5 SÉANCE 4

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Partie 1 :

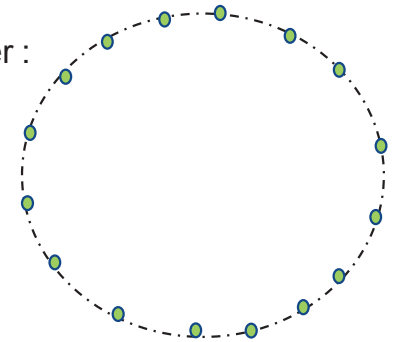
En grand cercle, espacés environ 1,50m, (si possible cercle défini par des coupelles) alterner :

- 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



La partie 1 du bloc 1

Identique à la séance 3

Partie 2 :

- au sol, position de référence de départ : quadrupédie, appui sur les mains et les pieds, genoux levés, jambes à 90°, dos à l'horizontal
- 30'' travail – 15'' récup (selon le niveau, retour en position de référence, poser un genou, ou repos total)
- 6 exercices :
  - Lever 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, (tendre jambe D, jambe G, toucher genou D, genou G), 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

Partie 2 du bloc 1

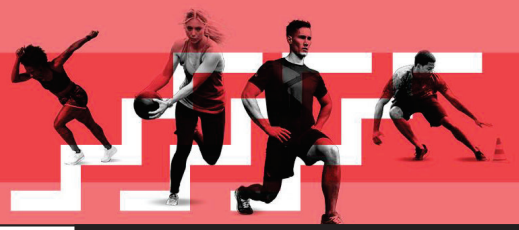
Idem séance 2

Valoriser la durée de maintien

5 SÉANCE 4

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

5 SÉANCE 4

Bloc 2 : 20'

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

Partie 1 (environ 6'), évolution starzynski, mobiliser le bas du corps et ouvrir « le compas »

Départ à genou, fesses sur les talons, bâton tenu sur les cuisses, bras tendus, écartement de main un peu plus large que les épaules :

- Monter le bassin jusqu'à la verticale et réaliser un arraché (bras tendus au dessus de la tête *5, 2 fois
- Idem en engageant genou D et la jambe vers l'avant, en position « chevalier servant » *5
- Idem en engageant genou G et la jambe vers l'avant, en position « chevalier servant » *5
- Idem en engageant genou D et la jambe vers l'avant, et en soulevant genou G du sol *5
- Idem en engageant genou G et la jambe vers l'avant, et en soulevant genou D du sol *5

Mouvement initié par le bas, geste continu
Bâton qui se déplace le plus près du corps
Grande ouverture de hanche

Partie 2 (environ 12'), travail de la foulée de course, fréquence vers l'amplitude

3 parcours croissants, incrémentation +1 pied :

- Lattes, 1er intervalle à 7 pieds, jusque 14 pieds
- Coupelles, 1er intervalle à 8 pieds, jusque 14 pieds
- Plots (couchés, faible hauteur), 1er intervalle à 8 pieds, jusque 14 pieds

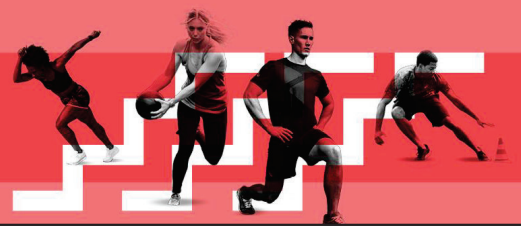
Départ arrêté, devant le premier intervalle, course avec l'intention de finir le plus vite possible :

- Faire 3 appuis dans l'intervalle, 2 passages
- Faire 2 appuis dans l'intervalle, 2 passages
- Choisir un parcours correspondant à l'objectif, 3 passages

5 SÉANCE 4

Bloc 3 : 40'

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



<u>Bloc Force 15'</u> : (haut du corps et dos)

<u>Pompes</u>

- Mains surélevées, en appui sur la main courante, contre un mur, une marche.. (varier la hauteur pour trouver la difficulté)
- Toujours garder le corps aligné et gainé (pas de déformation au niveau du bassin)

Descendre pour toucher poitrine contre la main courante, tête contre le mur :

