

Echauffement-Type

Etirements

Augmentez progressivement l'amplitude du geste et finissez en contractant le muscle :

- Des triceps suraux (Mollets)
- Des quadriceps
- Des Ischios-jambiers
- Des Psoas-Illiaques
- Adducteurs
- Fessiers

Echauffement Articulaire :

Les Chevilles (pour renforcer les chevilles et éviter les entorses)

- Talons-Pointes sur deux pieds avec les yeux fermés
- Talons-Pointes sur deux pieds en déplaçant latéralement (droite – gauche)
- Talon-pointe sur un pied avec déplacement de la pointe puis du talon à droite et à gauche

Les Genoux

- Grand plié (flexions des jambes avec le dos droit) x 6 à 10 (lentement)

Equilibres Spécifiques (pour renforcer les chevilles et développer la tonicité de façon spécifique) :

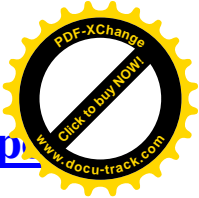
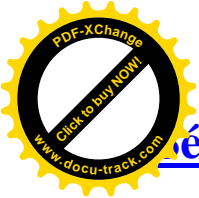
- Arabesque horizontale : Talon – pointe x 10 sur chaque pied (yeux ouverts / fermés, avec ou sans Waff)
- Extension haute de la jambe devant puis passage en Arabesque horizontale x 6 sur chaque pied (avec ou sans Waff) + en option : passage en « cafetière »
- Arabesque verticale sur coussin Waff (yeux ouverts / fermés) : 15, 20, 30, 40, 50, 60 secondes (augmentez en fonction de votre niveau)

Activation fonctionnelle

- Equerres + Fentes (souplesse dynamique)

En option :

- Parcours d'appuis autour de plots (en arrière, pas-chassés, pas-croisés, montées de genoux)
- Courir avec les jambes tendues
- Courir 1 tour dans un sens et un tour dans l'autre
- Exercices de bondissements



Séance-type de Préparation Physique pour patineur de groupe

Pour chaque exercice, commencez par le premier temps ou nombre de répétitions indiqué dans la première colonne. Quand vous aurez réussi à réaliser ce premier temps parfaitement lors de 5 séances consécutives (avec assiduité), cochez ou coloriez la case correspondante et passez à la colonne suivante. Et ainsi de suite jusqu'à atteindre le niveau maximum proposé. Vous pouvez aussi écrire les dates ou le nombre de fois que vous avez réalisé l'exercice dans les cases. Si vous êtes organisé et régulier, vous élaborerez un tableau de suivi de vos séances.

Faites les exercices dans l'ordre proposé ci-après et gérez votre forme sur chaque exercice de sorte à faire la séance en entière.

Si vous n'êtes pas du tout habitué à faire de la préparation physique, attendez de ne plus avoir de courbature avant de faire la deuxième séance (1 à 3 jours). De toute façon, il est conseillé de toujours avoir un jour de repos entre chaque séance du même type. Ensuite, essayez d'être régulier sur 3 semaines avec 2 séances par semaine. Et enfin, tentez de trouver un rythme hebdomadaire de 3 séances par semaine. Vous pouvez ajuster le nombre de jours de repos et le nombre de séances par semaine en fonction de votre état de forme. L'important étant de garder de la régularité et surtout du plaisir dans la préparation physique.

Force du tronc, des bras et des jambes

Abdos statiques face au sol en appui sur les avant-bras (3 positions enchaînées) pour devenir un(e) patineur(se) tonique

Temps par position	10 secondes	15 secondes	20 secondes	25 secondes	30 secondes	35 secondes	40 secondes
Temps total :	30 secondes	45 secondes	1 minute	1'15	1'30	1'45	2 minutes
Sans croiser les jambes							
Jambe droite croisée sur jambe gauche							
Jambe gauche croisée sur jambe droite							



Squats pour développer la Force des membres inférieurs

Enchaînez des flexions de jambes, 3 angles différents de flexion des genoux en statique et des flexions-extensions jusqu'à la pointe des pieds selon le nombre indiqué dans le tableau ci-dessous.

