répéter 3 fois** sur chaque bras.

ATTENTION :

**CONTRACTEZ VOS ABDOS DURANT TOUT L'EXERCICE, AFIN DE SOUTENIR LE DOS ET LIMITER LE RISQUE DE BLESSURE**





### Etirement des deltoïdes

1. Assis sur un tapis de sol ou une serviette, dos droit, croisez les jambes. Tendez un bras face à vous, avant de le ramener vers vous et de le plaquer contre votre buste, toujours en extension.
2. Garder les épaules orientées vers l'avant. De votre main libre, soutenez le bras tendu.
3. Maintenez la position **15 secondes**. Répétez l'exercice avec le bras opposé. A **répéter 3 fois** sur chaque bras

### Etirement abdominal (étirement des genoux)

**CET EXERCICE APPORTE ETIREMENT ET RELACHEMENT DES MUSCLES DU BAS DU DOS (LES LOMBAIRES) MAIS AUSSI CEUX DE LA PAROI ABDOMINALE.**

1. Allongez-vous sur le dos, jambes en l'air et genoux pliés.
2. Amenez les genoux contre votre poitrine et saisissez vos tibias.
3. Serrez vos genoux contre vous le plus que vous le pouvez sans gêne et tenez la posture au moins **15 secondes**. Relâchez lentement, revenez à la position initiale et **recommencez 3 fois**

### Etirement abdominal (étirement des genoux)

**CET EXERCICE APPORTE ETIREMENT ET RELACHEMENT DES MUSCLES L'ENSEMBLE DU DOS MAIS AUSSI CEUX DE LA PAROI ABDOMINALE.**

1. Mettez-vous à 4 pattes, les mains à la verticale des épaules devant vous et les genoux sous les hanches. Reculez les fesses vers les talons, en rentrant le ventre vers la colonne vertébrale. Laissez reposer votre abdomen sur vos cuisses et votre tête sur le sol
2. Ramenez les bras en arrière, de façon à ce que les mains soient proches de vos pieds. Tenez la posture **15 secondes**.
3. **Recommencez 3 fois**.

