PRE-SAISON 2025
REGIONAL

Réalisé par SIMON Mickaël
Contact : mickacoachprepa@gmail.com

Préambule

- Avant de débuter le programme, pensez à réaliser la visite médicale chez votre médecin pour valider votre capacité à réaliser le programme
- Pensez à bien vous échauffer, à bien vous hydrater et à choisir une heure adéquate pour réaliser vos séances ou les réaliser en intérieur climatisé
- Lien présentation : échauffement https://drive.google.com/file/d/1MdLYWMnmwAmwcpYUZgW8RW5N3oWiG6hN/view?usp=sharing

Planification Cycle 1

	Lundi 14/07	Mardi 15/07	Mercredi 16/07	Jeudi 17/07	Vendredi 18/07	Samedi 19/07	Dimanche 20/07
S1	Fête nationale	Activation 1 Test Demi-Cooper	Activation 2 Energétique 1	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 1	Energétique 2	REPOS

	Lundi 21/07	Mardi 22/07	Mercredi 23/07	Jeudi 24/07	Vendredi 25/07	Samedi 26/07	Dimanche 27/07
S2	Activation 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire	REPOS	Activation 2 Energétique 2	REPOS	Energétique 3	REPOS

	Lundi 28/07	Mardi 29/07	Mercredi 30/07	Jeudi 31/07	Vendredi 1/08	Samedi 2/08	Dimanche 3/08
S3	Activation 1 Agilité 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire	REPOS	Activation 2 Energétique 2	REPOS	Energétique 3	REPOS

	Lundi 28/07	Mardi 29/07	Mercredi 30/07	Jeudi 31/07	Vendredi 1/08	Samedi 2/08	Dimanche 3/08
S4	REPOS	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation Energétique 1	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

FRANCE RUGBY

SEMAINE 1

CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

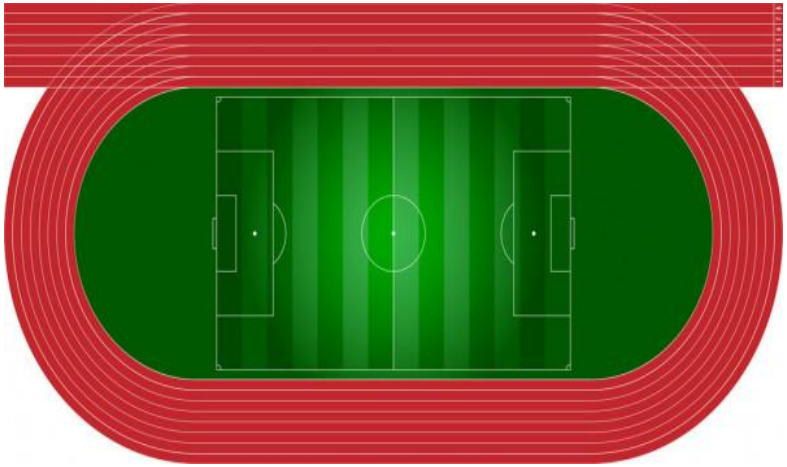
PRÉPARATION PHYSIQUE

Test Demi-Cooper

Parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes après un échauffement de 20 minutes.

Avant pensez à l'échauffement de 20 mn en endurance fondamentale (70-75%FCM). Au bout de l'échauffement vous partez pour six minutes d'effort.

Commencez sur une allure de footing rapide et accélérez progressivement toutes les 1 mn, en vous donnant à 100% sur la dernière minute. Surtout ne partez pas trop vite.

