

PROGRAMMATION GYMNASTIQUE SPÉCIALE BOX



 GYMNASTICS
CONCEPT

A BETTER GYMNASTICS FOR YOU



THIBAULT SOUBEYRAT

ENTRAINEUR & PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Entraîneur et préparateur physique depuis maintenant plus de 10 ans, je suis en charge de groupes compétitifs (secteur performance évoluant jusqu'au niveau national) dans le domaine de la gymnastique. Je suis également préparateur physique pour des athlètes dans différentes disciplines (Crossfit, Moto enduro, VTT DH, Pole dance, Joutes).

PARCOURS SPORTIF

Mon expérience dans l'entraînement repose également sur un passif de sportif, et plus particulièrement de gymnaste (25 ans de pratique dont 15 ans dans un cursus de performance). A mon actif plus d'une quinzaine de médailles nationales et plusieurs médailles lors de tournois internationaux.



UNE PHILOSOPHIE, UN ÉTAT D'ESPRIT

« La discipline et la rigueur
sont mères de tout succès

»

TS GYMNASTICS CONCEPT



A better gymnastics for you | By Thibault SOUBEYRAT

LES SECRETS DE MA PROGRAMMATION

UNE APPROCHE ET
UNE MÉTHODOLOGIE
UNIQUE. —

Durant mon parcours sportif, j'ai rencontré différentes méthodologies d'entraînement sur lesquelles je m'appuie aujourd'hui pour proposer le meilleur de chacune d'entre elles. Ces différentes sources d'inspiration auxquelles j'ai été confronté me permettent aujourd'hui de vous proposer mon propre concept issue du meilleur de chacune d'entre elles. Au cours de ces 10 années, j'ai pu tester, faire évoluer, optimiser ma méthodologie pour vous proposer une programmation des plus aboutie, alliant expertise acquise au cours de ces dernières années et expérience en tant qu'athlète.



LES 3 PILIERS DE LA GYMNASTIQUE

APPRÉHENDER, ASSIMILER & UTILISER



APPRÉHENDER

Comprendre les tenants et les aboutissants de la discipline et des différents skills abordés dans le crossfit.



ASSIMILER

Pratiquer avec rigueur et régularité afin d'automatiser chacune des postures (notamment sur les bases et les fondamentaux).



UTILISER

Transposer le travail de base sur les skills plus techniques et spécifiques. Utiliser les qualités acquises lors des étapes précédentes.

Mon approche de la gymnastique



DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE

Capacité du muscle à se contracter permettant d'exécuter des actions motrices dans les différents plans de l'espace.

DÉVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE

Capacité du muscle à s'étirer de manière passive et/ou active (souplesse). Capacité à générer de la force dans une amplitude articulaire (mobilité).

DÉVELOPPEMENT DE LA COORDINATION

Capacité à générer des actions motrices plus ou moins complexes de manière simultanées. Combinaison force / souplesse.

DÉVELOPPEMENT DES SKILLS

Le développement des skills se fera de manière très méthodologique avec une construction de bases solides, puis évoluer sur des circuits éducatifs pour développer les skills spécifiques.

LES CLEFS DU COACHING EN GYMNASTIQUE

EXPLIQUER

MANIPULER

PRATIQUER

ADAPTER

CORRIGER

PROGRESSER





LE COACH

Votre rôle de coach dans la réussite de cette programmation et dans la progression de vos adhérents est capitale. J'ai toujours eu pour habitude de dire que la plus parfaite des programmations n'est rien sans une bonne animation lors de chacune des séances. Entraîner, c'est par définition emmener les gens derrière soi, les stimuler, les motiver, les challenger. Mais c'est aussi prendre le temps d'expliquer, de corriger, de manipuler. Une séance réussie doit se lire dans les yeux de chacun des participants.



VOS ADHÉRENTS

Chacun d'entre eux vient pour des objectifs plus ou moins précis. Quelques soient leurs objectifs ils sont là pour progresser, et pour cela ils auront besoin de lisibilité dans leur travail.

Un athlète qui comprend ce qu'il fait et pourquoi il le fait obtient de bien meilleurs résultats. Chaque personne prenant part aux séances doit être actrice et responsable de sa progression. Pour cela vous devrez lui faire prendre conscience que le résultat de son travail sera le reflet de sa rigueur et de son engagement. L'une des clefs de votre progression en gym passera par votre capacité à lui faire accepter la frustration et par conséquent la patience.

PROGRAMMATION EN 4 CYCLES

RÉFÉRENCES



CYCLE 1: 12 SEMAINES

Développement de la force max

CYCLE 2 :12 SEMAINES

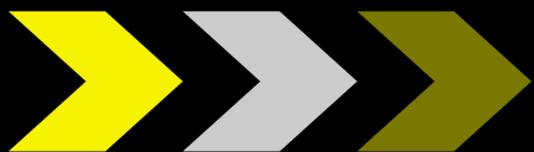
Développement de la force & puissance + bases techniques

CYCLE 3 :12 SEMAINES

Développement technique spécifique + skills complexes

CYCLE 4 :12 SEMAINES

Développement technique + cyclage & endurance de force





APPORTER DE LA DIVERSITÉ SANS SE DISPERCER

Ma conception de l'entraînement en gymnastique est assez simple. Apporter de la variété sans s'éloigner de l'essentiel, à savoir diversifier les supports (anneaux, parallelettes, TRX ect..), les stimulations musculaires, les angulations de travail sur les indispensables à la progression en gymnastique (pull-up, push-up, dips, toes to bar).

Ces incontournables reprenant les patterns principaux (traction, répulsion, flexion de hanches) seront enrichis par des patterns complémentaires autour d'actions motrices dites " bras tendus ". J'ai développé et adapté ce concept utilisé depuis très longtemps en gymnastique pour le transférer au mieux dans le milieu du crossfit. Ce principe consiste à combiner les actions motrices principales de tractions et de poussées aux actions de types stabilisatrices adduction, abduction, circumduction ou encore d'antépulsion et de rétropulsion. Ces patterns complémentaires (souvent très négligés) demeurent pour moi l'une des clefs de voute de la progression. Le rôle de ces actions complémentaires auront plusieurs intérêts :

Stabiliser une posture statique

Protéger les articulations

Générer un niveau de force plus important

Générer de la coordination inter-musculaire

Ce concept bras fléchis / bras tendus fera l'objet d'une séance pour chaque approche, bousculant ainsi le classic gym suspendu et gym au sol. L'intérêt de cette méthodologie sera d'augmenter la fréquence et la récurrence des stimulations (2 fois par semaine au lieu d'une seule) que ce soit sur la gym suspendue ou la gym au sol.

" La différence entre ce que tu veux et ce que tu as c'est ce que tu fais "



@tsgymnasticsconcept



tsgymnasticsconcept



Ts gymnastics concept



Thibault.soubeyrat@orange.fr



A better gymnastics for you | By Thibault SOUBEYRAT