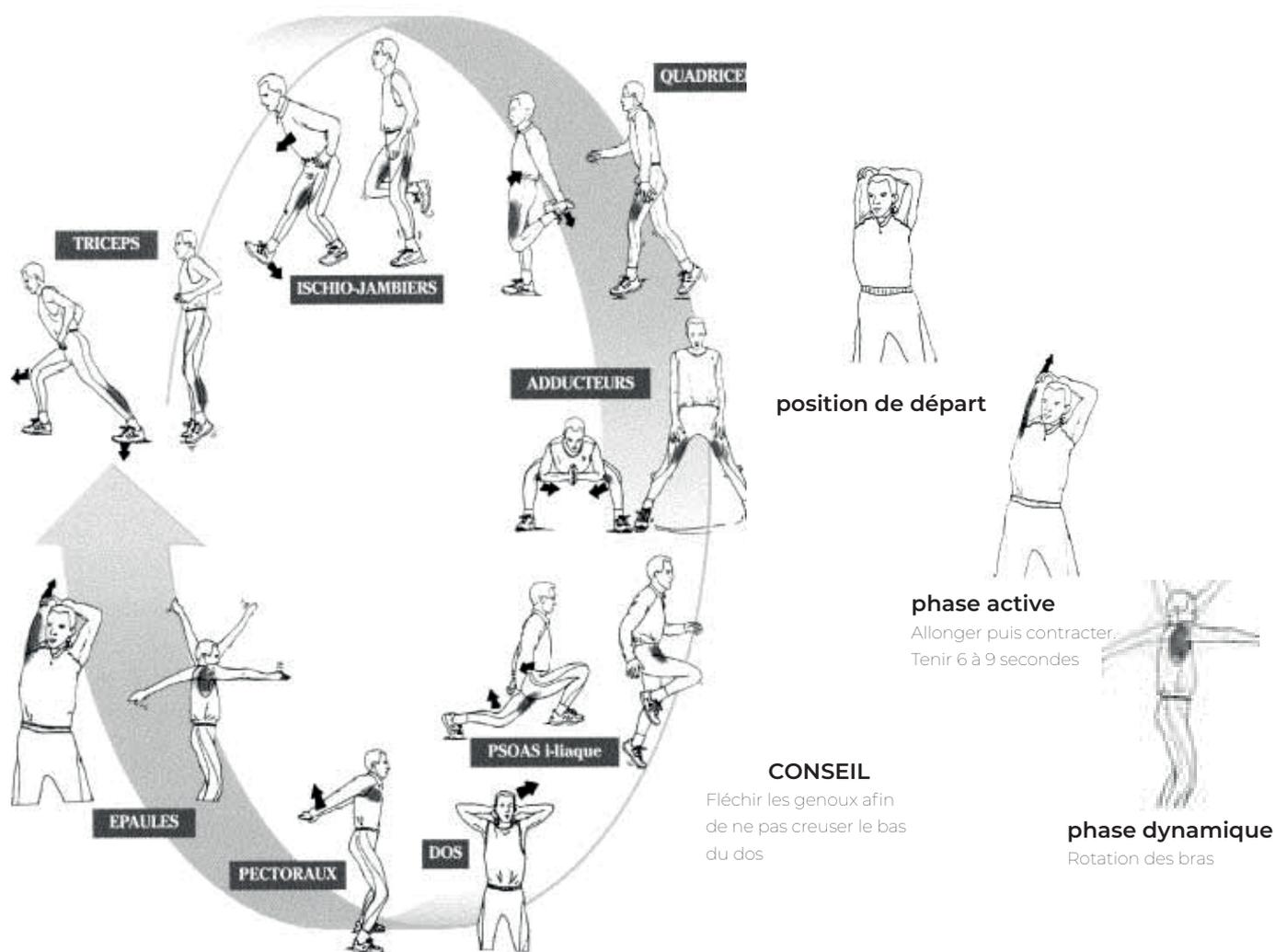




## LES ETIREMENTS DYNAMIQUE AVANT L'EFFORT

Chaque exercice comporte :

- une **phase active** de **6 à 8 secondes** (étirement et contraction)
- une **phase dynamique** (mouvement de rotation ou sautillé)



Source de l'illustration : [http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante\\_etirements.html](http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante_etirements.html)

