



• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

PRÉPARATION PHYSIQUE ULTIMATE

CLUBS - Saison 2025

Physical Performance - CUF



Physical
Performance
COACHING



Ma présentation

Kaïs Mathé

- Préparateur Physique de Physical Performance (CUF)
- Coach Sportif / Préparateur Physique Diplômé BPJEPS AF - Activités de la Forme mention Musculation/ Haltérophilie - École Privée du Stade Rochelais
- Diplômé Entraîneur d'Ultimate Fédéral (DFEU 1)
- BPJEPS APT - Activités Pour Tous (en cours)
- Membre du Pôle Performance des Équipes de France Junior d'Ultimate
- Coach et Préparateur Physique de la Section Ultimate du Lycée Saint Exupéry de La Rochelle
- Préparateur Physique du Club des RFO (Ré Flying Oysters) 2021-2024
- Expérience de Coaching RFO U15, U17, U20, Mixte et Open 2015-2024



• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Intérêt à faire de la Préparation Physique

PRÉVENTION DES BLESSURES

Maintenir une saison d'Ultimate sur la durée s'avère très compliqué sans des bases solides de préparation athlétique.

Le travail fait en amont est primordial pour tenir une saison aussi longue et éprouvante sur le plan physique .

HAUSSE DES PERFORMANCES

La performance passe obligatoirement par une bonne Préparation Physique.

La préparation alliée avec un sommeil et une nutrition qualitative est le pilier de la performance et du haut niveau.



Objectifs Spécifiques de la Préparation Physique

Un aspect mental énorme entre en jeu lorsqu'on se prépare physiquement :

- L'athlète est serein quand il sait qu'il est bien préparé
- Peu ou pas d'appréhension
- Concentré uniquement sur sa performance
- Sensations de bien-être et auto-satisfaction
- Développe la confiance en soi

+ Rapide

+ Agile

+ Lucide

+ Explosif

+ Endurant

+ Technique

+ de Coordination

+ de Cardio



Présentation générale

- ACCÈS AU DRIVE POUR LES ADHÉRENTS
- 1 PHASE = 1 MOIS
- ENTRE 4 ET 7 SÉANCES PAR SEMAINE (EN FONCTION DES PHASES QUI SE RÉPÈTENT PENDANT TOUT LE MOIS
- DOCUMENTS MIS A DISPOSITION PAR PHASE :

SÉANCES DE MUSCULATION

En fonction du groupe : à la maison ou en salle de musculation.
Format : PDF & Google Sheet

SÉANCES SAQ & VITESSE

Séance SAQ signifie : Speed, Agility & Quickness, aussi appelée “Field Workout”.
L’objectif ici est de devenir + rapide, réactif et agile.

1 DOCUMENT D’EXPLICATION

Document pour : annoncer les objectifs de la phase, proposer un plan de semaine type, expliquer et optimiser l’organisation

Types de séances

7 Différents types de séances seront proposés en fonction des groupes, des phases, du moment dans la saison et du planning des pratiquants :

Salle de musculation	Séance terrain outdoor	Séance piste/dehors
Full body (tout le corps)	SAQ (speed /agilité/rapidité)	Vitesse/ Sprint
Lower (bas du corps)		
Upper (haut du corps)		
Recovery day (récupération)		
Extra Upper (séance en+)		



Différents programmes par niveaux



BEGINNER

- Programme 100% poids du corps ou petit matériel (élastiques)
- Objectif : Prévention de blessures, renforcement profond



INTERMEDIATE

- Programme en salle de musculation
- Objectif : Prévention de blessures intensifiée, renforcement profond, performance +
- Nécessite une légère expérience en Préparation Physique en amont



ADVANCED

- Programme en salle de musculation
- Objectif : Prévention de blessures, performance +++
- Nécessite une bonne expérience en Préparation Physique en amont

ATTENTION



Il est très important de bien respecter la programmation du groupe qui vous a été attribué et ne pas faire les séances d'un autre groupe. Adaptabilité par rapport à une autre préparation physique.



• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Programmation

-

Plan semestriel

Janvier - Phase 1
Renforcement général

Février - Phase 2
Hypertrophie

Mars - Phase 3
Force

Avril - Phase 4
Puissance

Mai - Phase 5
Explosivité

Juin - Phase 6
Maintien musculaire

Plan Hebdomadaire

Ceci est un exemple de plan.
Pour les volontaires une adaptation sera proposée pour créer le meilleur plan hebdomadaire en fonction du planning chacun.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<ul style="list-style-type: none">Muscu	<ul style="list-style-type: none">Entraînement Ultimate	<ul style="list-style-type: none">Muscu	<ul style="list-style-type: none">Entraînement Ultimate	<ul style="list-style-type: none">OFF	<ul style="list-style-type: none">Compétition ou SAQ	<ul style="list-style-type: none">Compétition ou OFF

Adaptation en fonction de chacun

Le but est de garder un suivi en distanciel afin de pouvoir au mieux s'adapter et éviter les blessures bêtes.
Possibilité d'établir une planification individuelle en fonction des emplois du temps et contraintes de chacun (+ détaillé dans le doc explications de phase).
Le suivi pour les volontaires se fera par messages, téléphone ou mail.



• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Kaïs Mathé

- WhatsApp
- 06 51 75 07 46
- kaismathe@gmail.com





• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Analyse de l'Ultimate

Analyses sur l'Ultimate Frisbee avec Davide Morri Head Coach et Préparateur Physique de BFD équipe Open dans le top 5 mondial.

Cette étude a pour but d'élaborer un modèle de performance d'Ultimate en analysant :

- Le temps de jeu
- La durée de jeu
- Les phases actives et passives

Analyse de 3 matchs importants et influents :



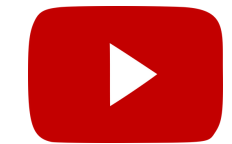
USA / JAPON



Finale Open des Championnats du Monde des Nations 2016



REVOLVER / SOCKEYE



Finale Open des Championnats du Monde des Clubs 2014. (San Francisco / Seattle)



ITALIE / USA



Finale Open des Championnats du Monde des Nations U24 2018

[Clique sur les liens pour voir les matchs](#)

