



EXERCICES À LA MAISON

L'équipe d'entraîneurs de **volley-ball féminine benjamine U14** vous présente une série d'exercices à réaliser à la maison afin de garder la forme et le moral.

Nous vous recommandons d'effectuer une activité sportive environ 2 à 3 fois par semaine.

Il n'est pas nécessaire de réaliser l'ensemble des exercices présentés dans ce document. Il est important d'équilibrer les séances.



ASTUCE

Effectuer des séances d'entraînement entre amies ou en famille aide à la motivation. Communiquez avec vos proches à l'aide d'une application vidéo (ex.: Messenger et Facetime) et commencez l'entraînement simultanément.

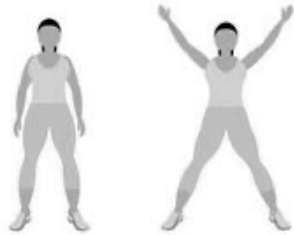


À VISIONNER

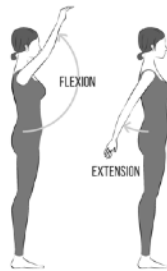
Plusieurs chaînes YouTube proposent des entraînements à faire à la maison sans équipement. Voici quelques chaînes intéressantes : *Reid Hall, FitnessBlender, Volleyball Québec, Elevate Yourself*

ÉCHAUFFEMENT

AUGMENTE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET ÉVITE AINSI LES BLESSURES



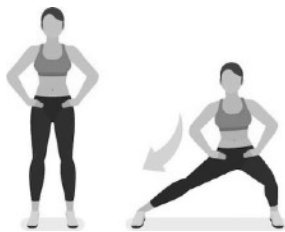
Jumping Jacks
Série de 20



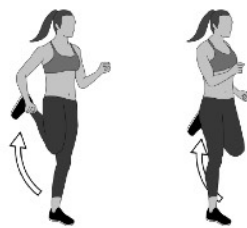
Rotations d'épaules
Série de 10 (5 avant et 5 arrière)



Burpees
Série de 20



Fentes latérales
Série de 20 (10 chaque côté)



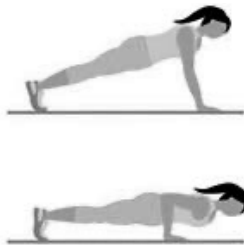
Course talon-fesse
Tenir 30 secondes



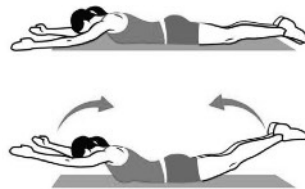
Squats avec rotation dorsale
Série de 20 (10 chaque côté)

HAUT DU CORPS

AMÉLIORE LA FORCE DE FRAPPE



Push-up
3 séries de 10

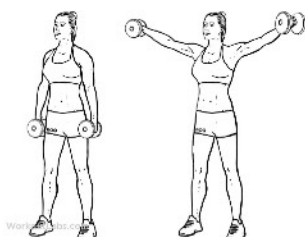


Superman
3 séries de 10

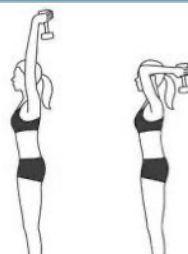


Dips sur banc
3 séries de 10

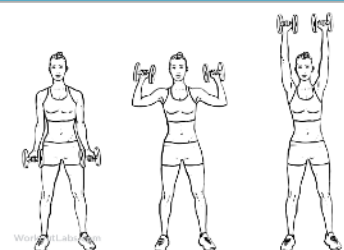
▼ OPTIONS AVEC POIDS DE 4 KG (prendre des cannes de conserve au besoin) ▼



