3 SEANCE 2

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

PARTIE 1 BLOC 1

Identique à la séance 1

Favoriser l'exécution, valoriser une meilleure réalisation

Possibilité de varier le terrain (piste..), l'organisation (en étoile du centre du terrain..)

Partie 1 :

- En largeur du terrain central (pelouse si possible), sur une distance d'environ 50m
- Pratiquant espacé de 2m les uns des autres, sur la longueur du terrain
- Travail d'échauffement préparatoire en AR, avec un enchainements de situations :
  - 1 : sur place, sur la ligne
  - 2 : se déplacer jusque la moitié de la largeur du terrain
  - 3 : exercice sur place
  - 4 : se déplacer sur la 2e moitié de la largeur du terrain
  - 5 : exercice sur place
  - 6 revenir jusqu'au point de départ en petit footing

Partie 2 :

- au sol, position de référence pour le départ : quadrupédie, appui sur les mains et les pieds, jambes à 90°, dos à l'horizontal
- 30'' travail – 15'' récup (selon le niveau, retour en position de référence, ou repos total)
- 6 exercices :
  - Lever doucement un pied et tendre la jambe à l'horizontale, revenir, alterner G et D
  - Toucher le genou avec la main opposée, alterner G et D
  - Enchainer les 2 exercices, recommencer
  - Basculer latéralement sur main, bras libre tendu vers le ciel, revenir en appui, alterner
  - Basculer le poids du corps, vers l'avant, ligne d'épaules au delà des mains, revenir, idem sur main D, puis sur main G
  - Twist bassin : 2 mains restant au sol, croiser une jambe devant l'autre pour poser le pied au delà de l'autre, revenir, alterner

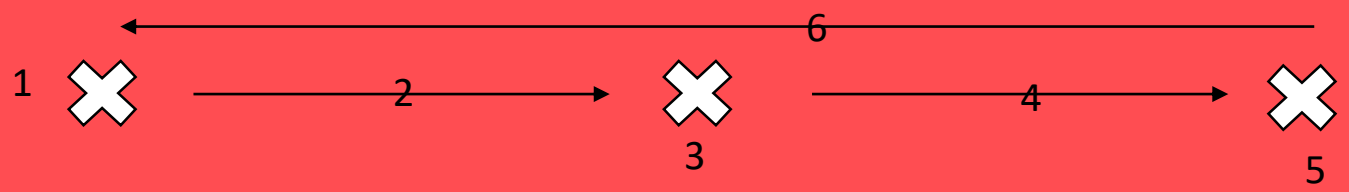
3 SEANCE 2

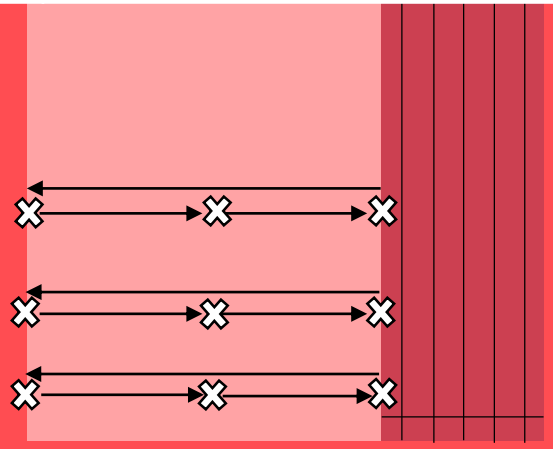
Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

1 : SUR PLACE	2 : SE DEPLACER	3 : SUR PLACE	4 : SE DEPLACER	5 : SUR PLACE
Déroulé de pied sur place, talon plante talon*10	Déroulé de pied vers l'avant	Pieds au sol, relever vite les pointes de pied alternativement	Déroulé de pied vers l'avant, les yeux fermés	En appui sur le rebord de la lice, monter sur plante*10
Montée de genoux, fermeture totale *10, changer de jambe	Déroule de pied avec cycle de jambe, fixer le genou	Flamand rose (équilibre 1 jambe), 10 mouvements de bras, changer	talon fesse vers l'arrière en marchant, tendre la jambe	Flamand rose, main crochetées sur la cheville, yeux fermés, 2*10''
En fente, départ jambes tendues, 10 flexions sur place	Pas chassés, squat sumo	10 fentes arrière alternées	Du même coté, pas chassés bassin très haut	10 fentes alternées les yeux fermés
Demi squat, les mains derrière la tête *10	Pas chassés, de l'autre coté, en squat sumo	Demi squat, bras au dessus de la tete *10	Pas chassés très haut	Iso demi squat 5'' puis 3 squats très rapides, *3
Petits rebonds jambes tendues *10	Pas de sioux	Petits rebonds, faire 1t dans un sens, puis dans l'autre	Pas de sioux les yeux fermés	Petits rebonds latéraux de part et d'autre d'une ligne *10
Déroulé de pied talon plante talon*10	Mini foulées bondissantes	Équilibre sur 1 jambe, tendue, aller toucher le pied au sol (2 mains)*10	Foulées bondissantes progressives	Jumping jack *10

