



La Pliométrie

**PRÉSENTE PAR
P.DR. MOHAMED KABOUYA
INSTRUCTEUR FAF**

Mail- kabouyamohamed@yahoo.fr

Qu'appelle t'on pliométrie ?

- De manière simple la pliométrie est un mode de travail musculaire (et non pas un régime de contraction) qui a pour caractéristique par l'enchaînement d'un étirement rapide suivi d'une contraction maximale.

في طريقة بسيطة بليوميترى هو وضع من العمل العضلي
(وليس نظام الانكماش) الذي يتميز تسلسل امتداد سريع تليها
الحد الأقصى الانكماش

Définition :

- La pliométrie est une technique d'entraînement en musculation qui met l'accent sur la tonicité et l'explosivité des muscles.

بليوميترى هو تقنية التدريب القوة التي تركز على القوة العضلات والانتفجار.

- Les exercices considérés pliométriques incluent des mouvements où une contraction excentrique rapide est Immédiatement suivie d'une rapide contraction concentrique.

وتشمل التمارين التي ينظر فيها بلوميتريك الحركات التي يتبعها الانكماش غريب الأطوار بسرعة عن طريق الانكماش السريع .

OBJECTIF DE LA PLIOMETRIE

- 1- Augmentation de la sollicitation nerveuse des muscles.
- 2 - Augmentation de la force explosive.
- 3 - Mobilisation des muscles de façon intense.

1- زيادة التوتر العصبي للعضلات.

2 - زيادة القوة المتفجرة.

3 - تعبئة العضلات بطريقة مكثفة.

ACTION MUSCULAIRE EN PLIOMETRIE

- -Muscle en état d'étirement : PHASE
EXCENTRIQUE
- -Muscle en état de contraction : PHASE
CONCENTRIQUE

Les différentes méthodes pliométriques :

- Les exercices pliométriques sans charges :
- On peut les réaliser sur le haut ou le bas du corps, en variant la difficulté des exercices. Il existe alors trois niveaux de difficulté :

la pliométrie simple (8 à 20 séries de 10 à 15 par séance)
: bondissements dans des cerceaux ; pompes.