Soulevés latéraux
3 séries de 10



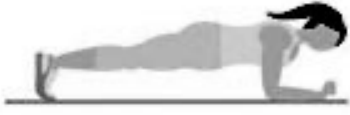
Extensions triceps
3 séries de 10



Développés d'épaules
3 séries de 10

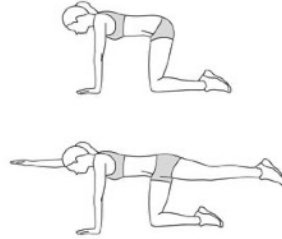
▶ ABDOMAINE

AMÉLIORE LA FORCE DE FRAPPE ET LE BLOQUE



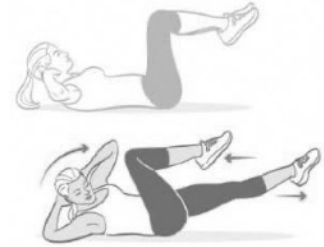
Planche

Tenir 45 secondes



Bird dog

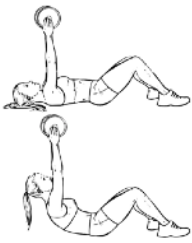
3 séries de 20 (10 chaque côté)



Bicyclette

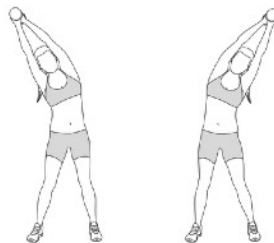
3 séries de 20 (10 chaque côté)

▼ OPTIONS AVEC POIDS DE 4 KG (prendre des cannes de conserve au besoin) ▼



Redressements assis

3 séries de 20



Flexions latérales

3 séries de 20 (10 chaque côté)



Russian twist

3 séries de 20 (10 chaque côté)

▶ BAS DU CORPS

AMÉLIORE LE SAUT EN HAUTEUR ET LA VITESSE DE DÉPLACEMENT



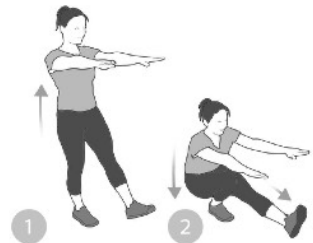
Climber

3 séries de 20 (10 chaque jambe)



Chaise

Tenir 45 secondes



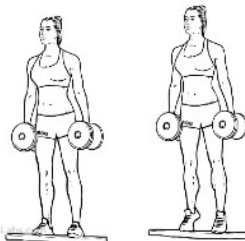
Pistol squats

3 séries de 20 (10 chaque jambe)



Sumo squat

3 séries de 20



Extensions mollets

3 séries de 20

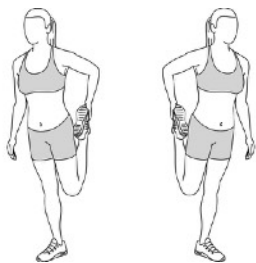


Fentes avec poids

3 séries de 20 (10 chaque jambe)

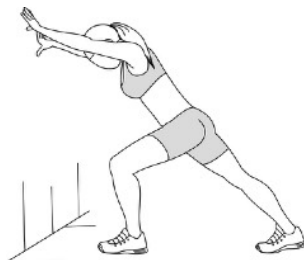
▶ ÉTIREMENTS

RELAXE LES MUSCLES POUR PERMETTRE UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION



Quadriceps

Tenir 25 secondes chaque jambe



Mollets

Tenir 25 secondes chaque jambe



Ischios

Tenir 25 secondes chaque jambe



Fessiers

Tenir 25 secondes chaque côté



Abducteurs intérieurs

Tenir 30 secondes



Piriforme

Tenir 25 secondes chaque jambe



Triceps

Tenir 25 secondes chaque bras



Épaules

Tenir 25 secondes chaque bras



Lombaires

Tenir 30 secondes

Pour toutes informations ou tous questionnements sur la réalisation d'un exercice, n'hésitez pas à nous consulter.

MICHEL PAQUIN

michel.volleyball@gmail.com

GENEVIÈVE LACOMBE

genevieve_lacombe@hotmail.com

MARILY BÉLANGER

marilyvolley@hotmail.ca

LE CLUB DE VOLLEY-BALL



COORDONNATEUR DU CLUB
HUGO DOURSON
clubvolleyballceltique@gmail.com
514-775-7524