



• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

PRÉPARATION PHYSIQUE ULTIMATE

CLUBS - Saison 2025

Physical Performance - CUF





Ma présentation

Kaïs Mathé

- Préparateur Physique de Physical Performance (CUF)
- Coach Sportif / Préparateur Physique Diplomé 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 Exupery 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



SÉANCES DE MUSCULATION

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

- 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 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

- Muscu

- Entraînement Ultimate

- Muscu

- Entraînement Ultimate

- OFF

- Compétition ou SAQ

- 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

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



- KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE





• 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

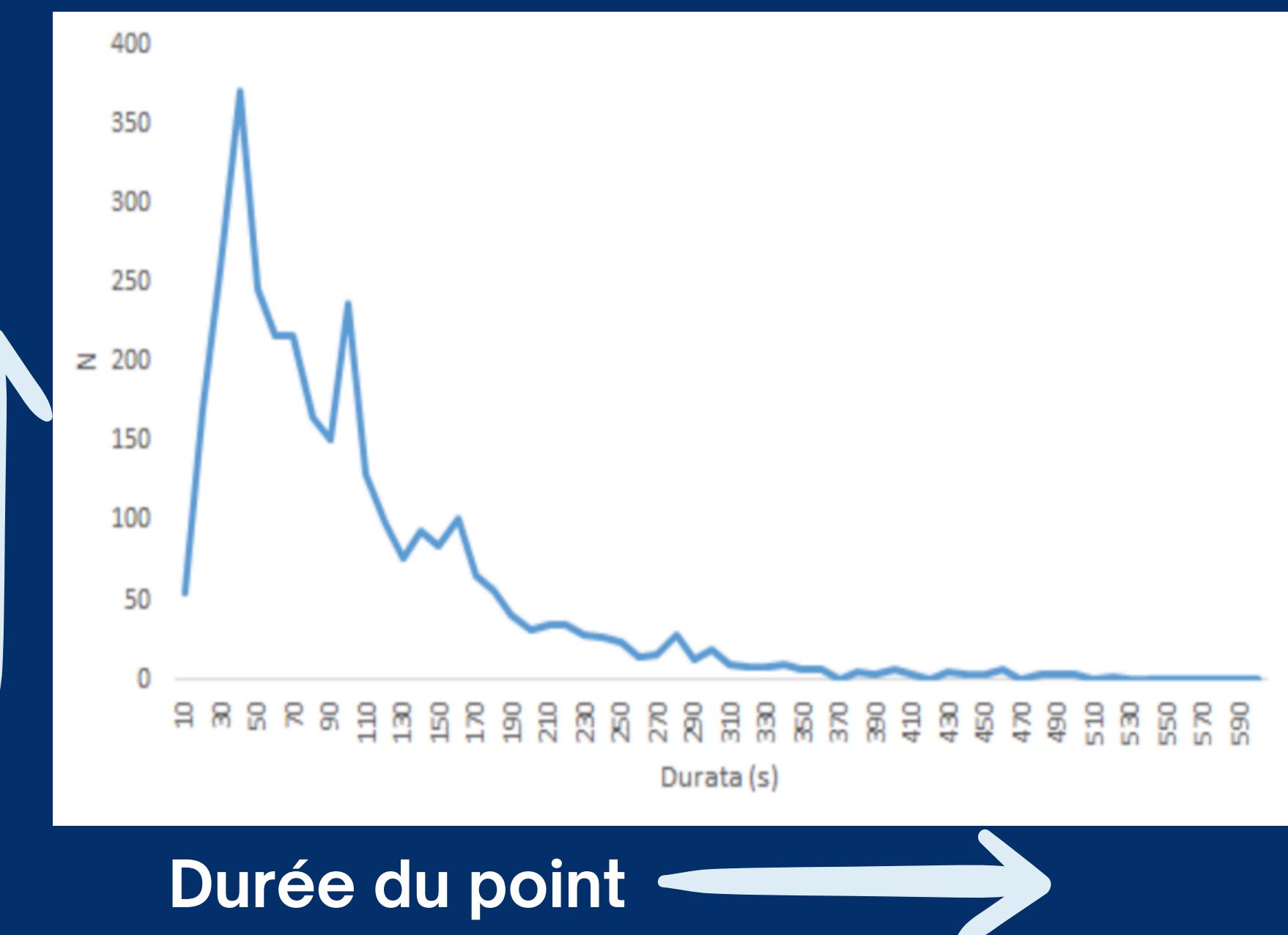
Statistiques sur la durée d'un point

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

Nombre de points



Analyse du temps de jeu actif et passif

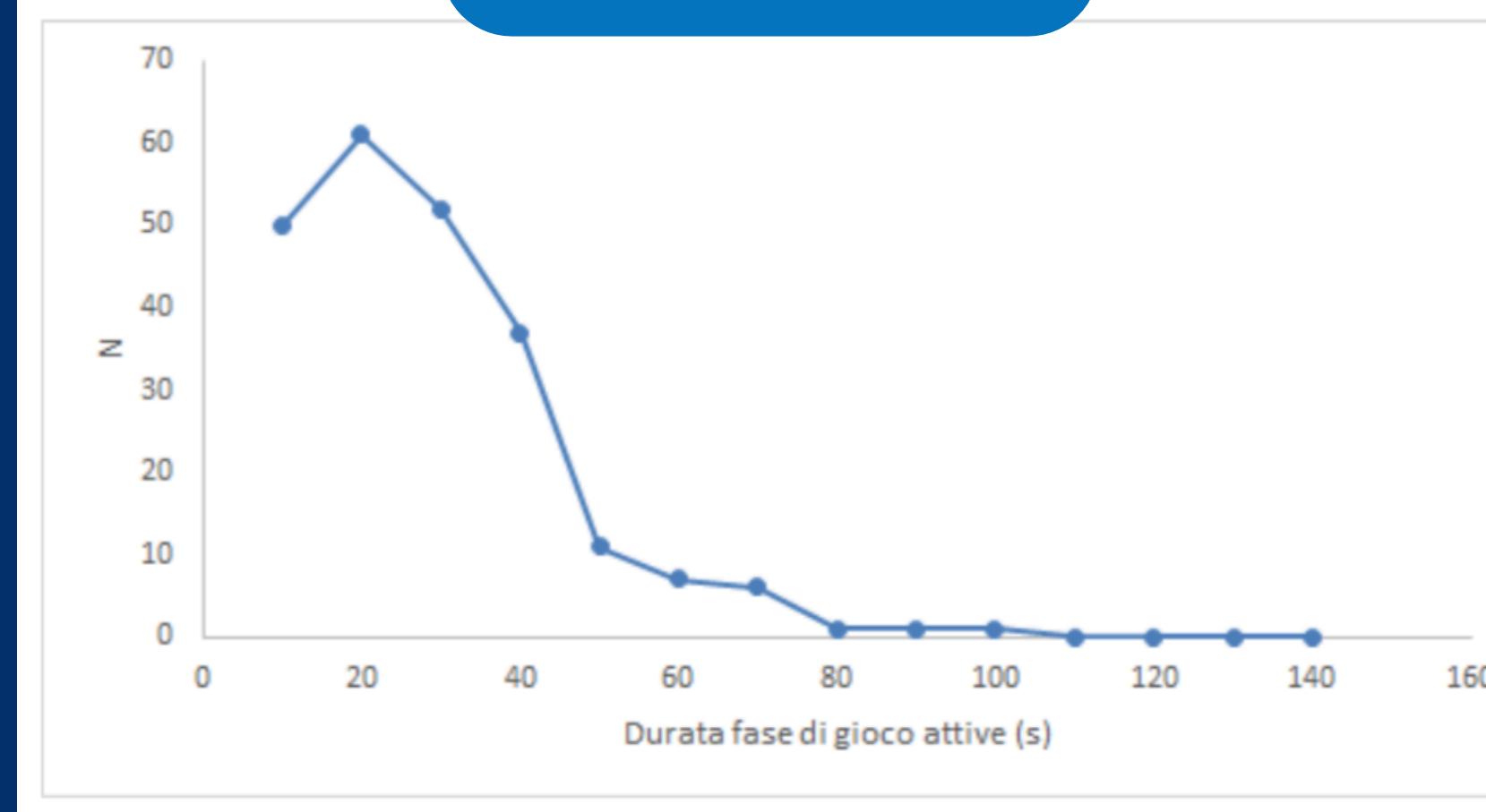


• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

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

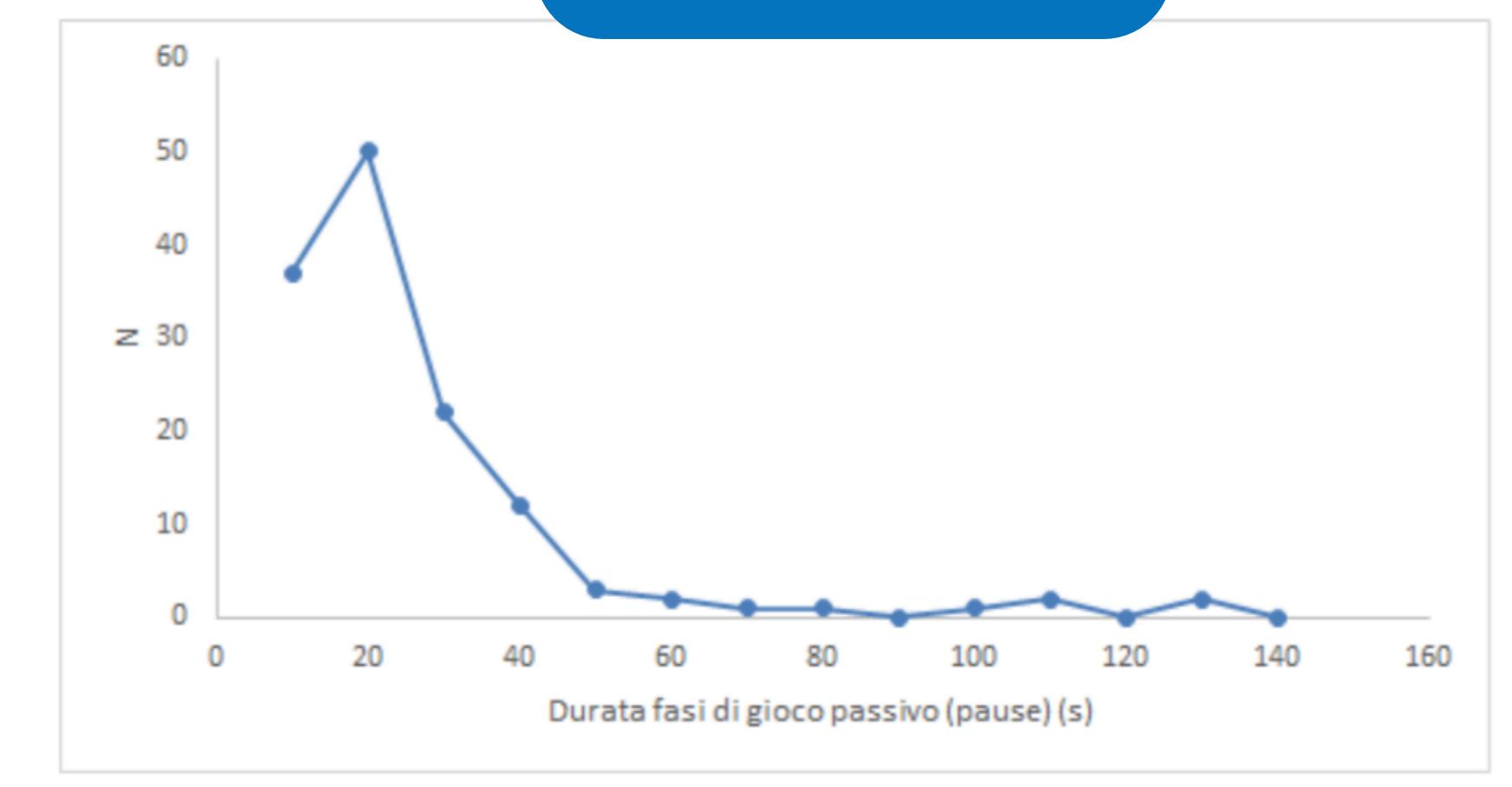
Exemple : un point pour une durée de 80 secondes a plus ou moins 55 secondes de jeu actif.