Pliométrie en football

simple



moyenne

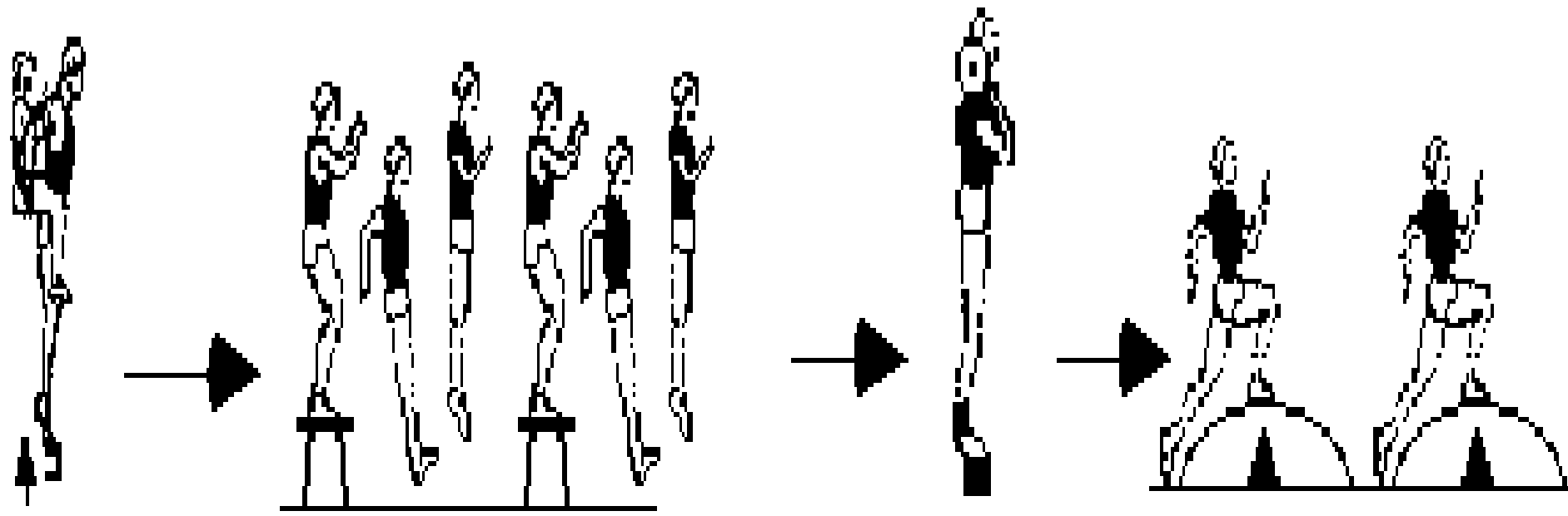
plus facile

plus difficile

**la pliométrie moyenne (6 à 12
séries de 6 à 10 par séance) :
bondissements avec bancs
(banc / sol / banc) ou haies ;
pompes .**



- la pliométrie intense (6 à 12 séries de 6 à 10 par séance) : bondissements avec hauts ; pompes avec



