

Atelier animé à la journée des capitaines de l'AUM



Descriptif de l'atelier

La préparation du corps avant un match d'ultimate et prendre soin de celui-ci après le match sont des éléments primordiales pour prévenir les blessures et pour optimiser les performances des athlètes durant la grande saison d'ultimate. Spécifik Ultimate présentera les grandes lignes et vous fera vivre un échauffement simple et rapide et une routine de fin de match efficace qui permettra à votre équipe d'être prêt et performant à chaque match. De plus, vous aurez la chance de peaufiner votre technique de changement de direction et un petit programme de renforcement musculaire de prévention des blessures communes à l'ultimate vous sera présenté.

Contenu

Objectifs :

- Éducation sur l'importance de l'échauffement dans la prévention des blessures et la performance
- Éducation sur la préparation physique en lien avec le volume de jeu à l'ultimate
- Présentation d'une routine simple et rapide d'échauffement
- Présentation d'exercices efficaces pour la prévention des blessures

Importance de l'échauffement à l'ultimate :

- Diminuer la tension musculaire
- Diminuer la densité des tissus
- Augmenter la longueur des muscles
- Permettre à notre corps d'être dans une meilleure position pour le sport
- Augmenter la performance
- Renforcer les mouvements de l'ultimate

Échauffement d'avant-match :

1. SMR : Foamroll
2. Étirements statiques : 4 way hip stretching??

3. Activation fessiers : mini band, split squat hold,
4. Cone to cone warmup : IFP/OFP (Marque, Jab Step, Defensive position, Crossover, Defensive Unders, etc.)

Notion du changement de direction :

- Accélération : inclinaison
- Décélération : basser le centre de gravité et inclinaison
- Jab Step (IFP)
- Get away Step (cut à 90 degré)
- Crossover Step (cut à 180 degré)

Routine d'après partie :

- Hip Opening Vinyasa

Exercices de renforcement musculaire :

- Abdo
 - Planche et variantes : Plank Reach, Star Hold, Side Plank, Push Up Tap, etc.
 - Dead Bugs et variantes : avec ballon, en progression, etc.
 - Antirotation : Pallof Press, Suitcase walk, etc.
- Knee Dominant progression
 - Split Squat Hold
 - Split Squat
 - RFE Split Squat
 - One Leg Squat
 - Skater Squat
 - Skater Squat Reach Across
- Hip Dominant progression
 - Yoga Table
 - Shoulder Elevated Hip Lift
 - Shoulder Elevated Single Leg Hip Lift
 - Hip Bridge
 - Single Leg Hip Bridge
 - Foot Elevated Single Leg Hip Lift
 - 3 way SLDL
 - SLDL avec poids
 - Cable SLDL
 - Crossbody Cable SLDL

- Push
 - Push up et variantes : Leg up, Staggered, Clap Push up, Push up Twist, Feet Elevated push up, etc.
 - Shoulder press
 - Stabilisation de l'épaule
- Pull
 - Chin Up et Pull Up
 - Row et variantes : Inverted Row, One arm row, Skater row, etc.
 - Y Iso Hold
 - Seated Wall press