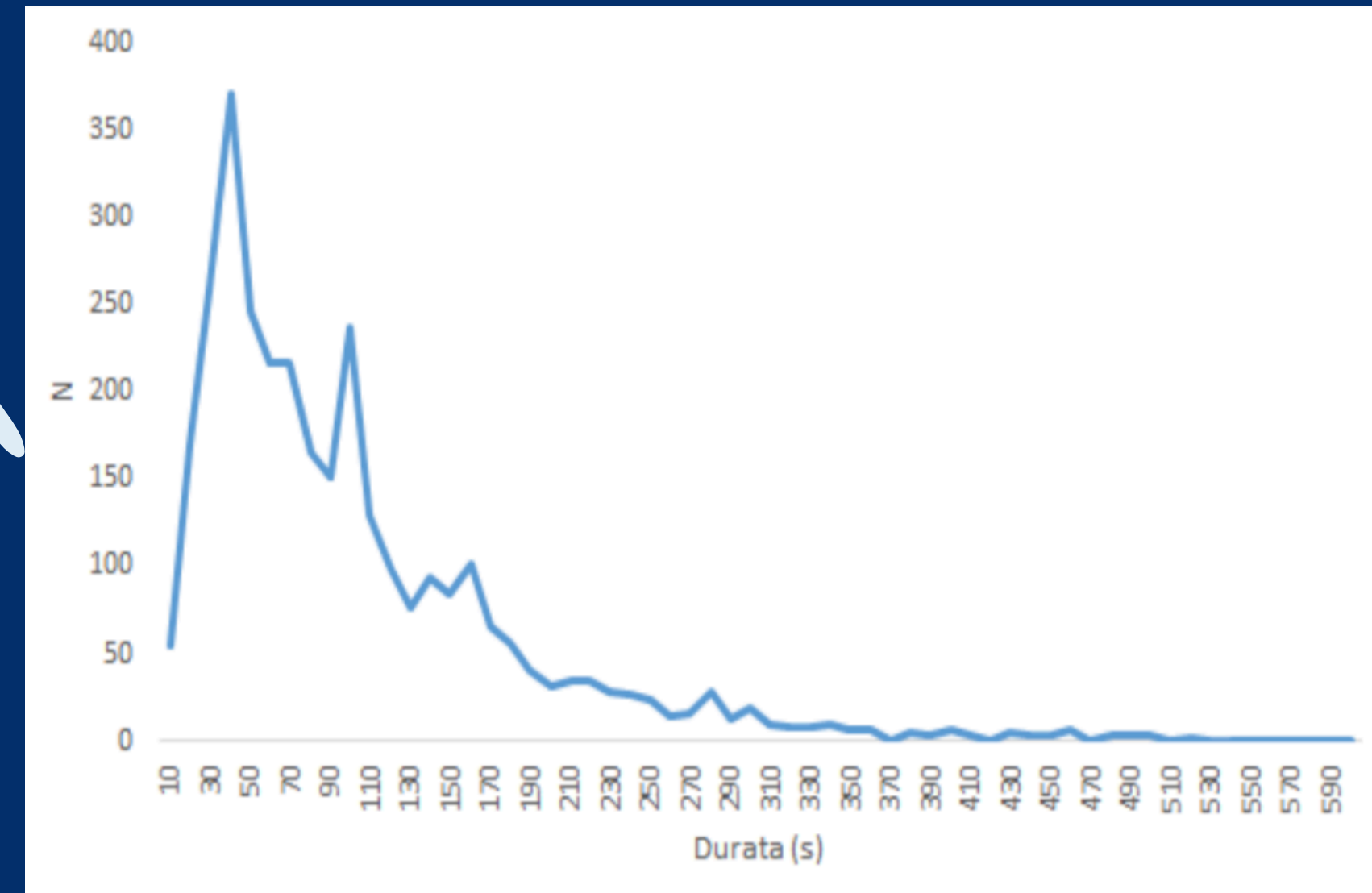
Statistiques sur la durée d'un point

Dans l'Ultimate Frisbee de haut niveau la moyenne d'un point est < 90 secondes.

Seuls quelques points ont une durée de plus de 2 minutes.

Le travail sur la répétition de sprints sur une courte durée est à mon sens un facteur indispensable