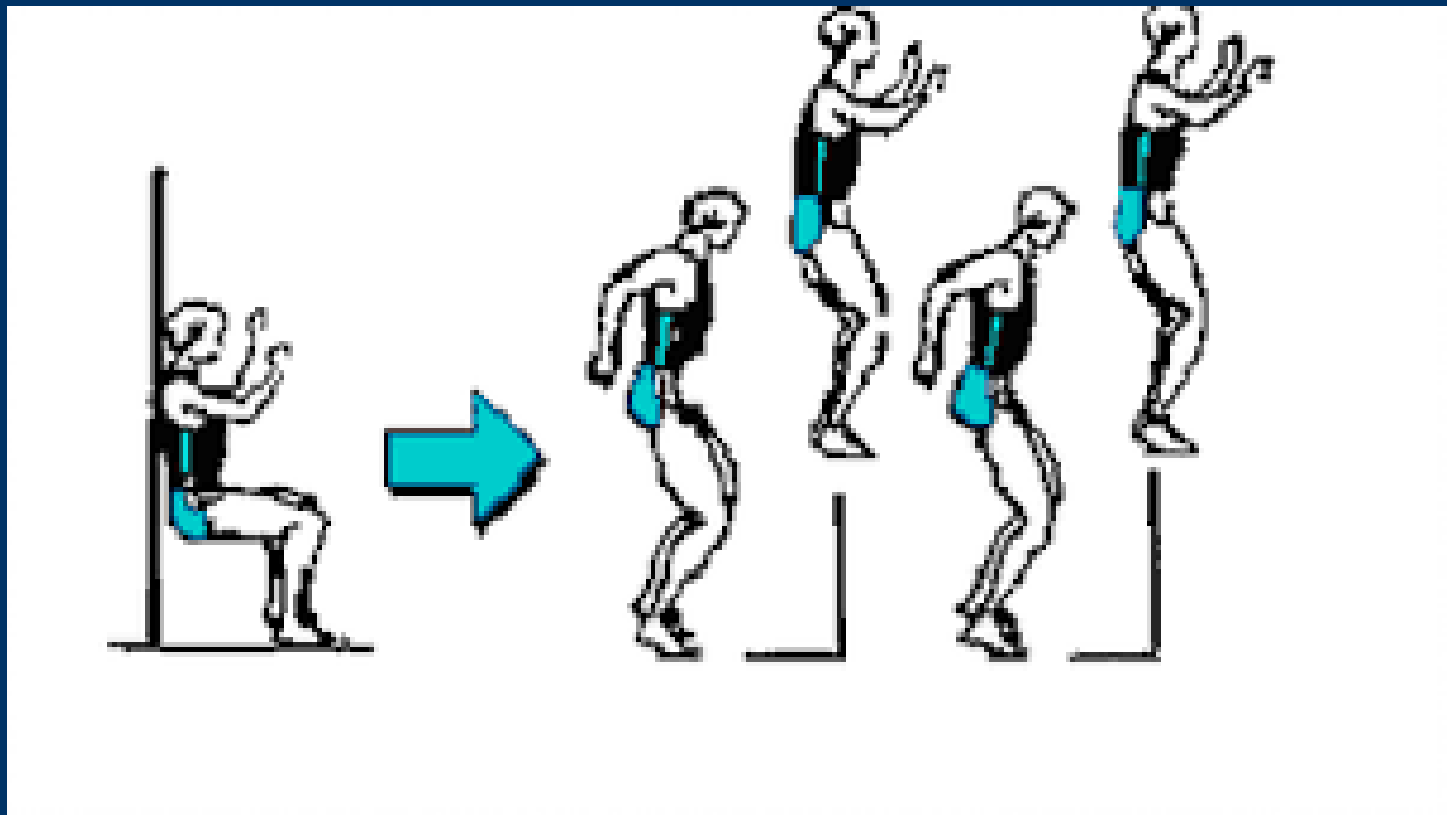


**-CHOIX DES
EXERCICES**

- Bonds verticaux**
- Bonds horizontaux**
- Bonds latéraux**