Mouvements + Temps en statique :	10 + (3x5'') + 10	10 + (3x8'') + 10	10 + (3x10'') + 10	12 + (3x10'') + 10	12 + (3x10'') + 12	15 + (3x10'') + 12	15 + (3x10'') + 15
Flexion-extension							
Statique 3 angles							
Flexion-extension jusqu'aux pointes							

Force des bras (pompes)

Type / Répétitions	3	5	6	8	10	12
Propulsion contre 1 barrière / mur, mains au niveau des coudes						

Abdos statiques latéraux pour développer un gaine protectrice du dos

Mouvements + Temps :	10 mvts + 10 secondes	15 mvts + 15 secondes	20 mvts + 20 secondes	25 mvts + 25 secondes	30 mvts + 30 secondes	35 mvts + 35 secondes	40 mvts + 40 secondes	45 mvts + 45 secondes
Temps total :	20''	30''	40''	50''	1'00	1'10	1'20	1'30
Droite								
Gauche								



Force-tonicité globale : corps tendu – grouper – sauter

En appui sur les mains et les pieds, corps et bras tendus, les épaules sont à l'aplomb des mains, faire le mouvement suivant :

- Grouper : faites bondir vos pieds pour les ramener près de vos mains et ainsi obtenir une position groupée (accroupie) ;
- Sauter : Sautez le plus haut possible corps et jambes tendus à la verticale ;
- Revenir dans la position initiale en faisant bondir les pieds pour ré-étirer les jambes tout en s'appuyant sur ses mains.

Mouvements :	3	4	5	6	7	8	9	10
Votre progression :								

Dorso-lombaires et fixateurs d'omoplates (4 positions de bras enchaînées en statique) pour avoir des épaules bien placées quelle que soit la position des bras

Temps / Position des bras	15 secondes	20 secondes	30 secondes	15 secondes avec lestes 250g	20 secondes avec lestes 250g
Temps total :	1'00	1'20	2'00	1'00	1'20
Chandelier					
10h10					
Position					
Contre-Position					

Fentes pour développer la force des membres inférieurs

Avec les mains sur les hanches, une jambe devant l'autre, posez le genou arrière au sol de sorte à avoir la flexion des deux genoux à 90°. Le genou avant doit être au-dessus du pied, le buste reste bien droit à la verticale pendant tout l'exercice. Tendez puis fléchissez les deux jambes le nombre de fois indiqué dans le tableau ci-dessous. Faites cet exercice avec la jambe droite et avec la jambe gauche devant. Quand votre niveau de maîtrise s'améliore, vous pouvez faire cet exercice avec les bras tendus à l'horizontale sur les côtés.

Répétitions :	10	15	20	25	30
Jambe droite / gauche devant					



Force des bras (pompes)

Type / Répétitions	3	5	6	8	10	12
Pompes, les mains sur un banc au niveau des coudes						

Abdos Dynamiques

Type / Répétitions	20	25	30	35	40
Droit (relever les épaules)					

Exercice optionnel de prévention pour la scoliose :

A quatre pattes, dos plat, les épaules à l'aplomb des mains, le bassin à l'aplomb des genoux, les bras tendus et la tête dans le prolongement du buste :

- Levez le bras droit tendu devant à l'horizontale à la hauteur de l'épaule et la jambe gauche tendue derrière à l'horizontale à la hauteur du bassin ;
- Idem avec le bras gauche et la jambe droite.

Temps :	10''	15''	20''	25''	30''	35''	40''	45''	50''	55''	1'00
Droite											
Temps :	10''	15''	20''	25''	30''	35''	40''	45''	50''	55''	1'00
Gauche											

(Réduisez le temps pour le côté concave par rapport au côté convexe)

Dorso-lombaires et fixateurs d'omoplates (5 mouvements de bras enchaînés) pour obtenir une position correcte des épaules en patinage

Nombre de mouvements / Position de bras	10 mouvements	15 mouvements	20 mouvements	25 mouvements	30 mouvements
Temps total :	50''	1'15	1'40	2'05	2'30
Chandelier					
10h10					
Position					
Contre-Position					
Bras sur les côtés					



CardioWaff (Médium) ou Cordes à sauter

Si vous possédez un coussin Waff de type Médium, vous pouvez faire du « cardiowaff », maintenir des angles de flexion du genou en statique et faire des « squats » en équilibre bipodal sur le coussin. Sinon, vous pouvez faire de la corde à sauter (pieds joints, un pied, pieds alternés, doubles tours...). Le nombre indiqué dans le tableau est le nombre de tour à réaliser pour chaque type de saut à la corde. Il faut enchaîner les trois types de saut. Si cela devient trop facile, vous pouvez remplacer le saut pied joint par des doubles tours alternés avec des tours simples, puis uniquement des doubles tours, puis des doubles tours sur un pied alternés avec des tours simples sur un pied et enfin uniquement des doubles tours sur un pied.

