



GUIDE DES SÉANCES DE MUSCULATION

Catégories U23 et U19

(à partir du 28 avril 2025)

PÉRIODISATION DE LA FORCE

POUR LES ATHLÈTES QUI PRÉPARENT LES CHAMPIONNATS DU MONDE U19 ET U23

CONSEILS POUR LA RÉALISATION DES SÉANCES

La puissance repose sur la force, qui repose sur l'hypertrophie. L'enchaînement de blocs d'entraînement de trois mois avec différents objectifs principaux visés tout au long de l'année permet de préparer l'athlète à des performances optimales au cours de la période de compétition.

DATE	MÉSOCYCLE	OBJECTIF PRINCIPAL	LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT	Exemple d'évolution Séries	Exemple d'évolution Répétitions
Avril	CAZAUBON & RÉGATE DE SÉLECTION	RÉ-ATHLÉTISATION POST TRIALS	ENVIRON 70-80% 1RM DU PROGRAMME QUE LES ATHLÈTES PRATIQUAIENT AVANT CAZAUBON		
Mai	COMPÉTITIONS	PUISSANCE	2 à 3 séances / semaine 3-8 réps pour les exercices principaux	3 séries (exercices principaux)	8 répétitions (exercices principaux)
Juin			8-10 reps pour les exercices complémentaires	4 séries (exercices principaux)	6 répétitions (exercices principaux)
Juillet			3 à 5 séries par atelier Utilisation des sauts et des élastiques	5 séries (exercices principaux)	3-5 répétitions (exercices principaux)
			23-27 juillet U23 WCH		
Août	6-10 août U19 WCH				

Pour les athlètes U19, la phase de compétition sera prolongée pour tenir compte de la date plus tardive du championnat du Monde.

Dans les sessions qui suivent, les blocs A et B sont composés des exercices principaux. Les exercices A1 et B1 requièrent une exigence technique accrue. Les blocs C et D sont composés d'exercices visant le renforcement musculaire global de l'athlète.

Les exercices peuvent éventuellement être permutés entre eux. **Cela fera perdre une partie de l'efficacité de la séance conçue pour un développement optimal.**

La bibliothèque d'exercices vous propose plusieurs variantes pour chaque atelier.

Conception : Ashlee ROWE

PÉRIODISATION DE LA FORCE

POUR LES ATHLÈTES QUI PRÉPARENT LES CHAMPIONNATS DU MONDE U19 ET U23

CONSEILS POUR LA RÉALISATION DES SÉANCES

Concevez l'entraînement de la force comme un sprint de 250m et non comme une course de 20km. Lors d'un sprint, chaque coup est pleinement engagé, vif et puissant. La charge est plus lourde et la force est appliquée tout au long de la poussée ou traction. Si vous parcourez un sprint de 250m au même rythme que votre 20km, vous n'obtiendrez pas l'adaptation voulue. L'entraînement de la force doit se dérouler de la même manière.

Une séance de 5 à 12 répétitions n'est pas « facile » simplement parce qu'elle est inférieure à une séance de 20 à 50 répétitions ; les charges doivent être plus lourdes et permettre de maximiser l'intention et l'effort à chaque répétition.

Le fait de se reposer pendant 90 à 120 secondes permet également de restaurer davantage les réserves d'énergie afin de maintenir une force de haute qualité pour chaque série, ce qui renforce encore les adaptations.

COMMENT ADAPTER LA CHARGE

JE PEUX AISÉMENT RÉALISER 4 RÉPÉTITIONS
SUPPLÉMENTAIRES > « TROP LÉGER »



JE NE PARVIENS PAS À MAINTENIR UNE BONNE
RÉALISATION > « TROP LOURD »



« DÉFI » MAIS MAINTIEN DE LA TECHNIQUE DE
RÉALISATION > « BONNE ADAPTATION »



Conception : Ashlee ROWE

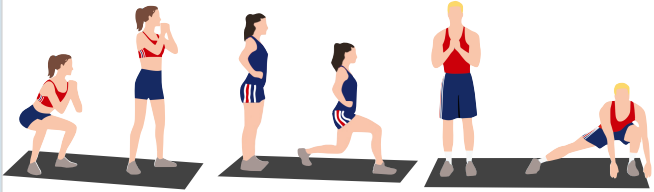
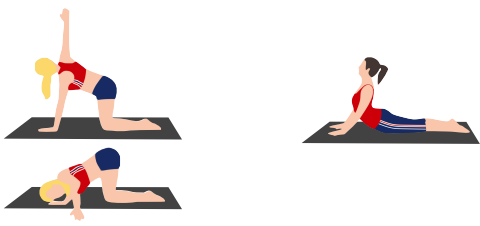
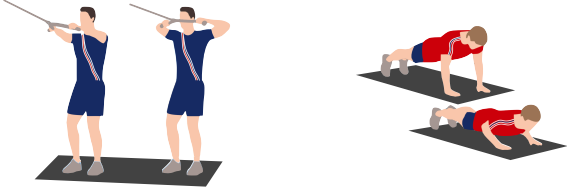
U23 - U19 / EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

À réaliser avant chaque séance de musculation

Avant de commencer une séance de musculation, il convient de s'échauffer pour préparer le corps et réduire le risque de blessure. Prévoyez **10 à 15 minutes** pour effectuer des exercices autonomes qui mobilisent et activent le corps.

