



Programme de musculation et de conditionnement physique propre au karaté

Athlètes Kata Junior

**CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT A ÉTÉ CONÇU
POUR KARATE CANADA**

PAR KALAN ANGLOS

M. Sc., CSCS

Copyright © 2022, tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être produite ou transmise sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Kalan Anglos.



Programme de musculation et de conditionnement physique spécifique au karaté Athlètes Kata Junior

Instructions du programme

- Ce programme d'entraînement a été spécialement conçu pour Karaté Canada et ses athlètes **juniors** qui participent aux compétitions de **kata** (ce programme) et/ou de kumite (programme séparé).
- Vous trouverez ci-dessous un plan d'entraînement spécialement conçu pour les athlètes de kata junior qui sont classés comme des **débutants** en entraînement avec poids (un an ou moins d'expérience en gymnase) et **intermédiaires** (une à deux années d'expérience)/avancés (deux ans ou plus d'expérience).
- Choisissez votre routine entraînement et effectuez-la une ou deux fois par semaine (en saison) ou deux à trois fois par semaine (avant et après la saison).
- Dans la mesure du possible, effectuez ces exercices plus tôt dans la journée AVANT votre entraînement de karaté, ou à des jours différents.
- La première page de chaque séance d'entraînement présente les exercices que vous devez effectuer. La deuxième page est une représentation visuelle des exercices. Référez-vous aux deux dans l'exécution des exercices.
- Si la « résistance » est trop facile pour vous, ou si vous dépassez la gamme de poids donnée pour un exercice, augmentez le poids de 5 à 10 % jusqu'à ce que la **série et les répétitions** appropriées soient atteintes (ou proches de l'échec).
- La période de **repos** indique le temps qui doit s'écouler avant de commencer l'exercice suivant.
« --- » indique qu'il n'y a pas de repos (c'est-à-dire qu'il faut faire une « super série » avec l'exercice suivant) ou qu'il faut se reposer selon les besoins.
- **Veillez à commencer chaque séance d'entraînement par un échauffement structuré (voir ci-dessous).**
- Si vous avez des questions concernant ce programme ou si vous souhaitez vous renseigner sur les programmes personnalisés de force et de conditionnement spécifiques au karaté, veuillez envoyer un courriel à KalanAnglos@Gmail.com.

Échauffement structuré

Chaque séance d'entraînement commence par un échauffement suivant les protocoles **IMAP** :

- ✓ Augmentation (« **I**ncrease »)
 - ✓ **M**obilisation
 - ✓ **A**ctivation
 - ✓ **P**otentiel

Augmentation : Augmenter progressivement la fréquence cardiaque en augmentant l'intensité jusqu'à ce que l'athlète commence à transpirer/augmenter sa fréquence cardiaque et sa respiration.

Mobilisation : Mobiliser les articulations pour assurer la prévention des blessures. Pour ce faire, on utilise des mouvements tels que les rotations articulaires contrôlées (CARS) des jointures, les balancements des jambes et des bras, les rotations et extensions thoraciques (torse), etc.

Activation : Activation des muscles appropriés pour garantir des performances optimales et prévenir les blessures (les muscles les plus souvent activés sont les fessiers pour le bas du corps, et les muscles entourant l'omoplate et les épaules/le haut du dos pour le haut du corps).

Potentiel : Augmenter le potentiel de puissance à l'aide d'exercices réguliers de force à faible intensité (poids du corps) ou effectués plus rapidement (sauter, lancer, etc.).



Instructions

- Effectuez chaque catégorie de cet entraînement complet dans l'ordre, une série à la fois.
- Respectez le nombre de **séries**, de **répétitions** et le temps de **repos**, en effectuant une série à la fois pour chaque exercice.
- Vous pouvez effectuer TOUTES les séries de chaque catégorie en premier (A1, A2, A3, A1, A2, A3, B1, B2, B1 etc.), ou effectuer toutes les catégories ensemble dans l'ordre pour un entraînement de type circuit (A1, A2, A3, B1, B2, C1, C2, répéter)
- Reportez-vous aux images de la page suivante si vous n'êtes pas familier avec un exercice ou si vous avez besoin d'un rappel.

Échauffement

- ✓ **Augmentation** : Augmentation de la fréquence cardiaque pendant 5 à 10 minutes, en augmentant progressivement l'intensité.
- ✓ **Mobilisation** : Haut du corps (colonne thoracique, épaules et rotations du torse); Bas du corps (hanches/chevilles)
- ✓ **Activation** : Marche du crabe (deux séries de 10 à 20 répétitions) pour activer les fessiers.
- ✓ **Potentiel** : 10x flexions des jambes à vide; 10x flexions avec saut

Catégorie A : Exercices de force pour le bas du corps

	Exercice	Résistance	Séries	Répétitions	Repos	Conseils
A1	Soulevé de terre Sumo (kettlebell ou haltères)	65 à 75 % 1RM (20 à 50 lbs)	2	10 à 15	15 secondes	- Les hanches sont en arrière - Tronc engagé - Passer entre les jambes
A2	Flexion des jambes avec haltère verticale (Goblet Squats)	65 à 75 % 1RM (20 à 40 lbs)	2	10 à 15	15 secondes	- Asseoir les hanches en arrière - Tronc solide - Mouvement contrôlé
A3	Fentes avant en marchant	65 à 75% 1RM 10 à 25 lbs (chaque main)	2	10 à 15	30 secondes	- Légère inclinaison vers l'avant - Courte amplitude - La jambe avant mène