Moyenne : Durée d'un point



Nombre de points

Durée du point

Analyse du temps de jeu actif et passif

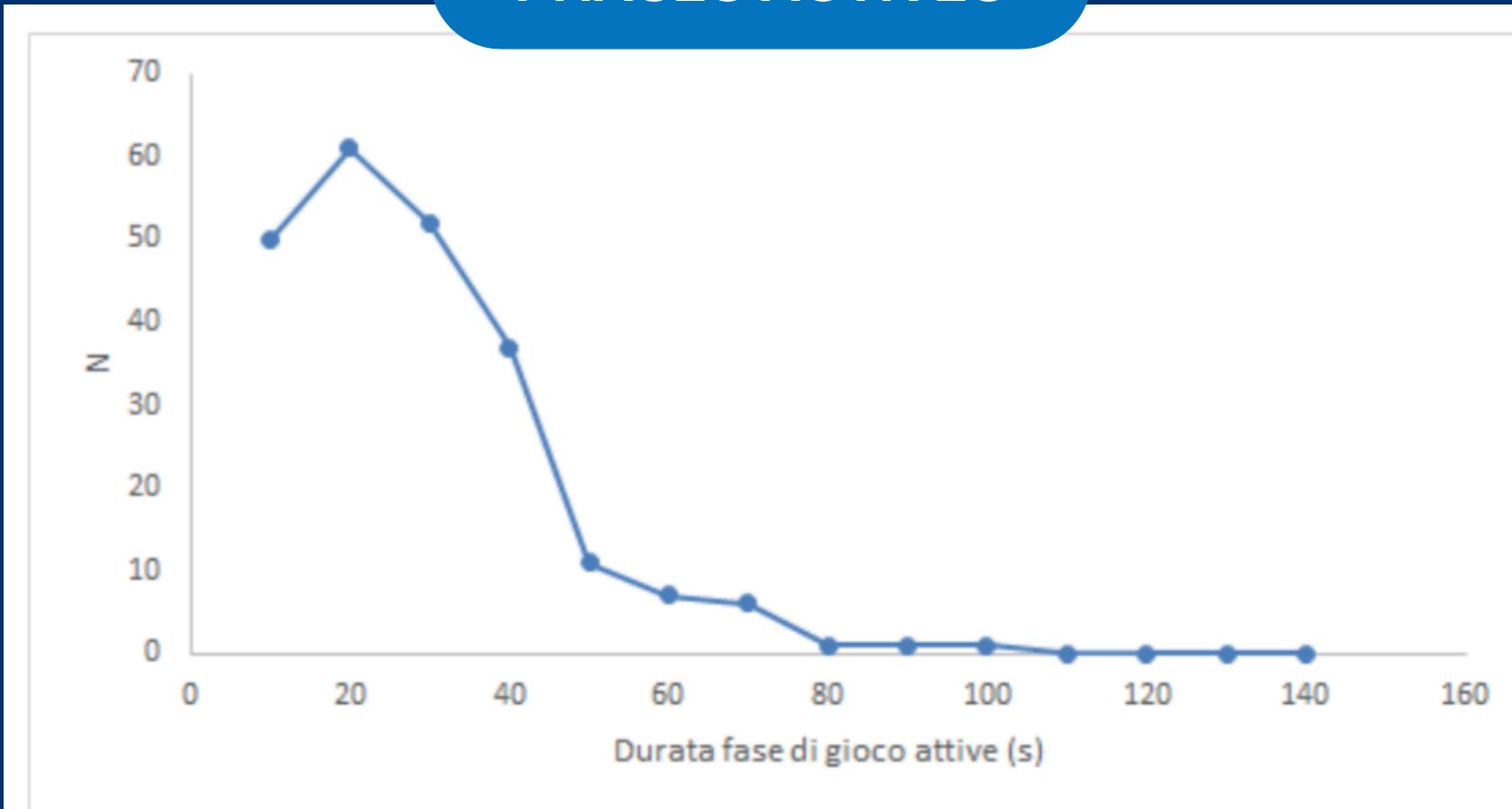


• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Le pourcentage de jeu actif se situe entre 63 % et 70 % par point.

