4 SÉANCE 3

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Partie 1 :

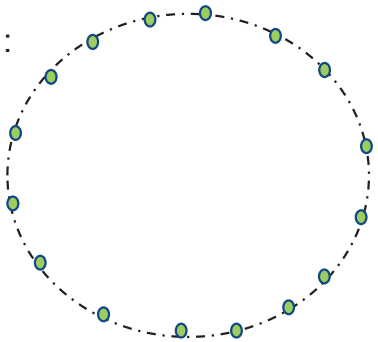
En grand cercle, espacés environ 1,50m, (si possible cercle défini par des coupelles) alterner :

- Exercices sur place
- Déplacements vers le centre
- Déplacements en tournant

Varier

- les sollicitations et les groupes musculaires
- les orientations de déplacement
- Les intensités

Voir une proposition slide 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, poser 1 genou, ou repos total)
- 6 exercices :
  - Amener pied G à coté de la main G , 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 précédents en 1 seul, (faire 1 seule pompe), répéter l'enchainement pendant 30''
  - « chenille » : en gardant bras et jambes tendus, amener progressivement, les pieds le plus proche des mains, puis éloigner les mains le plus loin possible des pieds, recommencer à l'inverse (amener les mains, éloigner les pieds)

Partie 2 du bloc 1

Idem séance 1

valoriser la durée de maintien

4 SÉANCE 3

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Partie 1 : environ 12'

Proposition d'enchainement

- Sur place :
  - déroulé de pieds talon- plante (2 pieds simultanés)*10,
  - mini skipping (sans décoller les pointes du sol) *10,
  - relever les pointes alternativement sans décoller les talons (travail jambier) *10
- Avancer vers le centre : déroulé de pied vers l'avant, retour en marche arrière
- Sur place,10 appuis de course, 10 appuis de course vers l'avant, 10 appuis vers l'arrière
- Petits skipping (mi tibia) : sur place *10, 1 tour dans un sens, 1 tour dans l'autre, avancer vers le centre sur 10 appuis, reculer
- Faire un tour de footing autour du cercle
- Skipping (fermeture jusque sous la fesse) jambe D, jambe G tendue : sur place *10, avancer *10 appuis, reculer *10 appuis
- Idem jambe G, jambe droite tendue
- Faire un tour de cercle en footing dans l'autre sens
- Sur place 6 fentes alternées en marchant, fentes vers le centre, grands pas arrière pour reculer (talon fesse et ouvrir loin derrière)
- Faire un tour de cercle en pas chassés
- Sur place, 6 sursauts pieds joints devant derrière, 6 talon fesses, 6 sursauts pieds joints latéraux D-G, 6 montées de genoux, 6 sursauts
- Faire un tour de cercle en pas chassés dans l'autre sens
- Sur place main derrière la tête : 6 demi squat, 6 good morning, 6 demi squat, 6 good morning
- Avancer vers le centre en good morning (flexion du buste à chaque pas, en double appui), reculer en grands pas arrière
- Sur place, jambes légèrement fléchies, main derrière la tête : inclinaison latérale du buste*10, rotation *10, 2 fois
- Footing sur 2 tours, au top, se déplacer rapidement vers le centre en pas chassés - revenir le plus vite
- Sur place, jambes légèrement fléchies, mains à hauteur d'épaules : flexion extension de bras rapide vers l'avant*10, puis vers le haut*10, 2 fois
- Faire 1 tour de cercle en pas chassés, un tour dans l'autre sens : au top, 4 appuis rapides vers le centre, retour le plus vite possible

Selon le temps, finir par quelques passages sur 20 m :
Course arrière / foulées tractées
Micro foulées bondissantes
Accélération progressive

4 SÉANCE 3

Bloc 2 : 20'

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

Partie 1 (environ 12') : suite du travail de déroulé de pied vers foulées bondissantes

- Déroulé de pied sur 20m, en insistant sur les alignements, le grandissement, vitesse d'exécution normale
    - Faire entre 6 et 10 passages, en variant

Quelques exemples de variantes : bras libres, tendus vers le haut, yeux ouverts ou fermés, dans l'axe, en croisant, sur la ligne, en mixant plusieurs consignes, en variant dans un même passage etc..

- Parcours de foulées bondissantes, déroulé talon pointe en restant le plus rasant possible :
    - 2 parcours de lattes avec intervalles croissants (4 pieds, puis par ½ pied : 4 ; 4 ½ ; 5.. jusque 10 pieds) et 2 couloirs sur 30m
    - Départ arrêté, pied devant la ligne, et consignes en déroulé de pied impérativement (pas de choc, pas de réception plante et piston)
    - Alterner 2 passages dans les lattes - 1 passage dans le couloir libre, répéter 3 ou 4 fois
    - Garder exactement les mêmes intentions et sensations entre le parcours lattes et le parcours libre

Partie 2 (environ 5') : exercice de placement du dos, vers le travail ultérieur de MB

Debout, pieds parallèles, avec un bâton, ou une latte, auto-grandissement (« petit ventre »), dos placé dans le respect de son alignement

- Bâton tenu devant sur les clavicules, descendre doucement en maintenant le placement du dos, remonter *5, 2 fois
- Idem avec un jeté en fin de remontée, finir en se grandissant sur les plantes de pied, *5, 2 fois
- Prise large, bâton tenu au dessus de la tête, « over head squat », descendre en maintenant le placement, remonter *5, 2 fois
- Prise large, bâton tenu sur les clavicules, descendre en maintenant le placement - à la position basse, tendre les bras au dessus de la tête – remonter dans cette position (descente squat devant, remontée over head squat) *5, 2 fois

Mouvement initié par la flexion de hanche
Descente arrêtée dès altération du placement

4 SÉANCE 3

Bloc 3 : 40'

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

<u>Partie unique : bloc mixte Force et cardio</u>

Sur la base du CT de la séance 1, avec 8 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 : **30''**

Faire 2 fois le circuit (récup 5' max entre les 2), lors du 2e circuit, faire une « surprise » à la fin,:

- doubler l'atelier lors de cette dernière rotation
- Ou partir sur une diagonale de terrain …

Circuit training
Évolution des ateliers de la séance 1 Modification du temps de récup Ajout de 2 ateliers

Prendre le temps et faire un premier passage pour (re)montrer les stations

- Escaliers : faire 2 montées-descentes le plus vite possible, 1 marche à la fois (une dizaine de marche), pendant le même temps, le binôme descend sur place en demi-squat 1 jambe doucement en alternant G et D (remontée à 2 jambes), inversion
- Position gainage appui sur les mains : faire 2 pompes pendant que le binôme se met en gainage latéral, inversion, etc..
- Position « superman » ventral au sol, pendant que le binôme, sur le dos, jambes fléchies, fait 10 élévations de bassin, inversion, etc..
- Debout, bâton tenu sur les clavicules, faire 1 mini-fente avec un jeté , le binôme fait 1 fois, faire 2 jetés avec mini-fente, etc..
- Demi-squat isométrie, dos placé, mains croisées sur les épaules, 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 1 chandelle, etc..
- Face à face, en équilibre sur 1 pied, genou fixé devant, faire une montée de genou, le binôme fait 1 montée, faire 2 montées, etc..
- Main en appui sur un banc, buste droit, jambes étendues devant, faire 1 dip, le binôme fait 1 dip, faire 2 dips, etc..

4 SÉANCE 3

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Retour au calme
Garder une structure identique dans vos séances
Créer une routine, des prises de repères

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