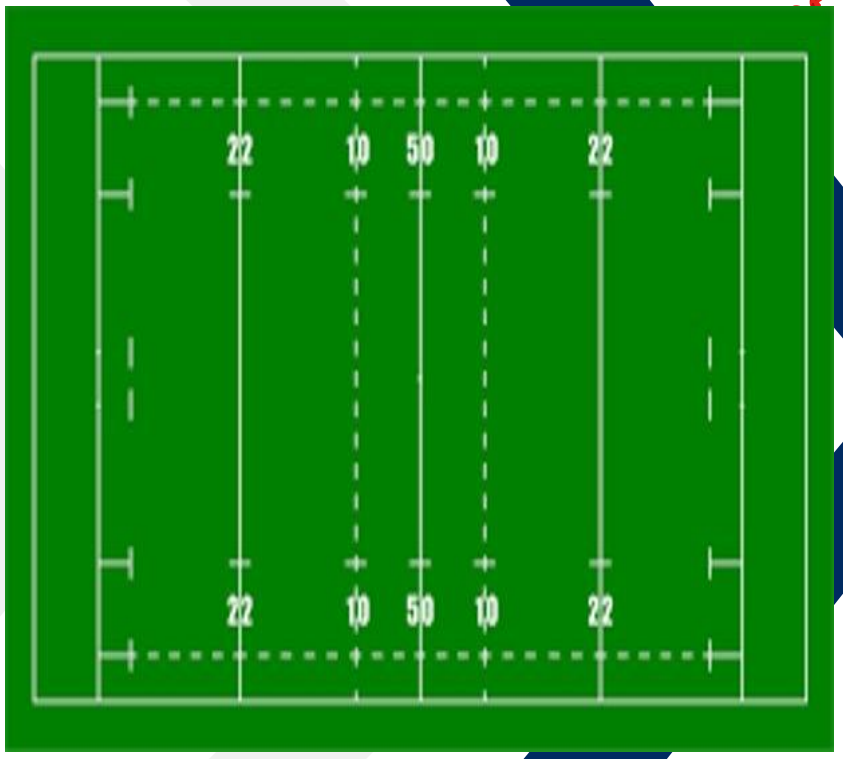


Diviser la distance par 100 pour trouver votre VMA pour les séances énergétiques

Tableau des distances de travail à télécharger

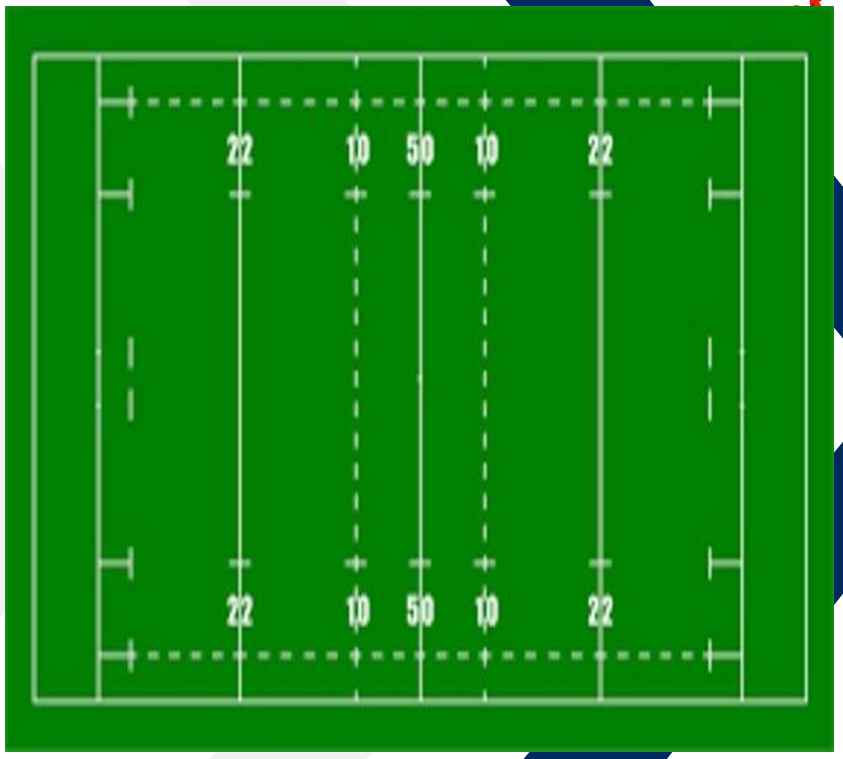
ENERGETIQUE 1

- 10 mins de course en continue
- 3 fois **5mins à 75%-3mins de marche**
- 5 mins de course