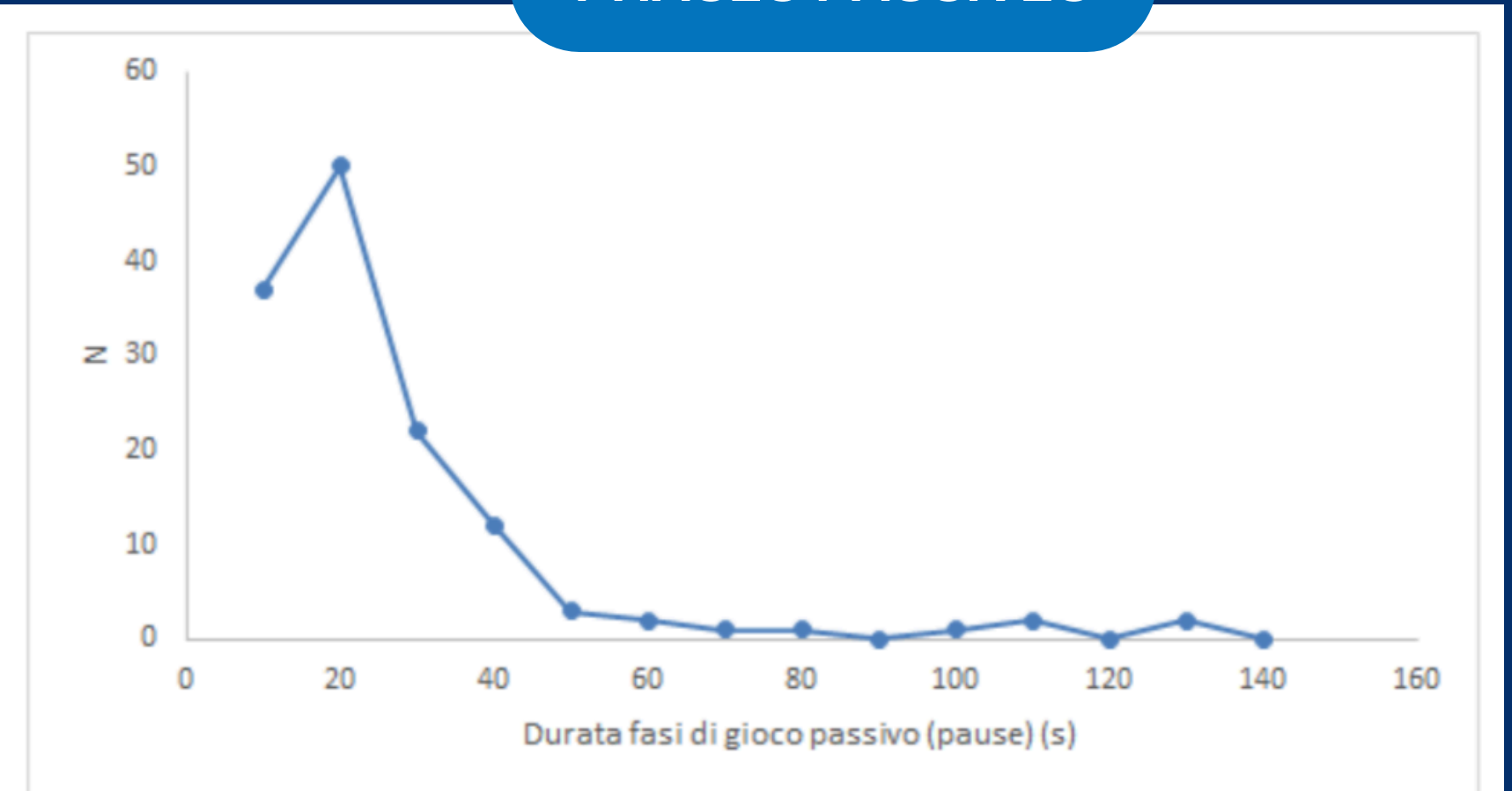
Exemple : un point pour une durée de 80 secondes a plus ou moins 55 secondes de jeu actif.

PHASES ACTIVES



Durée de la phase de jeu active (s)

PHASES PASSIVES



Durée des phases de jeu passives (pauses) (s)



Format PDF, Google Sheet ou Canva

**Ne pas hésiter à demander
si vous avez un doute**

The diagram illustrates a training plan template with the following components and callouts:

- Nom de l'exercice**: Points to the exercise name column.
- Annnonce de la phase et du numéro de la séance**: Points to the phase and session number header.
- Objectif de la phase**: Points to the phase objective header.
- Description et focus de l'échauffement**: Points to the warm-up description header.
- Exemples vidéos sous forme de liens YouTube**: Points to the video example column.
- Objectifs spécifiques de la séance**: Points to the session-specific objectives header.
- Remarques, détails sur lesquelles se focus pendant l'exercice**: Points to the remarks column.
- Temps de récupération**: Points to the recovery time column.
- Équipement nécessaire**: Points to the equipment column.
- Nombre de répétitions (4+4 = 4 par côtés)**: Points to the reps column.
- Les différentes séances de la phase seront sur les onglets suivants**: Points to the session tabs at the bottom.
- 1er Bloc = 3 séries**, **2ème Bloc = 4 séries**, **3ème Bloc = 3 séries**: Points to the series column.
- Exercice suivi du tempo (4 chiffres collés) : 1er chiffre correspond à l'excentrique, 2ème isométrique, 3ème au concentrique**: Points to the tempo column.

The template itself is structured as follows:

PHASE 2 SÉANCE 1						
OBJECTIF DE LA PHASE 2						
ÉCHAUFFEMENT						
EXERCICE (tempo)	SÉRIES	REPS	ÉQUIPT	RÉCUP	REMARQUES	EXEMPLE VIDÉO
Routine Mobilité		5'	/	/		
Croix sur 1 jambe		1 tour / jb	/	/		
Activation, Fessier		10" + 5 reps/ jb	/	/		
Fente multidirectionnelle		2/ côté (4 angles différents)	/	/		
Glute Bridge + Flexion de hanche	1	10" + 8 alt	/	/		
Pogo Jump		3x 10 + dernier réception squat	/	/		
Superman		8	/	/		
Crawling		6 alt	/	/		
Pompes Scapulaire		6	/	30"		

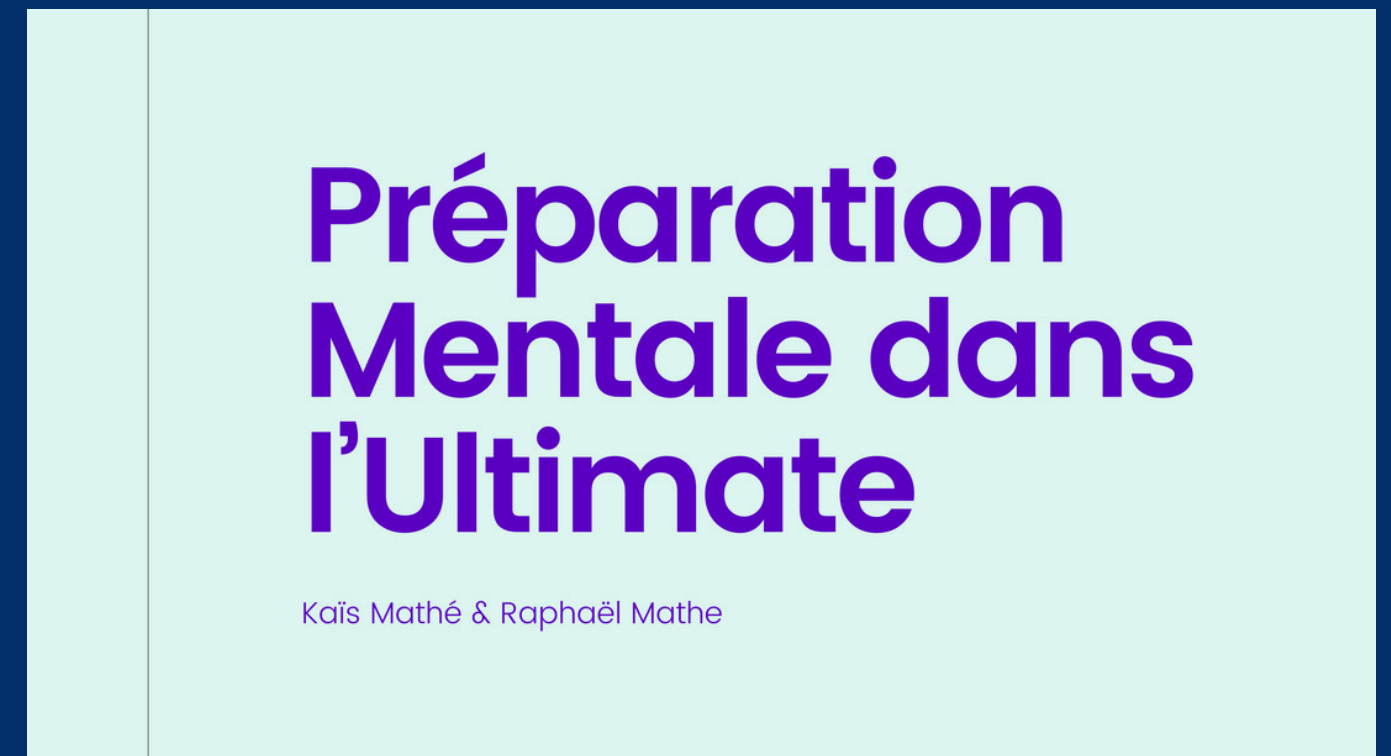
SÉANCE 1		OBJECTIF DE SÉANCE				
Travail de Gainage et Core++/ prévention blessures ++ Force bas du corps et chaîne postérieure/ travail unilatéral + Renfo haut du corps						
EXERCICE (tempo)	SÉRIES	REPS	ÉQUIPT	RÉCUP	REMARQUES	EXEMPLE VIDÉO
Spiderman		12	/	/		
Push Press en Hollow 2021		12	BB	/		
Rotation de buste sur GHD avec disque	3	6+6	GHD ou banc/ Disque ou KB	/		
Pompes Drop & Catch		10	/	1'		
Nordic Hamstring		6	/	1'		
Single Leg Deadlift	4	4+4	KB/DB	1'		
Fentes bulgares		4+4	DB/KB + Banc	2'		
Box Squat 23X1		6	BB + banc	1'		
Stanish	3	8+8	Disque ou dalle	/		
Copenhagen Plank		8+8	Banc	1'30"		

