

# Séances de préparation physique pour les trampolinistes des Marines Sportives

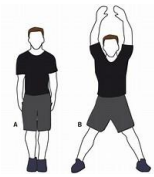
## **Séance 1 : Objectif amélioration de la détente et de l'explosivité**

*pour aller plus haut car comme je vous le dit souvent la hauteur est l'amie du trampoliniste, elle permet d'avoir plus de temps de vol pour réaliser les figures.*

### Petit échauffement

40s de footing sur place + 30s de ronds de bras (comme une chandelle à l'arrêt)

40s jumping jack + 30s hula hoop (ronds de bassin avec ou sans cerceau!)



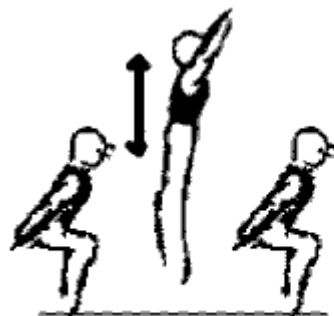
> Jumping Jack (petit rebond entre les deux positions)

40s talons-fesses sur place + 30s jambes serrées alterner monter sur les pointes de pieds puis poser les talons au sol

40s en alternant 3 cloche-pied droit et 3 cloche-pied gauche sur place + 30s jambes tendues et écartées au maximum venir doucement poser les mains au sol sans à-coup et tenir la position.

### Corps de séance

#### 1. Sauts et



**10 sauts verticaux**

maintien :



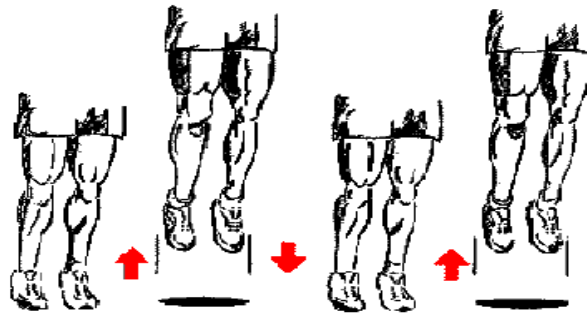
**10 secondes maintien "squat"**

Pour les moins de 12 ans 5 sauts et 5 secondes de squat

L'exercice est à répéter 4 à 6 fois sans temps de récupération entre chaque série.

#### 2. Récupération active marcher doucement dans la pièce pendant 2mn

### 3. Rebonds sur place

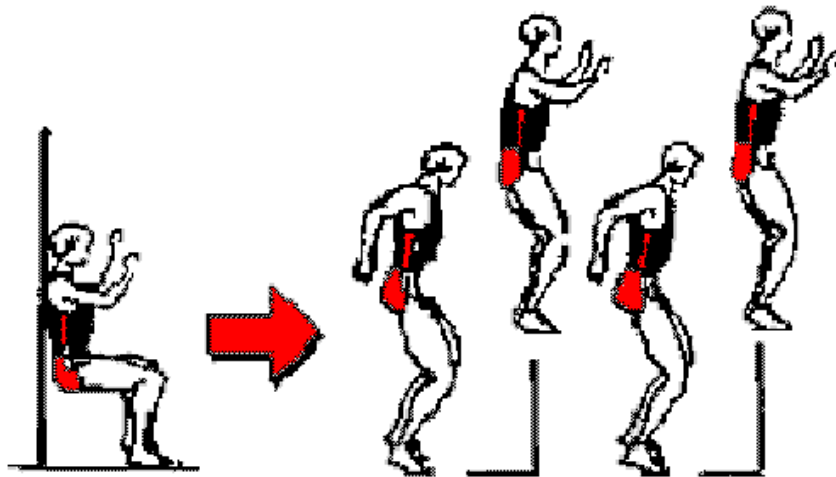


sans plier les jambes

2 à 6 séries de 20  
récupération entre

rebonds 30s de  
chaque série.

### 4. Chaise et rebonds pieds serrés



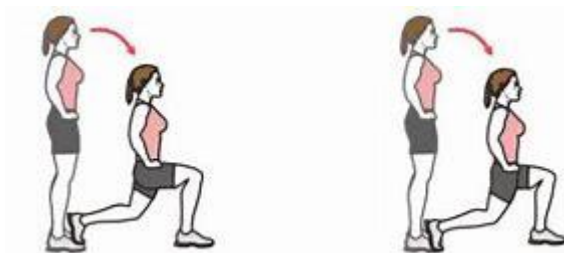
Tenir la  
chaise  
à 10  
sauter pieds  
(par  
cabas ou un

positon de la  
contre un mur 5  
secondes puis  
serrés 2 obstacles  
exemple un sac  
cartable).

Répéter l'exercice 4 à 6 fois sans récupération entre les séries

### 5. Récupération active marcher doucement pendant 2-3mn

### 6. Fentes



écartées à la même  
buste bien droit avancer  
la fente 3s, revenir  
jambe droite et tenir la fente 3s. Répéter l'exercice 4 à 6 fois sans récupération entre les séries.

Départ debout pieds  
largeur que le bassin,  
la jambe gauche et tenir  
debout puis avancer la

## Pour finir quelques étirements

Chaque étirement doit être tenu au moins 30s. Penser à inspirer profondément puis expirer progressivement durant la phase où l'on va chercher à accentuer l'étirement.

Écrasement facial jambes écartées



Écrasement facial jambes serrées



Allongement du dos (si vous n'avez vous pouvez glisser une serviette petit coussin sous les genoux)



pas de tapis de sol enroulée ou un

Fessiers (à faire des deux côtés)



Chevalier servant (à faire des deux côtés, si pas de tapis de sol vous pouvez glisser une enroulée ou un petit coussin sous le



vous n'avez serviette genoux)

Fente contre le mur (jambe arrière bien tendue talon collé au sol vous devez sentir l'étirement du mollet, à faire des deux côtés)



FIN DE LA SÉANCE 1

BRAVO