2 SEANCE 1

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

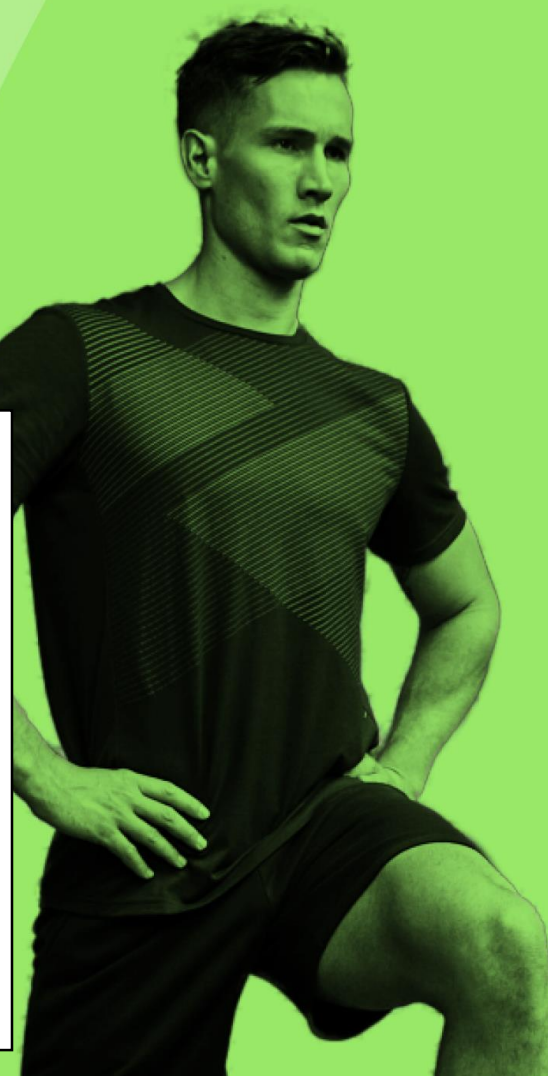
Partie 1 :

- En largeur du terrain central (pelouse si possible), sur une distance totale d'environ 50m
- Pratiquants espacés de 2m les uns des autres, sur la longueur du terrain
- Travail d'échauffement préparatoire en AR, avec un enchainement 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

Voir schéma page suivante

Partie 2 :

- au sol, position de référence pour le départ : position de pompes, appui sur les mains et les pieds, jambes et bras tendus
- 30'' travail – 15'' récup (selon le niveau, retour en position de référence, ou repos total)
- 6 exercices :
  - Amener pied à coté de la main du même coté, revenir, alterner G et D (peut se faire en dynamique)
  - Amener main à l'épaule opposée, reposer, alterner G et D
  - Basculer latéralement, en appui sur une main, tendre l'autre bras au ciel, revenir en appui, alterner
  - Pompes
  - Enchainer les 4 exercices précédent en 1 seul, (faire 1 pompe), répéter l'enchainement
  - Avancer en « chenille » : en gardant bras et jambes tendues, amener progressivement, les pieds le plus proche des mains, puis éloigner les mains le plus loin possible des pieds, recommencer



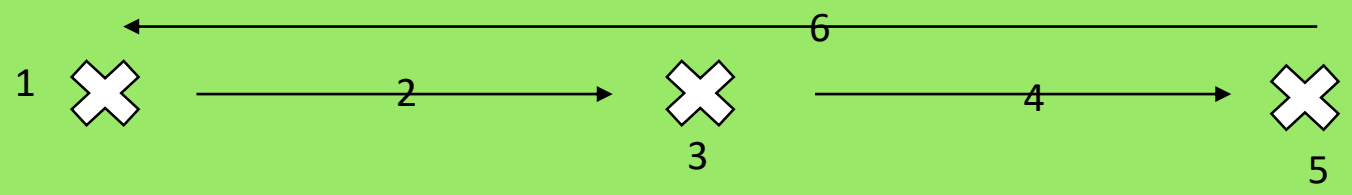
2 SEANCE 1

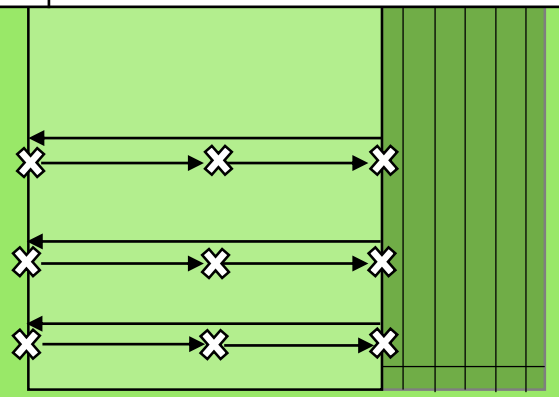
Bloc 1 : 20'