6 : retour au 1 en petit footing





3 SEANCE 2

Bloc 2 : 20'

Travail de placement et/ou prophylaxie, coordination, par atelier

Partie 1 (environ 15') travail de coordination et de placement avec des haies et petits obstacles :

- 6 petits obstacles bas (plots, mini haies), espacés de 1,50m, déplacement genou libre fixé, cuisse à l'horizontale
    - En marchant, en appui sur plante (interdiction de poser le talon), 2 appuis dans l'intervalle*2, changer de jambe, idem vers l'arrière
    - En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 2 passages à chaque fois : de face, l'autre jambe, de profil G, puis D
    - Passage dynamique de l'obstacle, puis se déplacer dans l'intervalle en sursaut sur le pied de réception, en restant haut sur les appuis*2
    - Idem avec le même appui dans les intervalles, avec changement dynamique et véloce d'appui juste après le franchissement, 2 passages, puis inverser le coté
- 6 haies, en position basse, collées les unes aux autres
    - En marchant en appui sur plante (interdiction de poser le talon), 2 appuis dans l'intervalle*2, changer de jambe, idem de profil, de dos
    - En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 2 passages à chaque fois : de face, l'autre jambe, de profil G, puis D
    - En dynamique, 1 appui dans l'intervalle, chercher à ne pas se déformer : 2 passages
    - Idem avec un temps d'arret quand le pied est au dessus de la haie devant, 2 passages

Partie 2 (environ 2') exercice de placement du dos, vers le travail ultérieur de MB :

- Devant une haie (ou tout objet, obstacle d'une hauteur d'environ 65 cm)
- Mains croisées derrière la tête, placement : s'autograndir, « petit ventre », dos placé dans le respect de son alignement
    - Descendre doucement en squat pour aller toucher (contact arrière des cuisses) en gardant le placement du dos
    - En isométrie à la position en bas, lâcher les mains sans bouger le placement du dos, venir toucher la haie, replacer les mains
    - Remonter en contrôlant toujours le placement
    - 5 répétitions, 3 séries

3 SEANCE 2

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc Force 15' en mode défi sur 4 exercices :

- En position de pompes large, faire :
  - 1 pompe – 1 contact main/pied opposé en l'air,
  - 2 pompes – 2 contacts main/pied opposé, en changeant de coté
  - 3 pompes etc… jusqu'à l'abandon, ou arrêt par non respect des consignes de placement
- Assis, jambes tendues devant, bras fléchis en position de course, faire 3 séries enchainées de 1' :
  - Le plus grand nombre de mouvement de bras en 15'', récupération le reste de la minute (tenter de faire au moins le même nombre)
- En position de dips, les mains en appui sur un obstacle (ou siège, marche) buste droit, jambes tendues, faire :
  - 1 dip, monter le bassin dans l'alignement du corps et monter un genou (cuisse à angle droit avec le tronc)
  - 2 dips, monter 2 fois, en alternant le genou
  - 3 dips, monter 3 fois, etc.. jusqu'à l'abandon, ou arrêt par non respect des consignes de placement
- Position de départ, debout, main derrière la tête, se pencher dos droit vers l'avant, en « good morning », buste un peu plus haut que l'horizontal ; en 1', faire le plus :
  - Tendre les bras vers l'avant dans le prolongement du buste, petits battements de bras le plus vite possible : 15'' + 5'' pour se positionner
  - Mouvement de tirage, départ bras tendus vers le sol, mains amenées aux hanches, coudes serrés : 15'' + 5'' pour se positionner
  - Oiseau, bras en bas jusque bras à l'horizontale : 15'' + 5'' pour se positionner
  - Récupération 30'', 3 séries

3 SEANCE 2

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc Cardio environ 20'

- Partie 1 : circuit sur la base d'ateliers de déplacement, en 15'' 15''
- 6 ateliers répartis sur tout le terrain, récupération en déplacement entre les ateliers
- Faire un premier tour ensemble pour voir rapidement les ateliers (qui sont simples)

    - 1 : enjambement de face, 2 haies, en changeant de jambe, passer dessous 2 haies en changeant de coté, enjambement de face 2 haies (2 parcours avec 2 hauteurs différentes pour l'enjambement, min hauteur du genou)
    - 2 : déplacement de profil, passage latéral par dessus un petit obstacle (20cm max), 3 appuis sur place en fréquence, enjamber vers l'arrière, 3 appuis, enjamber, 3 appuis, passer au suivant placé 2m plus loin, idem, etc..
    - 3 : déplacement de profil sur une échelle de rythme en latéral, 2 appuis dedans, 2 appuis derrière, puis continuer en utilisant une ligne de couloir
    - 4 : se déplacer de face (épaules toujours vers l'avant), le plus loin possible, en pas chassés, sur 2 couloirs, en allant poser alternativement le pied extérieur sur la ligne extérieure
    - 5 : course arrière, aller chercher de l'amplitude en étendant la jambe et en tirant le talon loin derrière
    - 6 : diagonale sur le terrain, en allant viser la moitié de la largeur opposée (vers le but de foot)