PHASES ACTIVES



Durée de la phase de jeu active (s)

PHASES PASSIVES



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

• KAÏS MATHÉ PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Présentation d'une Séance type

Format PDF, Google Sheet ou Canva

Ne pas hésiter à demander
si vous avez un doute

The diagram illustrates the structure of a training session plan across three phases (Phase 1, Phase 2, Phase 3) with various exercises and their details.

Phase 1:

- Nom de l'exercice:** Séance 1
- Nombre de séries par bloc:** 1
- Exercice suivie du tempo (4 chiffres collés):** 1er chiffre correspond à l'excentrique, 2ème isométrique, 3ème au concentrique
- 1er Bloc = 3 séries**
- 2ème Bloc = 4 séries**
- 3 ème Bloc = 3 séries**
- Les différentes séances de la phase seront sur les onglets suivants:** Séance 1, Séance 2, Séance Upper fo, SAQ, +

Phase 2:

- PHASE 2 SÉANCE 1:** Force musculaire, core, stabilité, prévention blessures ++
- ÉCHAUFFEMENT:** Prendre le temps de réaliser correctement l'échauffement, surtout la mobilité
- EXERCICE (tempo):**
 - Routine Mobilité
 - Croix sur 1 jambe
 - Activation, Fessier
 - Fente multidirectionnelle
 - Glute Bridge + Flexion de hanche
 - Pogo Jump
 - Superman
 - Crawling
 - Pompes Scapulaire
- 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):**
 - Spiderman
 - Push Press en Hollow 2021
 - Rotation de buste sur CND avec disque
 - Pompes Drop & Catch
 - Nordic Hamstring
 - Single Leg Deadlift
 - Fentes bulgares
 - Bos. Squat 23X1
 - Stanish
 - Copenhagen Plank
- Nombre de répétitions (4+4 = 4 par côtés):** 4+4, 4+4, 6, 8+8, 8+8
- Objectif de la phase:** Objectifs spécifiques de la séance
- Équipement nécessaire:** Exemples vidéos sous forme de liens YouTube
- Temps de récupération:** Remarques, détails sur lesquelles se focus pendant l'exercice
- Description et focus de l'échauffement:** Description et focus de l'échauffement

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

Kaïs Mathé et Juliette Bertrand

Nutrition pour les Athlètes

Recommandations et tips pour améliorer votre nutrition



Préparation Mentale dans l'Ultimate

Kaïs Mathé & Raphaël Mathe

Préparation Physique Ultimate

2024

LA RÉCUPÉRATION DANS L'ULTIMATE

Kaïs Mathé & Juliette Bertrand

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

Centre de Formation - BPJEPS AF

- Cécile Espagnach

Coordinatrice et responsable du BPJEPS AF au Stade Rochelais

- Amandine Hostynék

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

- Laurent Lecina

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

- Gilles Henray

Professeur du Stade Rochelais
Gérant de "Form'Sport"

- Pascal Mas

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

- Samuel Judes

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

- Souleymane Coulibaly

Ancien Basketeur professionnel
Gérant du "Crossfit La Rochelle"

- Julien Rongier

Ancien Préparateur Physique du Stade Rochelais

- Davide Morri

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

- Sacha Poitte-Sokolsky