Commencez par **2 à 4 minutes d'exercices cardiovasculaires légers à modérés** pour augmenter le rythme cardiaque, comme le saut à la corde, le footing léger ou le vélo.

Vous pouvez ensuite choisir les exercices de mobilité et d'activation parmi les exemples ci-dessous, en veillant à ce qu'ils ciblent l'ensemble du corps. Essayez de passer **30 à 45 secondes** sur chaque élément et répétez avec deux séries.

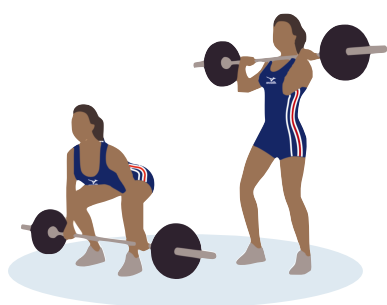
Anatomie	Exemple	Illustrations
Chevilles	• Contraction des mollets • « Chien tête en bas »	
Quadriceps / ischio-jambiers / fessiers	• Squat au poids de corps • Fentes avant en marchant	
Hanches	• Mobilité de hanches : « Hip-Switch 90-90 »	
Thorax	• Torsion du torse • Posture du cobra	
Gainage (tronc)	• Planche frontale + toucher épaule • « Bird and dog »	
Bras / épaules	• Tirage haut avec élastique • Pompes	

Conception : Ashlee ROWE

SESSION A

Choisir la charge : Utilisez une charge qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une réalisation correcte. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire 2 répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez en faire plus de 2 et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la posture.

Effectuez la série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous 60'' à 120'' et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.



A1 ÉPAULÉ

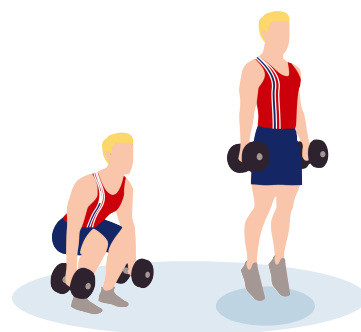
Concentrez-vous sur la technique de l'épaulé. Peut être remplacé par des sauts horizontaux

3-5 séries x 3-8 répétitions

SQUAT SAUTÉ AVEC PAUSE

A2

Au poids de corps ou chargez jusqu'à 10% du poids de corps



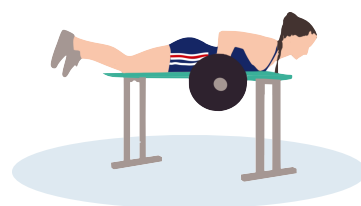
B1 SQUAT AVANT OU SQUAT ARRIÈRE

Intention de vitesse

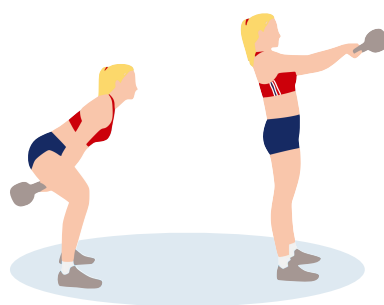
TIRADE ROWING

B2

Intention de vitesse



3-4 séries x 5-8 répétitions



C1 BALANCIER AVEC KETTEL OU HALTÈRE

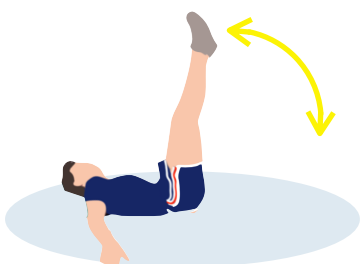
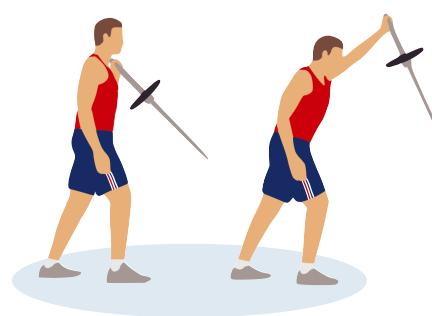
Gardez la colonne vertébrale neutre, explosez à partir des hanches

3 séries x 8-10 répétitions

DÉVELOPPÉ ÉPAULE DEBOUT

C2

« Landmine » Peut être réalisé en calant une barre entre des disques



D1 ABDOMINAUX ABAISSEMENT DES JAMBES

Maintenez le bas du dos à plat contre le sol

3 séries x 8-10 répétitions

EXERCICE DE COPENHAGUE

D2

Genou supérieur placé sur le banc

3 séries x 20'' à 60'' / côté



Conception : Ashlee ROWE

SESSION B

Choisir la charge : Utilisez une charge qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une réalisation correcte. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire 2 répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez en faire plus de 2 et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la posture.

