

Séance de Réathlétisation test (Marie Huguenin, Racing Club de Strasbourg Alsace)

Master 2 STAPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive / BMF

Stagiaire en Réathlétisation et Préparation Physique, U17 Nationaux RCSA

Avec le confinement (et plus récemment re-confinement) qui a mis à l'arrêt nos joueurs de Mars jusqu'à la fin de la trêve estivale pour certains, il n'est pas anodin que survienne de nombreux pépins chez vos joueurs. Vous avez des joueurs en fin de blessure et vous ne savez pas s'ils peuvent intégrer ou non la séance ? Je vous propose ici un exemple de « Réathlétisation test ». Cette séance de 45 minutes servira d'évaluation pour savoir si votre joueur est apte ou non à reprendre les entraînements avec le groupe. S'il est capable de réaliser l'intégralité de la séance sans douleur, gêne ni retenue alors la séance test est réussie.

Vous trouverez ici un exemple de séance de réathlétisation test générale qui se rapproche des contraintes physiques retrouvées dans la pratique du football. Des efforts très intenses (sauts, sprints, frappes, tacles) avec peu de contrôle, des accélérations, des freinages et des changements de directions qui nécessitent de fortes demandes musculaires.

Il est possible et même conseillé d'individualiser cette séance en fonction de la blessure et de la zone lésée en accentuant les demandes sur cette zone. Par exemple, une « réathlé test » pour une entorse de la cheville nécessitera des contraintes différentes que pour une lésion de l'ischio-jambier.

Pour cette séance, je vous ai préparé ici un échauffement et trois exercices. Cette séance peut être réalisée avec un seul ou un petit groupe de joueurs pour des catégories allant de la préformation aux séniors.

Echauffement 10 min

Gammes athlétiques sur 15 mètres

Déverrouillage articulaire : recherche d'amplitude, pas de vitesse

- Mouvements de bras
- Ouvertures / fermetures de hanche
- Battements de jambes avant
- Battements de jambes latéraux
- Battements de jambes arrière
- Venir toucher l'intérieur des chevilles
- Flexion / Extension
- Montées de genoux en amplitude
- Talons fesses en amplitude

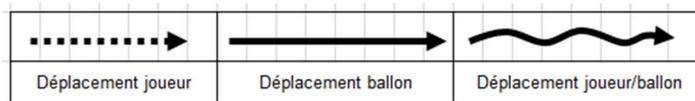
Gammes athlétiques avec recherche de vitesse et de fréquence des appuis :

- Montée de genoux
- Talons fesses
- Pas chassés latéraux
- Pas chassés avant / arrière
- Foulées bondissantes
- Course arrière en amplitude
- Course arrière en fréquence
- Accélération progressive
- Course en zig – zag avec blocage puis reprise d'appuis

Accélération et changements de rythmes

- 2 à 3 Sprints courts sur 5 m (varier les stimuli de départ)
- Sprint en zig – zag avec changements de directions très rapides

Matériel					
	X			X	X



Parties	Taches	Descriptif	Elements pedagogiques	
Exercice 1	Changement de direction et course arrière + travail technique		Variables Demander des enchaînements techniques différents : remises en 1 touche, Jeu long, ballons aériens.. Varier les stimuli: visuels, auditifs, il est possible de rajouter un stimulus cognitif (ex: aller à la couleur qui n'a pas été appelée, etc..)	
	Durée			Veiller à ...
	Objectifs :			
	Buts :			
Exercice 2	Changement de direction et sprint + travail technique		Variables Demander des enchaînements techniques différents : remises en 1 touche, Jeu long, ballons aériens.. Varier les stimuli: visuels, auditifs, il est possible de rajouter un stimulus cognitif (ex: aller à la couleur qui n'a pas été appelée, etc..)	
	Durée			Veiller à ...
	Objectifs :			
	Buts :			
Exercice 3	Slalom + pilotage d'appuis + frappe		Variables Varier le type de course demandées dans le slalom et le type d'appuis entre les coupelles en fonction de la zone lésée pour accentuer les contraintes. Changer de côté à la moitié pour faire frapper le joueur des 2 pieds. Proposer un défi entre plusieurs joueurs si possible pour augmenter le côté ludique et/ou un duel entre les 2 avant la frappe pour augmenter encore plus les sollicitations. Varier entre frappes dans un petit but et un grand but si un gardien est présent	
	Durée			Veiller à ...
	Objectifs :			
	Buts :			