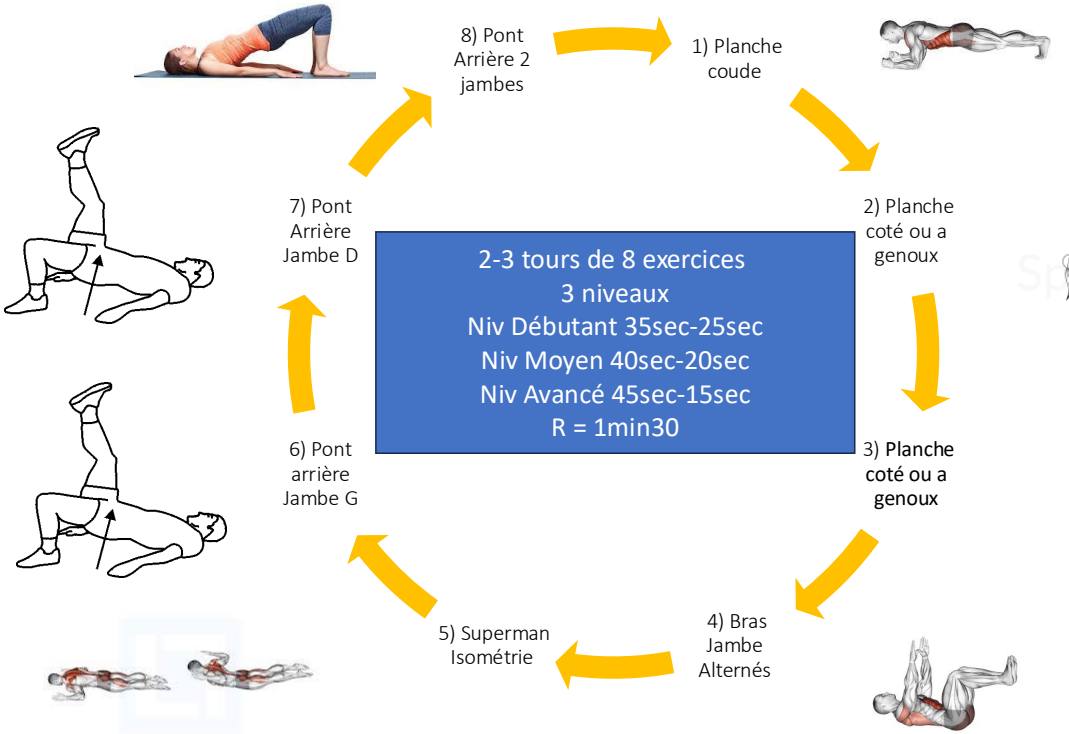


ENERGETIQUE 2

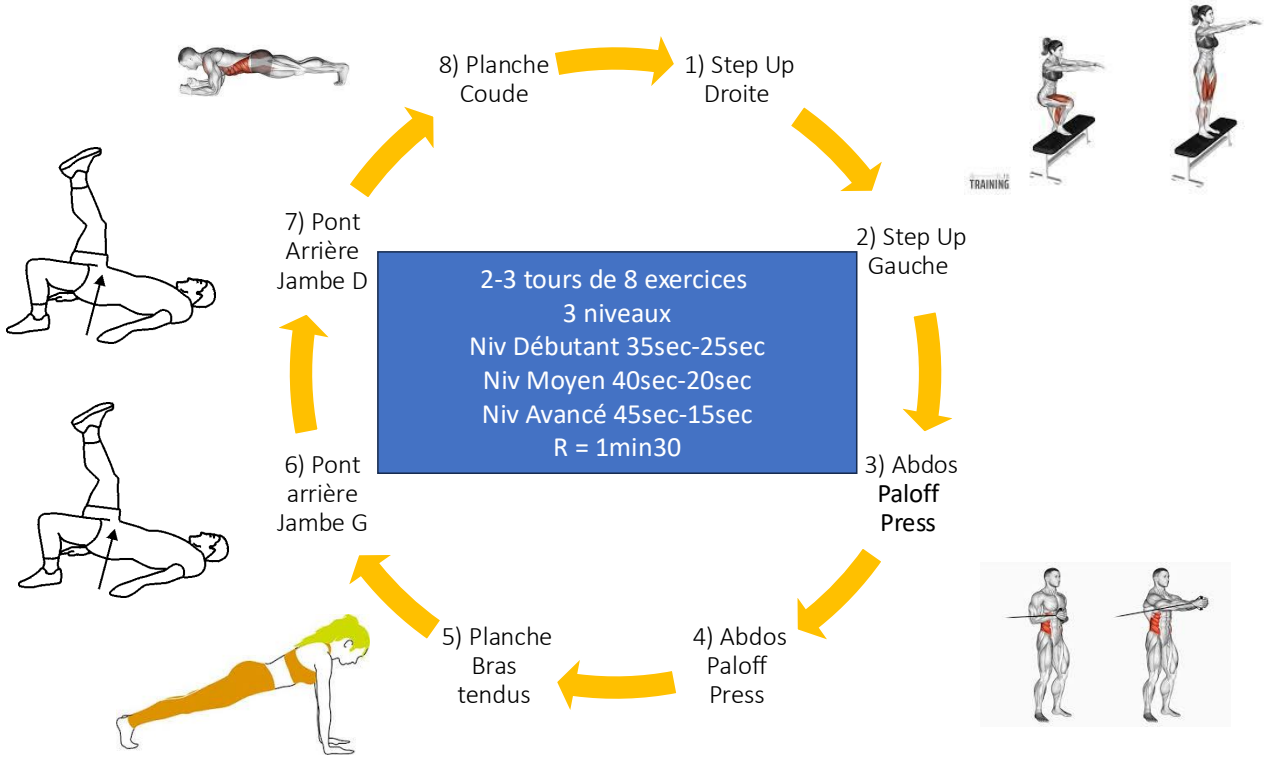
- 10 mins de course en continue
- 4 fois **3mins à 80%-2 mins de marche**
- 5 mins de course



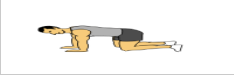
RENFORCEMENT 1



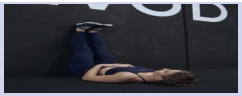
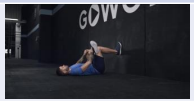
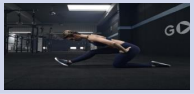
RENFORCEMENT 1



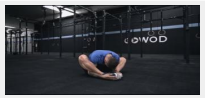
Activation 1 : lien vidéo

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	Etirement Quadri Debout		- Debout, abdominaux contractés - Equilibre assuré par la main tenant le support - genou fléchi au maximum, talon maintenu contre la fesse	1min de chaque coté
2	Etirement du Fessier		- Jambe croisée, pied à plat - Traction du genou vers l'épaule opposée - Dos droit, buste tournée vers la jambe croisée	1 min de chaque coté
3	Etirement PSOAS		- Large fente avant, le genou ne dépasse pas la pointe de pied - Fessiers et abdos contractés	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman Alterné Allongé		- Allongé au sol - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au sol	10+10
	Superman Alterné à genoux		- Position 4 appuis - Lever en alterné bras et jambes opposés à l'horizontale	10+10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le dos - Lever 1 jambe puis pousser sur l'autre jambe pour amener le bassin sur la même ligne que les épaules et la jambe	10+10

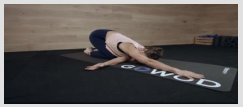
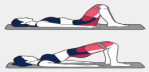
Activation 2 : lien vidéo