Effectuez la série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous 60'' à 120'' et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.



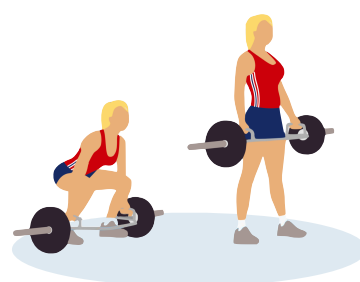
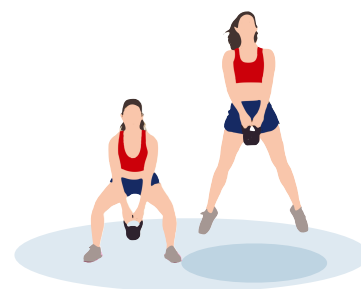
A1 ÉPAULÉ

Concentrez-vous sur la technique de l'épaulé. Peut être remplacé par des sauts horizontaux

A2 SQUAT SAUTÉ AVEC PAUSE

Au poids de corps ou chargez jusqu'à 10% du poids de corps

3-5 séries x 3-8 répétitions



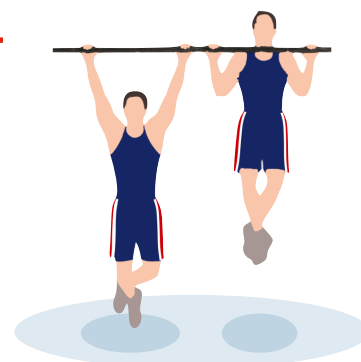
B1 SQUAT AVEC TRAP BARRE

Intention de vitesse

B2 TRACTION

Intention de vitesse

3-4 séries x 5-8 répétitions



C1 PRESSE

Intention de vitesse

C2 DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Intention de vitesse

3 séries x 8-10 répétitions



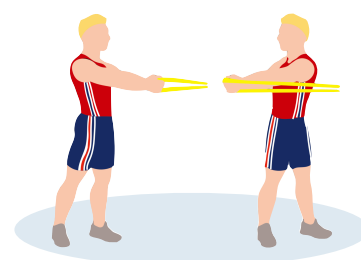
D1 DEADBUG AVEC ELASTIQUE

Maintenez la tension d'un élastique fixé derrière vous tout en alternant les extensions de jambes

D2 ROTATION DU TRONC DEBOUT

Rotation à partir de la cage thoracique/du tronc

3 séries x 8-10 répétitions /côté

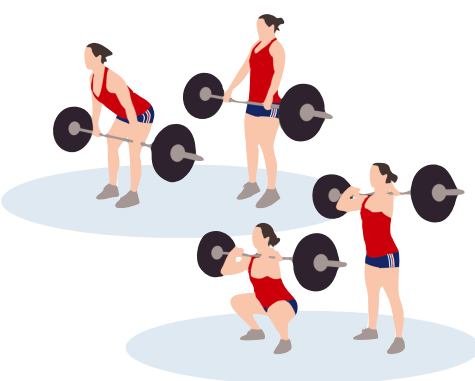


Conception : Ashlee ROWE

SESSION C

Choisir la charge : Utilisez une charge qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une réalisation correcte. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire 2 répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez en faire plus de 2 et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la posture.

Effectuez la série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous 60'' à 120'' et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.



A1

ÉPAULÉ EN SUSPENSION

Concentrez-vous sur la vitesse et la technique d'exécution

SAUT SUR CAISSE

A2

Cherchez à être explosif, redescendre sans sauter



3-5 séries x 3-8 répétitions



B1

HIP TRUST RELEVÉ DE BASSIN

Intention de vitesse

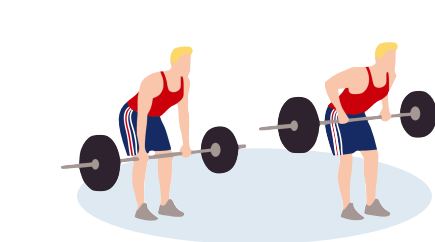
SQUAT BULGARE

B2

Maîtrisez la stabilité



3-4 séries x 5-8 répétitions



C1

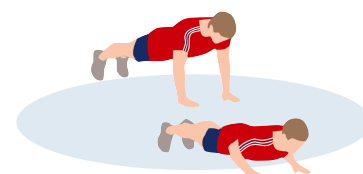
TIRADE BUSTE PENCHÉ

Intention de vitesse et stabilité

POMPES

C2

Intention de vitesse



3 séries x 8-10 répétitions



D1

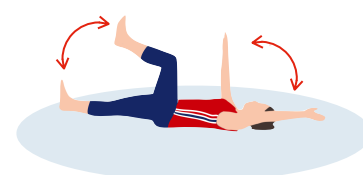
RUSSIAN TWIST ABDOS OBLIQUES

Pieds décollés du sol, recherchez l'amplitude

DEAD-BUG

D2

3 séries x 40'' à 60''



3 séries x 8-10 répétitions

Conception : Gilles BOSQUET