- Bonds diagonaux**
- Bonds contre-bas**

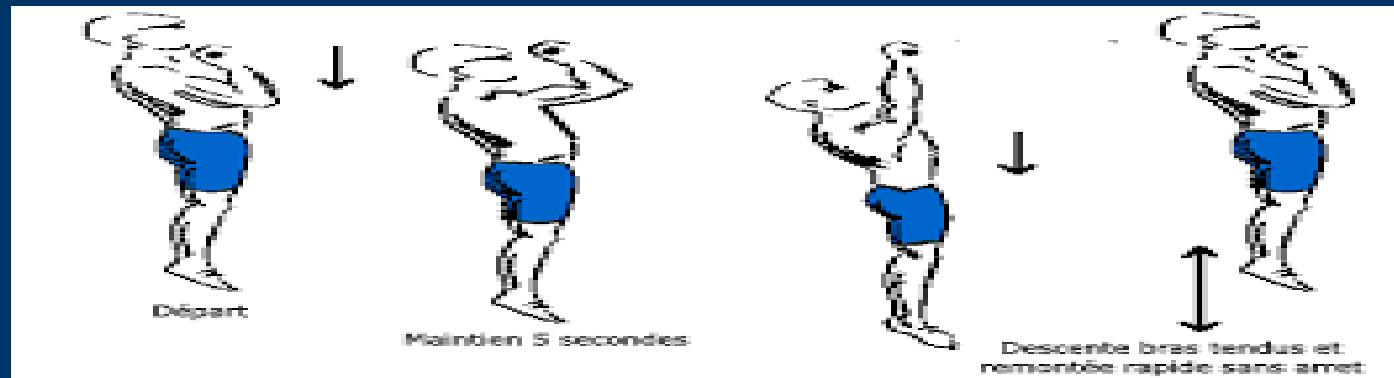
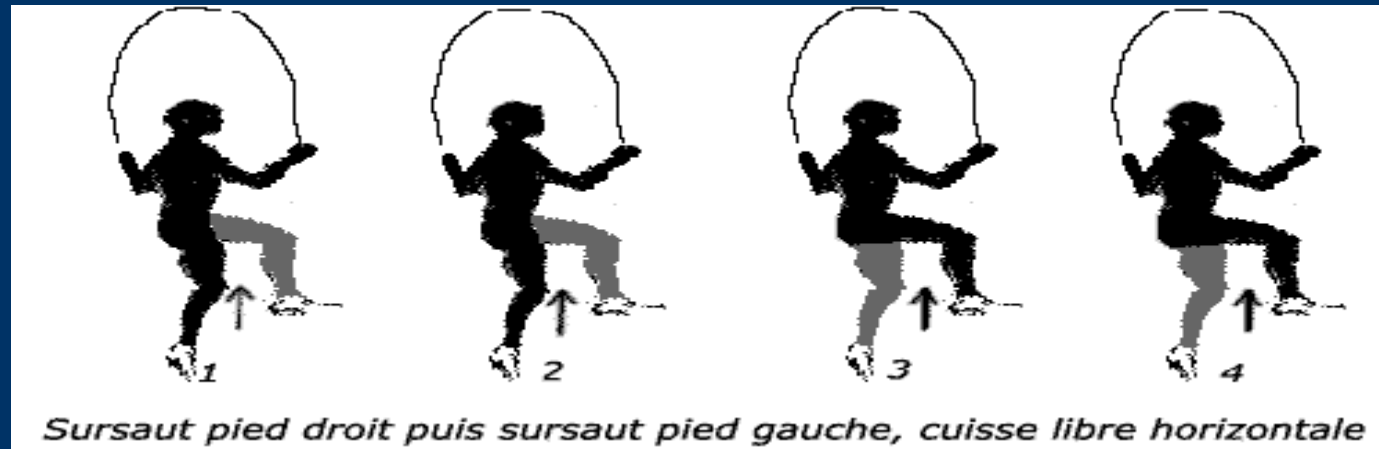
EXERCICES