At the bottom, there are tabs for different sessions: **Séance 1** (selected), **Séance 2**, **Séance Upper fc**, and **SAQ**.

RESSOURCES

Par la suite seront mis à disposition des documents complémentaires portant sur la performance et son équilibre

- La préparation mentale
- La récupération
- La nutrition



Tarifs Clubs - Outdoor 2025

2 forfaits différents :



6 mois

Forfait pour 6 mois :
60€ pour le programme entier de 6 mois (janvier à juin inclus) à régler avant le début.



Par mois

Forfait 1 mois :
Ce forfait n'inclus aucun engagement, le prix est de 15€ par mois. Les pratiquants sont libres d'arrêter à la fin de chaque mois.

Remerciements

Professeurs du Stade Rochelais et tuteurs de stage



- L'École Privée du Stade Rochelais
- Cécile Espagnach
- Amandine Hostynek
- Laurent Lecina
- Gilles Henray
- Pascal Mas
- Samuel Judes
- Souleymane Coulibaly
- Julien Rongier
- Davide Morri
- Sacha Poitte-Sokolsky

Centre de Formation - BPJEPS AF

Coordinatrice et responsable du BPJEPS AF au Stade Rochelais

Tutrice et gérante de la salle de sport "H-Training"

Tuteur et Préparateur Physique -Équipe de France de Volley-Ball

Professeur du Stade Rochelais
Gérant de "Form'Sport"

Gérant de "One 2 One"
Préparateur Physique du Skippeur Yannick Bestaven

Ancien combattant professionnel de MMA et Gérant du "Kabuto Fight Club"

Ancien Basketteur professionnel
Gérant du "Crossfit La Rochelle"

Ancien Préparateur Physique du Stade Rochelais

Préparateur Physique de BFD et Italia national team en Ultimate / Professeur de flying disc à l'université de Bologne (Italie)/ Directeur sportif BFD Élite teams
Préparateur Physique et Entraîneur pour "Spécifique Ultimate" à Montréal