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	La chandelle au mur		- Fesses au sol et contre le mur, jambes tendus contre le mur - Pointe des pieds vers le bas - Cou et tête au sol	1min de chaque coté
2	Demi Lotus au mur		- Pied opposé à plat contre le mur, genou fléchi - Bassin au plus proche du mur, malléole sur le genou opposé - Main du même coté pousse le genou vers le mur	1 min de chaque coté
3	Le Chevalier vers Etirement Ischio		- Fente large, nombril rentré et buste droit - Jambe avant tendue, buste penché vers le pied - Rythme lent et contrôlé, dos droit	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman swissball		- Allongé au sur le SB, point de contact le bassin - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au ballon	10+10
	Ischios Pont arrière		- Allongé sur le dos, pieds sur le SB largeur de bassin - Pousser sur les pieds pour amener le bassin dans l'axe des épaules et des genoux	10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le ventre, Jambes dans le vide - Contracter les pieds pour faire une extension de hanche en amenant les jambes quasi à l'horizontale	10+10

Prévention 1 : lien vidéo

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	Dos Creux Dos Rond		- Mains à plat et bras tendus sous les épaules - Genoux au sol, sous les hanches - Extensions et enroulements lents et contrôlés	1min * 2
2	Etirement du Dos		- Plante des pieds en contact - Pointe des pieds saisies, bras passant sous les jambes, par l'intérieur - Enroulement total du dos	1 min * 2
3	90 to 90		- Genoux et hanches à 90° - Buste le plus droit possible, abdominaux contractés - Mouvements lents et contrôlés	1 min * 2
Activation Musculaire 3 tours en continu	Gainage coude-genou		- Avancer Genou Gauche vers coude droit	5+5
	Gainage Coude + tirage elastic		- Fixer l'élastique devant soipuis tirer en ramenant le coude vers l'arrière	8+8
	Gainage coté avec oscillation		- Le bassin touche le sol à chaque oscillation	10+10

Prévention 2 : lien vidéo

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	Pigeon		- Départ en fente Avant - Face Externe du pied et du genou posés au sol - Flexion minimale du genou arrière	1min de chaque coté
2	Fente Rotation		- Bras tendus, doigts pointant vers l'avant - Position de fente à 90° - Rotations contrôlées du buste de chaque coté	1min de chaque coté
3	Prieur Croisé		- Position à genoux, épaule relâchée - Bras tendu sous la poitrine, paume de main vers le haut - Main opposée le plus loin possible; dans l'axe du corps	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Marche Elastic		- Elastic en dessous des genoux, en postion ¼ squat - Progresser en pas chassés contrôlés	12+12
	Rotation à genoux Elastic		- Allongé sur le coté, genoux flechis, pieds collés - Ouvrir le genou en gardant le bassin fixe puis contrôler le retour	12+12
	Pont arrière 2 jambes		- Allongé sur le dos, pied joints - Pousser sur les pieds pour venir en pont arrière - Ouvrir les genoux puis contrôler le retour	12+12