Bonds verticaux



EXERCICES

Bonds horizontaux



EXERCICES

Bonds latéraux



Balancer de
jambes dans
tous les sens
/ yeux
ouverts yeux
fermés



Travail sur des sols
meubles ; sable ou
herbe / en
chaussures ou
pieds nus



Des exercices à
effectuer sur un
tapis moou

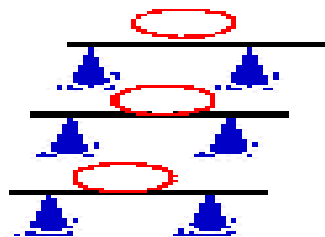


En appel sur
une surface
par bond
latéral
interne ou
bord latéral
externe

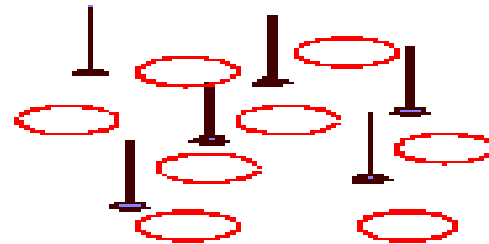
EXERCICES

Bonds diagonaux

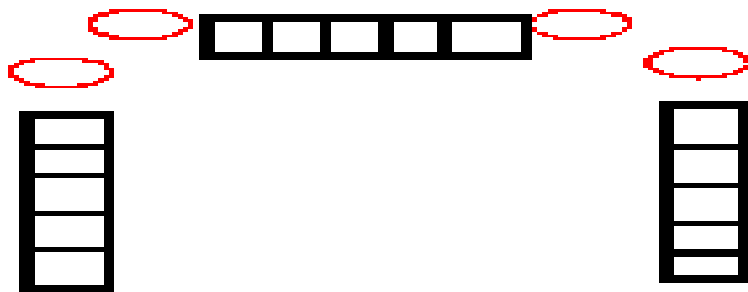
ATELIER 3



ATELIER 4



ATELIER 2

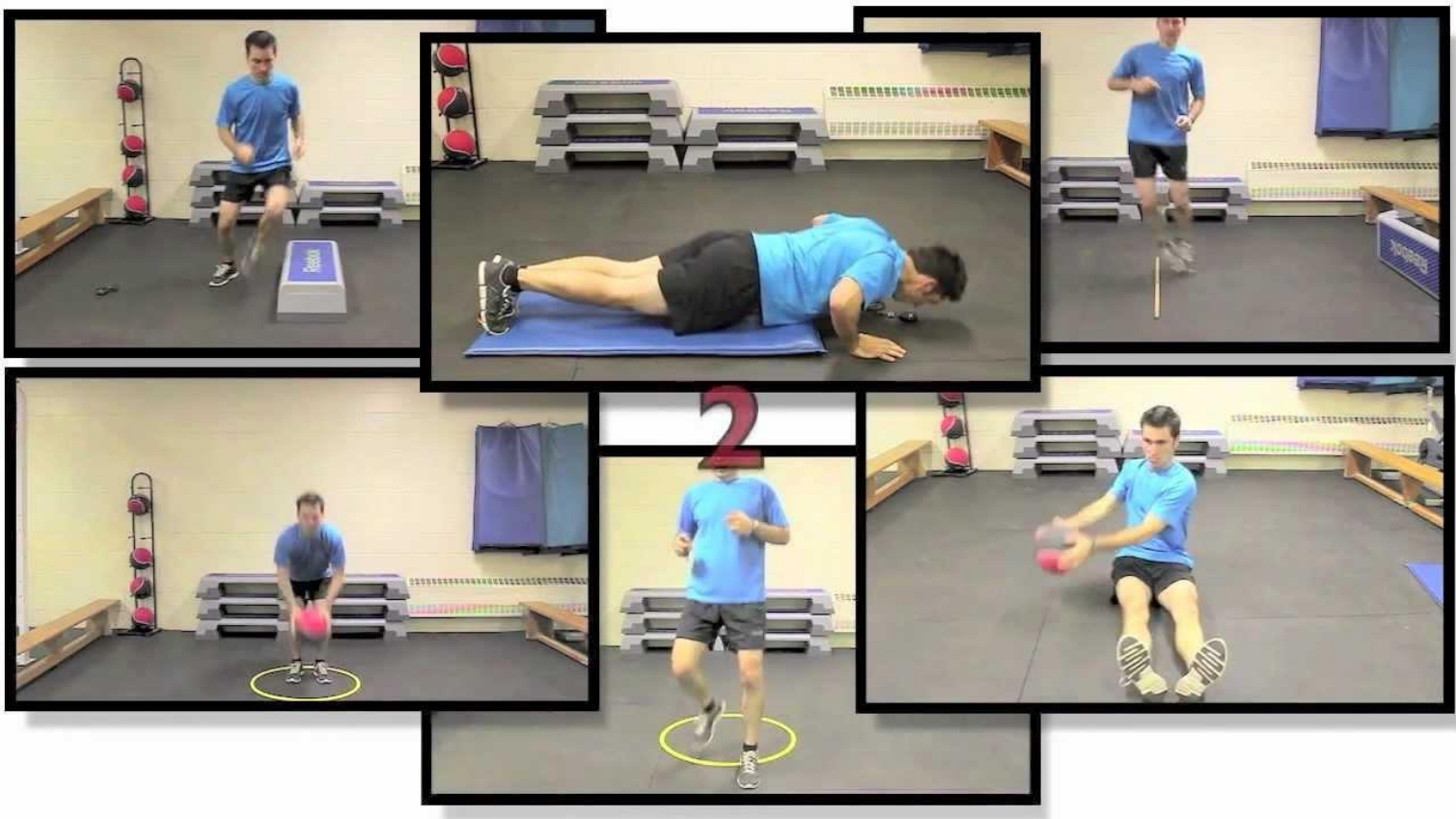


ATELIER 1

Saut à la corde

EXERCICES

Bonds contre-bas



AVANTAGES

- -Le grand avantage des entraînements en pliométrie est d'apporter des gains de puissance rapidement transposables dans le football.
- -L'amélioration de la coordination musculaire est basée sur de grandes chaînes musculaires .

ميزة كبيرة من التدريب بليوميترية هو تحقيق مكاسب الاستطاعة بسرعة للتحويل في نقل كرة. ويستند -تحسين التنسيق العضلات على سلاسل العضلات الكبيرة.

Inconvénients

- Nécessite un placement très précis a la réception.
- Nécessité de coupler avec d'autres régimes de contraction.
- A utiliser avec précautions avec les jeunes.
- Si hauteur est supérieur à 80 cm a 1m, la phase d'appui sera trop longue.
- Peut entraîner des problèmes tendineux.

Proposition de séance

- 8 séries de 8 sauts
- Hauteur de 80 cm à 1m
- Récup de 3.30 entre les séries

Merci de votre attention

Maintenant, c'est à vous !!!