- Au milieu / Sur la main D / Sur la main G, 3 fois
- Descendre sur 2 temps / remonter sur 1 temps *5, 2 fois
- Descendre sur 1 temps / remonter sur 2 temps *5, 2 fois
- Descendre au milieu, venir toucher avec le front la main D, puis la main G, revenir au milieu / remonter, *5, 2 fois

<u>Épaules et dos</u>

- Debout, avec sa bouteille d'eau (ou petites haltères) possible aussi avec elastiband
- Bien placer son dos avant le mouvement, jambes légèrement fléchies pour fixer le bassin

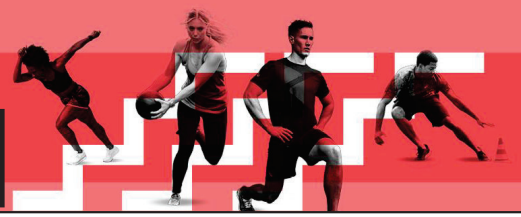
- Pieds parallèles, bouteille main D à coté du genou G, effectuer un tirage vers le haut (finir main D au dessus du pied G) *10, inverser,
- Bras tendus devant à l'horizontale, bouteille main D, ouvrir le bras D vers l'arrière le plus loin possible, buste de face, revenir *10, inverser
- Incliner le buste vers l'avant, dos droit en good morning, bras vers le bas, bouteille main D, tirage vertical jusqu'au bassin, *10, inverser
- Buste droit, bras le long du corps, bouteille main D, monter bras D à l'horizontal, devant, descendre, sur le coté, descendre, *10, inverser
- Bras tendus vers le haut, bouteille main D, descendre la main à l'épaule, remonter, *10, inverser
- Bouteille tenue à 2 mains, faire des circumductions dans un sens en passant au dessus de la tête, puis l'autre, *10

Selon le temps, doubler les enchainements

5 SÉANCE 4

Bloc 3 : 40'

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



<u>Bloc Cardio environ 20' :</u> Travail aérobie 36'' et 18'', découverte et identification d'allures et d'intensités

Voir schéma page suivante

<u>Le parcours :</u>

- Plots et coupelles sur la ligne séparant 2 couloirs, selon les distances suivantes :
  - Plots à 20m, 30m, 40m
  - Plots différents (ou posés sur le coté) à 25m, 35m, 45m
  - Coupelles à 32.5m, 37.5m, 42.5m
- Les repères sont installés en symétrique de part et d'autres du départ, sur un même axe
- Faire des petits groupes, de 4 personnes max, 1 groupe dans chaque couloir, départ au centre du parcours
- les groupes partent en directions opposées, reviennent dans le couloir d'à coté

Par exemple, sur la ligne droite de la piste : départ sur la ligne du 50m, le groupe du couloir 1 part vers le départ, revient dans le couloir 2; le groupe du couloir 2 part vers la ligne d'arrivée, revient dans le couloir 1, etc… avec couloirs 3 et 4, couloirs 5 et 6 ..)

Faire un tour complet, en 36'', pour tout le monde : (récupération le temps d'expliquer la situation n+1 à chaque fois, et se replacer)

- jusqu'au 1er plot, à 20m ; jusqu'au 2e à 25m ; jusqu'au 3e à 30m
- Puis au choix, sur les 3 prochains passages, aller chercher soit une coupelle, soit un plot
  - Obligatoirement incrémenter la distance entre les 3 passages
  - Récupération 36'', se replacer
  - Finir sur le 3e passage sur les repères de sensations indiqués

Faire 6' de 18''- 18'' (donc 10 répétitions) avec l'objectif du plot repéré précédemment :

- AR 18'' jusqu'au plot identifié, correspondant aux repères de sensations
- Récup 18'' sur place, se replacer dans son couloir