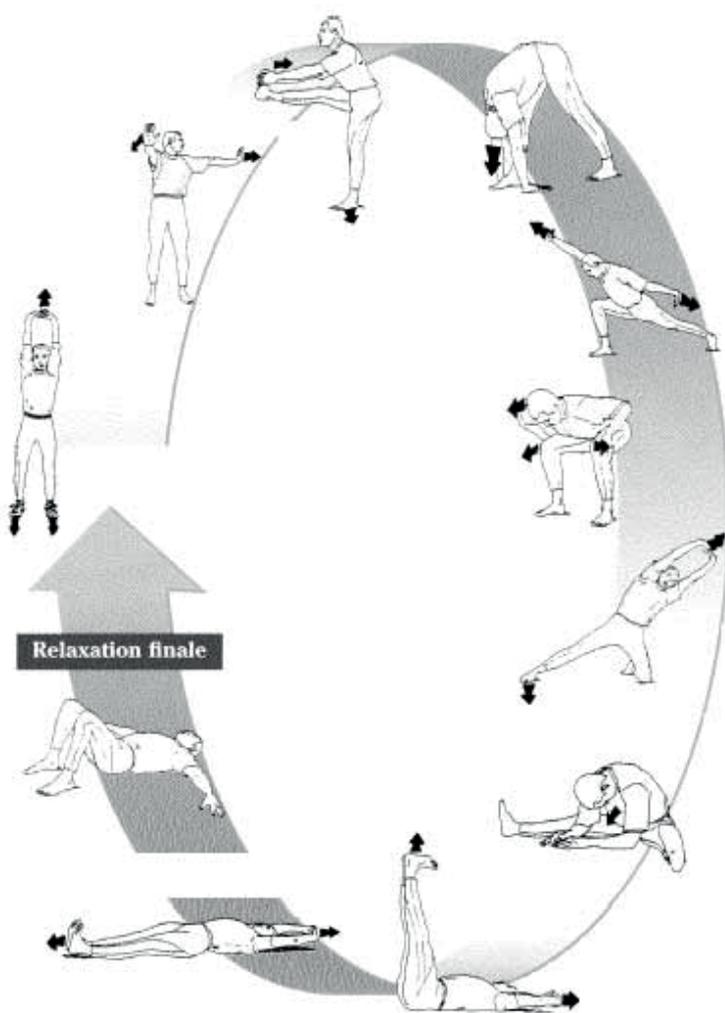




## LES ETIREMENTS POSTURAUX, AU COURS DE LA SÉANCE

Il y a 2 manières de s'étirer :

- le **stretch actif** : c'est nous qui allongeons le muscle en poussant contre des résistances fictives
- le **stretch passif** : c'est le poids du corps qui agit



**stretch actif :**  
environ 15 à 20 secondes  
petite respiration



**stretch passif :**  
environ 1 minute  
grande respiration

La séance se termine par une position de relaxation finale

Source de l'illustration : [http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante\\_etirements.html](http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante_etirements.html)

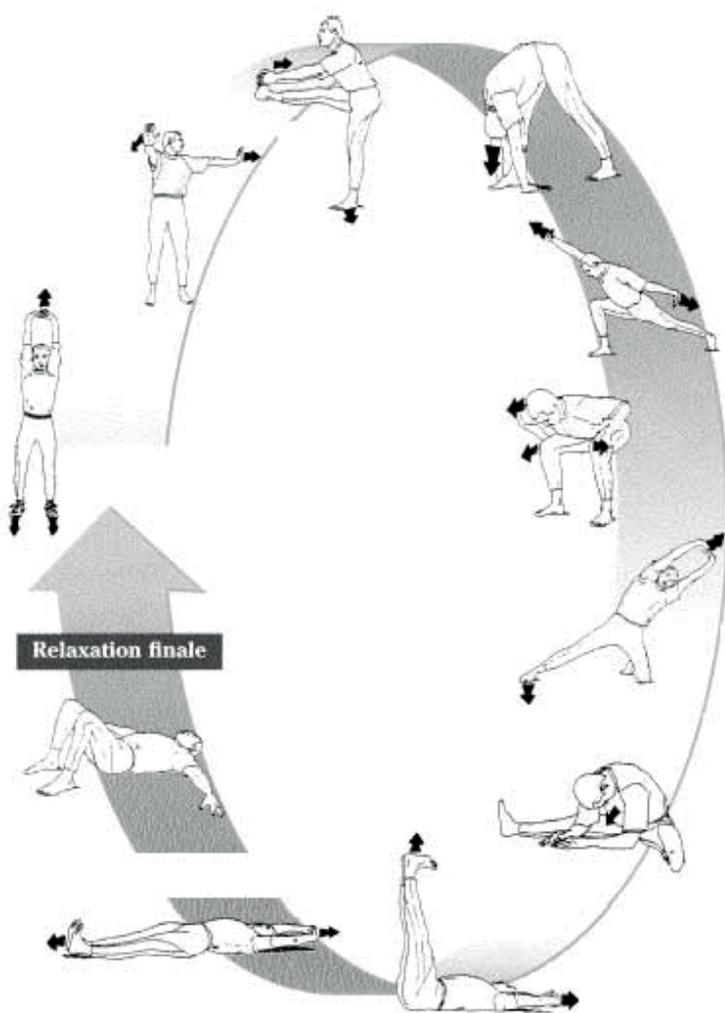




## LES ETIREMENTS POSTURAUX, AU COURS DE LA SÉANCE

Il y a 2 manières de s'étirer :

- le **stretch actif** : c'est nous qui allongeons le muscle en poussant contre des résistances fictives
- le **stretch passif** : c'est le poids du corps qui agit



**stretch actif :**  
environ 15 à 20 secondes  
petite respiration



**stretch passif :**  
environ 1 minute  
grande respiration

La séance se termine par une  
position de relaxation finale

Source de l'illustration : [http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante\\_etirements.html](http://jm.debove.pagesperso-orange.fr/sante_etirements.html)