Catégorie B : Exercices de force pour le haut du corps

	Exercice	Résistance	Séries	Répétitions	Repos	Conseils
B1	Extensions des bras (push-ups)	Poids du corps	2	Max	---	- Amplitude complète - Tronc engagé
B2	Rowing penché vers l'avant	65 à 75 % 1RM (10 à 25 lbs)	2	10 à 15 chaque côté	30 sec.	- Tirez de l'omoplate - Serrer l'une contre l'autre

Catégorie C : Exercices de force du tronc et explosivité des rotations

	Exercice	Résistance	Séries	Répétitions	Repos	Conseils
C1	<i>Dead bugs</i>	Poids du corps	2	10 à 15 chaque côté	15 sec.	-Le bas de la colonne vertébrale stabilise - Tronc engagé
C2	Demi redressement assis vélo	Poids du corps	2	10 à 15 chaque côté	30 sec.	-Pieds Élevé - Tronc engagé

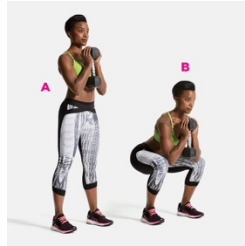


A1 – Soulevés de terre sumo



2 X 15 (séries x répétitions)

A2 – Flexion des jambes avec haltère verticale (Goblet Squats)



2 X 15

A3 – Fentes avant en marchant



2 X 15

B1 – Extension des bras



2 X max

B2 – Rowing penché vers l'avant



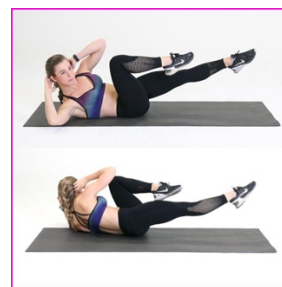
3 X 15

C1 –Deadbugs



2 X 10 à 15

C2 – Demi redressement assis vélo



2 X 10 à 15



Niveau intermédiaire/avancé

Instructions

- Effectuez chaque catégorie de cet entraînement complet dans l'ordre, une série à la fois.
- Respectez la gamme de **séries**, de **répétitions** et de **repos**, en effectuant une série à la fois pour chaque exercice.
- **Pour la catégorie A** (bas du corps), effectuez **TOUTES les** séries de chaque exercice individuel avant de passer à la suivante (c'est-à-dire effectuez toutes les séries de A1, puis toutes les séries de A2, toutes les séries de A3, puis passez à la catégorie B/C).
- Reportez-vous aux images de la page suivante si vous n'êtes pas familier avec un exercice ou si vous avez besoin d'un rappel.

Échauffement

- ✓ **Augmentation** : Augmentation de la fréquence cardiaque pendant 5 à 10 minutes, en augmentant progressivement l'intensité.
- ✓ **Mobilisation** : Haut du corps (colonne thoracique, épaules et rotations du torse); Bas du corps (hanches/chevilles)
- ✓ **Activation** : Marche du crabe (Deux séries de 10 à 20 répétitions) pour activer les fessiers.
- ✓ **Potentiel** : 10x flexions des jambes à vide. 10x Flexions avec saut

Catégorie A : Exercices de force pour le bas du corps

	Exercice	Résistance	Séries	Répétitions	Repos	Focus sur
A1	Épaulé-jeté avec haltères/haltère long	85 à 95 % 1RM	2 à 4	3 à 5	1:00 à 2:00	- Mettre l'accent sur la bonne technique
A2	Soulevé de terre sumo avec haltère long	70 à 85 % 1RM	2 à 4	6 à 10	1:00 à 2:00	- Orteils vers l'extérieur (similaire au shiko dachi)
A3	Flexions en fente avec pied arrière élevé (Bulgares)	70 à 85% 1RM (poids de 20 à 50 lbs)	2 à 4	6 à 10 chaque jambe	:30 à 1:30	- Position courte et stable - Légèrement penché vers l'avant

Catégorie B : Exercices de force pour le haut du corps

	Exercice	Résistance	Séries	Répétitions	Repos	Focus sur
B1	Développé couché	70 à 85 % 1RM	2 à 3	6 à 10	30 sec.	- Épaules « prêtes » - Soutien des jambes - Poitrine reste en place
B2	Traction du bras ou rowing penché vers l'avant	60 à 75% 1RM	2 à 3	10 à 15 chaque côté	30 sec.	- Tirez sur les omoplates - Serrez les omoplates l'une contre l'autre.

Catégorie C : Exercices de force du tronc et explosivité des rotations

	Exercice	Résistance	Séries	Répétitions	Repos	Focus sur
C1	Lancer du ballon avec rotation	Ballon d'entraînement (10 à 20 lb)	2	12 chaque côté	30 sec.	- Enrouler et dérouler le torse - Rotation et lancer fort
C2	Coup de hache en diagonale avec câble ou élastique	60 à 75% 1RM	2	12 chaque côté	30 sec.	- Tirer sur les obliques - Une tension constante



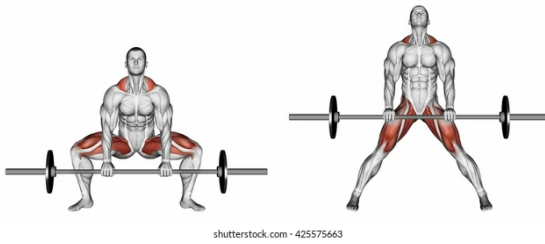
A1 – Épaulé-jeté avec haltère long (avancé)

OU A1 – Épaulé-jeté avec haltères (intermédiaire)



A2 – Soulevés de terre sumo avec haltère long

A3 – Flexions en fente



B1 – Développé couché

B2 – Rowing penché vers l'avant



C1 – Lancer du ballon d'entraînement

C2 – Coup de hache avec câble ou élastique