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	Déroulé de pied avec cycle de jambe, fixer le genou	Équilibre 1 jambe, l'autre genou fixé, 10 mouvements de bras, changer	talon fesse vers l'arrière en marchant, tendre la jambe	Flamand rose, mains crochetées sur la cheville, yeux fermés, 2*10''
En fente, sur place, départ jambes tendues, 10 flexions	Pas chassés très bas, en 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	En latéral de l'autre coté, squat sumo	Demi squat, bras au dessus de la tête *10	En latéral, pas chassés très haut	Iso demi squat 5'' puis 3 squats très rapides, *3
Petits rebonds jambes tendues *10	Pas de sioux	En 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





2 SEANCE 1

Bloc 2 : 20'

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

Partie 1 (environ 5') retour sur le travail de déroulé de pied :

- Sur place, yeux ouverts, yeux fermés, insister sur les alignements, pas de cassure au niveau du bassin
- En marchant, le long de la ligne, en décalé, en croisant ..
- Sur des parcours de lattes, (3 parcours de 15m, avec espacement de 1.40, 1.60 et 1.80 m), en déroulé de pied :
  - Faire 1 passage dans chaque parcours, avec 2 appuis dans l'intervalle
  - En sélectionner 1, passer 3 fois en allant de plus en plus vite (toujours en déroulé de pied)

Partie 2 (environ 10') technique de placement de course, de foulée, et coordination :

- Sur place, retour sur l'exercice d'échauffement, en équilibre sur une jambe, travailler le cycle de jambe avec fermeture mollet-cuisse, 2 à 3' (séquencer les différents temps, avec ou sans les bras, yeux fermés .. Sans oublier de changer de jambe)
- Jeu de réaction et de coordination : (2 séries de 5)
  - devant un plot chacun (ou une ligne), pied sur la même ligne
  - au top, passer au dessus du plot et revenir le plus vite possible, en foulée (interdiction de sauter et d'atterrir pieds joints)
- Devant les parcours de lattes, avec un élan de 10m :
  - Faire 1 passage dans chaque parcours, avec 1 appui dans l'intervalle
  - En sélectionner un, passer 3 fois, en cherchant à rester le plus haut possible sur les appuis (ne pas chercher vmax)

Partie 3 (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, par contact arrière des cuisses la haie, en gardant le placement du dos *5
- Idem avec un stop (1 à 2'') à la position en bas

2 SEANCE 1

Bloc 3 : 40'

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

Partie unique : bloc mixte Force et cardio

Circuit training, avec 6 stations, 2 exercices en duo à chaque station, alternance des exercices selon les consignes, et l'inversion des actions est répétée jusqu'à épuisement du temps
En binôme, 45'' de travail sur chaque station
Rotation – récupération vers la station suivante : 45''
Récupération 5', faire 2 fois le circuit

Prendre le temps et faire un premier passage pour montrer les 6 stations

- Escaliers : faire 2 montées le plus vite possible, 1 marche à la fois (une dizaine de marche), pendant le même temps, le binôme descend les marches en amortissant doucement, en grenouille, inversion (possible si une seule marche, faire alors 20 répétitions)
- Position gainage appui sur les mains : faire 1 pompe pendant que le binôme se met en gainage latéral, inversion, faire 2 pompes etc..
- Demi-squat isométrie sur l'exercice de placement du dos, le binôme fait des foulées bondissantes sur 10m, inversion
- Au sol, départ en équilibre fessier, monter en chandelle 1 fois, revenir en équilibre fessier, le binôme fait, monter 2 fois, inversion etc..
- Départ en équilibre sur 1 pied, genou fixé devant, faire une montée de genou, le binôme fait, faire 2 montées, inversion etc..
- Position « superman » au sol, pendant que le binôme, sur le dos, en appui sur les épaules, jambes fléchies, pied au sol, monte le bassin*10 dans l'alignement épaules-genou, inversion

2 SEANCE 1

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