Repères de sensations

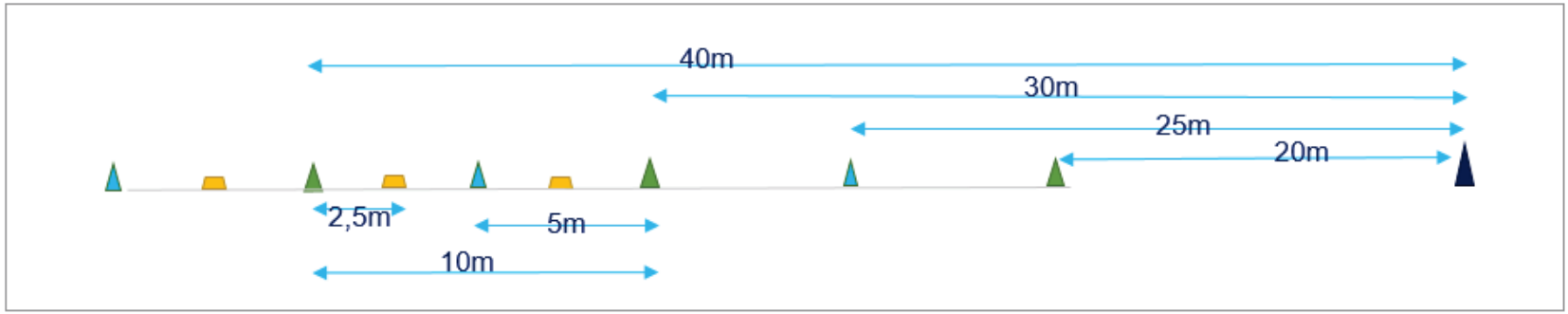
Respiration volontaire, rythmée
Je peux prononcer juste quelques mots pendant l'effort
Essoufflement prononcé à l'arrêt
Je pense pouvoir courir 5' à 6' max en continu à cette allure

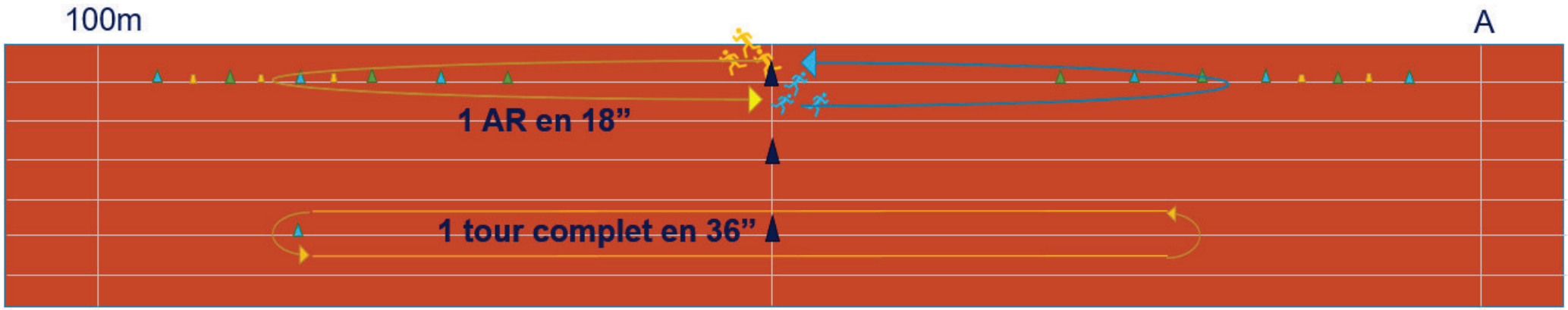
5 SÉANCE 4

Bloc 3 : 40'

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

<u>Un AR en 18</u>'' : Aller couloir 1 jusqu'au repère fixé, retour couloir 2 jusqu'au plot de départ
<u>Un tour complet en 36'' </u>: Aller couloir 1 jusqu'à l'objectif, retour couloir 2 et continuer en ligne droite dans le couloir 2 jusqu'à l'objectif, revenir dans le couloir 1 jusqu'au plot de départ

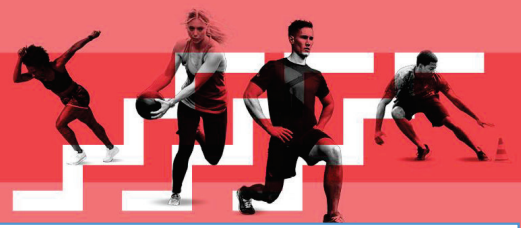




5 SÉANCE 4

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