FRANCE RUGBY

SEMAINE 2

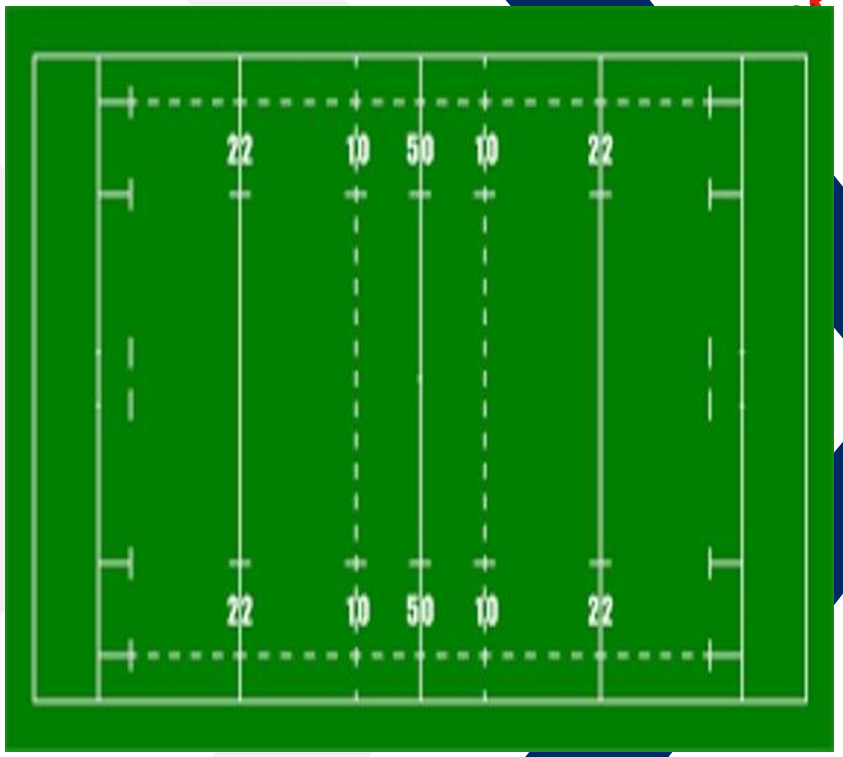
CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

PRÉPARATION PHYSIQUE

ENERGETIQUE 1

- 10 mins de course en continue
- 4 fois **5mins à 75%-3mins de marche**
- 5 mins de course



ENERGETIQUE 2 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

R = 1min

4 blocs :

8 répétitions de **30sec-20sec**

12 répétitions de **20sec-15sec**

8 répétitions de **30sec-20sec**

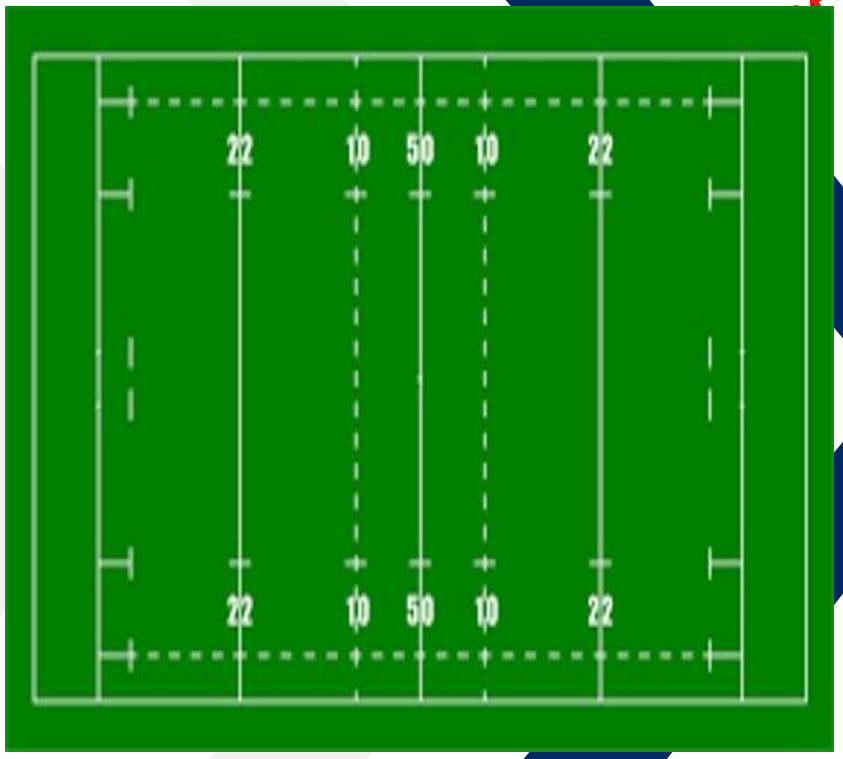
12 répétitions de **20sec-15sec**

R = 2min30

Finir par 5 minutes de cardio en continu

ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continue
- 5 fois **2mins à 85%-1min30 de marche**
- 5 mins de course