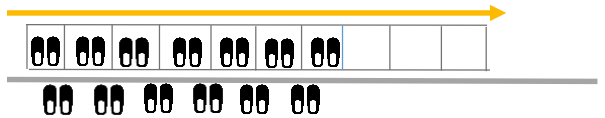
- Répartir les pratiquants sur les 6 ateliers :
    - 1 circuit complet
        - récupération 2 à 3'
    - 2e circuit, en changeant de coté pour les ateliers avec déplacements latéraux
        - récupération 2 à 3'
    - 5' en parcours continu

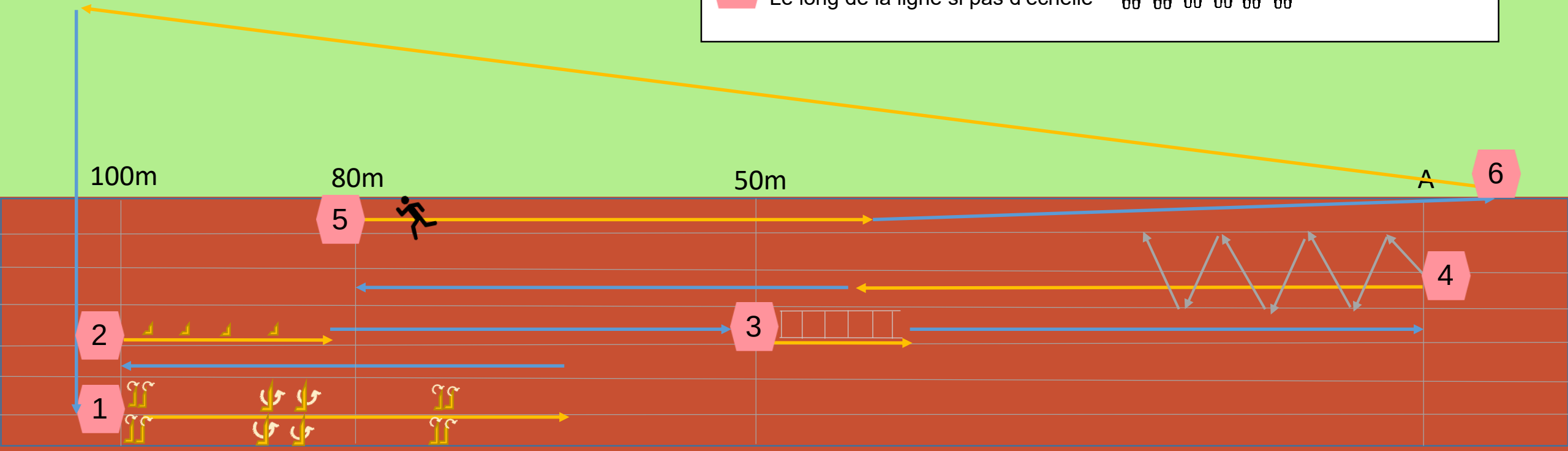
3 SEANCE 2

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

3 De profil, échelle de rythme
Le long de la ligne si pas d'échelle





2 De profil, enjamber, 3 appuis en fréquence, enjambement latéral, 3 appuis, enjambement, 3 appuis, etc..

3 SEANCE 2

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Récupération, étirements :

- Prendre le temps de s'hydrater (comme tout au long de la séance)
- Possibilité de faire 2 temps :
  - retour au calme avec par exemple un travail de posture assise, jambes tendues devant, bien s'auto grandir, en se concentrant sur la respiration, idem bras tendus vers le haut, puis idem bras écartés sur le coté
  - 2e temps, étirements, en privilégiant les étirements debout , sur les chaines musculaires, par exemple en position fente avant, jambe arrière tendue, bras alignés dans le prolongement du corps vers le haut et l'avant, intention de tirer les mains tout en enfonçant le talon dans le sol
- Déclusion, les ressentis de la séance, sensations, découverte, difficulté.. Et inviter sur la prochaine séance, doublée si c'est la même semaine, suite la semaine d'après

Et n'oubliez pas !
Rappel régulier des règles actuelles, sur les conditions sanitaires
Pas d'échanges de matériel
Des groupes de 10 max
Accueil en demandant si malade, si symptômes (inviter alors à rentrer à la maison)
Chacun sa bouteille, sa serviette etc..
Prévenir que les vestiaires, les sanitaires (selon), fermés