Nombre de mouvements sur Waff Médium :	8'' + 3x5'' + 8''	10'' + 3x5'' + 10''	10'' + 3x8'' + 10''	10'' + 3x10'' + 10''	15'' + 3x10'' + 15''	20'' + 3x10'' + 20''
CardioWaff						
Statique 3 angles						
Squats						

Nombre de tours à la corde par type :	5	10	15	20	25	30
Pieds joints						
Un pied (d/g)						
Pieds alternés						

Force des bras (pompes)

Type / Répétitions	3	5	6	8	10	12
Pompes, les mains écartées + large que les épaules au sol						

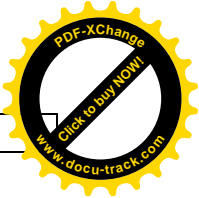
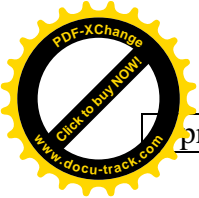
Ados Dynamiques

Type / Répétitions	20	25	30	35	40
Droit (relever le bassin)					

Dorso-lombaires et fixateurs d'omoplates sur coussin Waff Mini

Le bassin en appui sur un coussin Waff Mini, tendre les bras devant à la hauteur des épaules et tendre les jambes jusqu'à la pointe des pieds.

Temps :	20''	30''	40''	50''	1 minute
Votre					



progression :

--	--	--	--	--

Force des bras (pompes à deux)

Type / Répétitions	3	5	6	8	10	12
Pompes sur barrière ou mur avec un partenaire derrière qui vous repousse contre le mur						

Abdos Statiques 3 positions enchaînées (corps et bras tendus en appui sur les mains et les pieds) pour renforcer aussi les bras et les épaules

En appui sur : / Temps	10 secondes	15 secondes	20 secondes	25 secondes	30 secondes
Temps total :	30''	45''	1'00	1'15	1'30
Les deux mains et deux pieds					
Main droite et pied gauche					
Main gauche et pied droit					

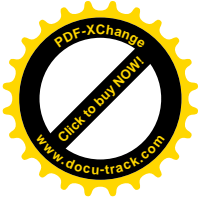
Fessiers spécifiques (arabesque)

En position arabesque les mains à une barrière ou une barre, faire des ronds de jambes au-dessus du niveau du bassin avec la jambe tendue jusqu'à la pointe. Quand cela devient trop facile, faites cet exercice avec les patins aux pieds.

Nombre de tours (2 sens) :	10	15	20	25	30	35	40
Jambe droite :							
Jambe gauche :							

Stepps sur un banc

Nombre (d/g) :	5	10	15	20	25	30
Votre progression :						



Ados Dynamiques

Type / Répétitions	20	25	30	35	40
Obliques (torsion : épaule vers genou opposé)					

Force des bras (pompes)

Type / Répétitions	3	5	6	8	10	12
Pompes, les mains écartées largeur d'épaules au sol						

Sauts en stato-dynamique

Maintenez une flexion des genoux 6 secondes avant et après un saut vertical.

Nombre :	3	4	5	6	7	8
Votre progression :						

Abdos Dynamiques

Type / Répétitions (2 côtés)	20	25	30	35	40
Flexion en torsion (jambes fléchies sur 1 côté)					

Courus sans patins

Sur un cercle, faire des courus en maintenant en statique les fins de poussée avec la jambe porteuse fléchie, la jambe libre tendue, le buste droit à la verticale, les bras tendus à l'horizontale sur le cercle, le menton levé.



Abdos Dynamiques

Type / Répétitions	20	25	30	35	40
Inclinaisons latérales (toucher les chevilles)					

La souplesse

Si vous souhaitez améliorer votre souplesse, vous devez solliciter l'élasticité maximale de vos muscles. C'est pourquoi quand vous faites une bonne séance de souplesse, vous pouvez ressentir des courbatures par la suite.

Il est très important d'apprendre à connaître son corps, cela veut dire notamment connaître la limite d'étirement de chacun de vos muscles. Quand vous étirez un muscle, vous ressentez l'étirement de celui-ci. Plus vous étirez et plus la sensation d'étirement grandit jusqu'à ce que vous ne la supportiez plus. L'objectif est d'arriver à supporter l'étirement le plus grand possible du muscle.

Pour cela, vous pouvez vous concentrer sur votre respiration qui doit être lente et profonde, pendant que vous étirez votre muscle.

Avant de commencer l'étirement à proprement dit, il faut veiller à prendre une position correcte. Soyez vigilant sur la position du bassin et de la colonne vertébrale.

Recherchez une respiration ventrale : cela signifie que vous gonfler le ventre lors de l'inspiration et que vous vider le ventre pendant l'expiration.

Pour améliorer sa souplesse, une autre méthode consiste à maintenir des positions d'amplitude sous-maximale mais très longtemps de sorte à ce que le muscle s'habitue à une longueur de base plus importante. Pour cela, prenez une position que vous maintenez pendant que vous faites autre chose. Exemple : Lire un livre en position assise avec les jambes tendues écartées.

Voici les principaux muscles que vous devez assouplir pour réaliser plus facilement les mouvements de patinage artistique : Triceps suraux (mollets), Quadriceps, Ischio-jambiers, Adducteurs, Psoas-iliaques, Fessiers, dorso-lombaires, fixateurs d'omoplates, trapèzes, pectoraux, deltoïdes, Triceps brachial.