FRANCE RUGBY

SEMAINE 3

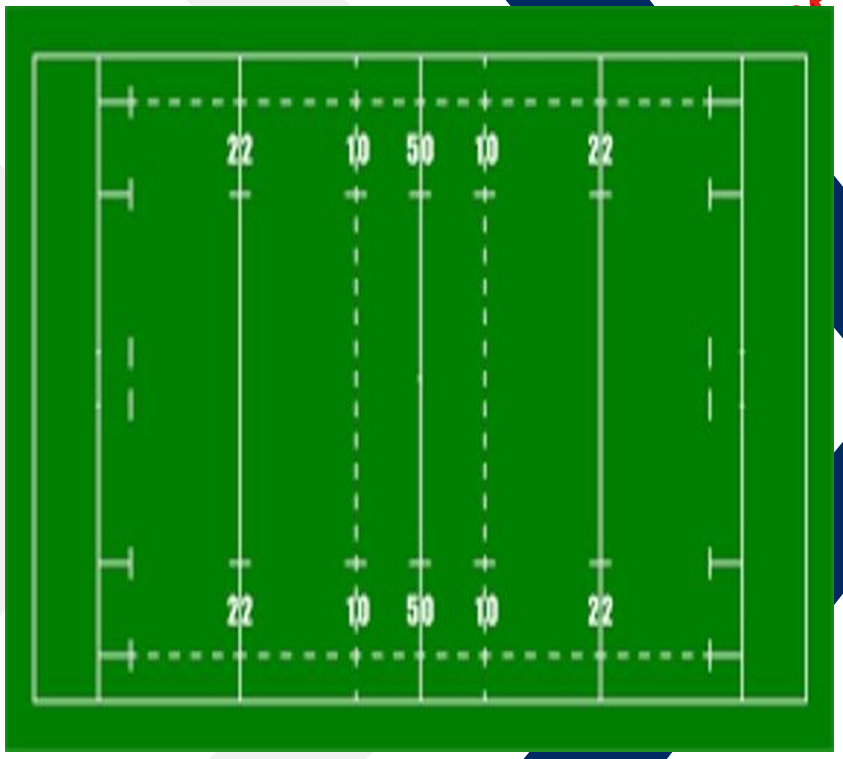
CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

PRÉPARATION PHYSIQUE

ENERGETIQUE 1

- 10 mins de course en continue
- 4 fois **3mins à 80%-2 mins de marche**
- 5 mins de course



ENERGETIQUE 2 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

R = 1min

4 blocs :

6 répétitions de **40sec-30sec**

12 répétitions de **20sec-15sec**

8 répétitions de **30sec-20sec**

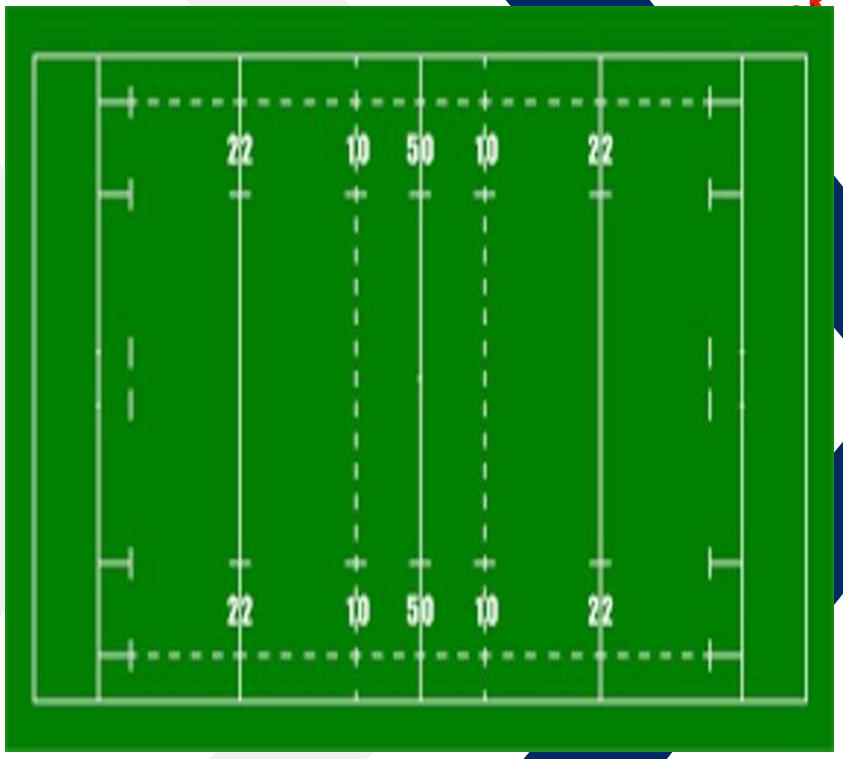
6 répétitions de **40sec-30sec**

R = 2min30

Finir par 5 minutes de cardio en continu

ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continue
- 2 séries de 6 fois **30sec à 95%- 30 sec repos**
- Recup de 3mins entre les séries
- 5 mins de course



FRANCE RUGBY

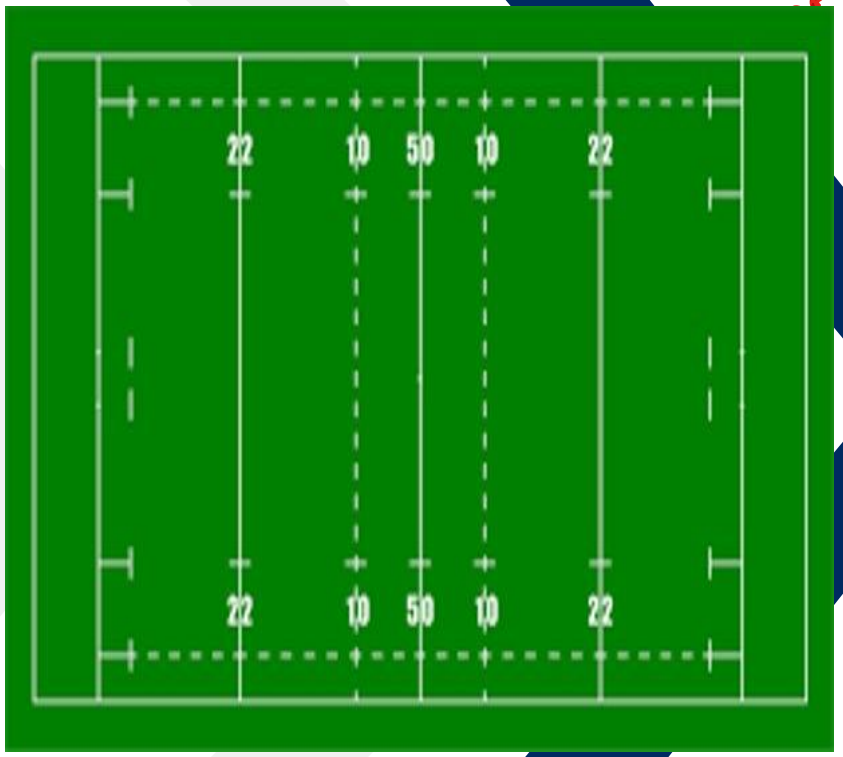
SEMAINE 4
CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

PRÉPARATION PHYSIQUE

ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continue
- 6 fois **2mins à 85%-1min30 de marche**
- 5 mins de course



Site Internet : M.S Coaching

m.s_coaching

MS Coaching

Mickael Simon

Mickael Simon

mickacoachprepa@gmail.com