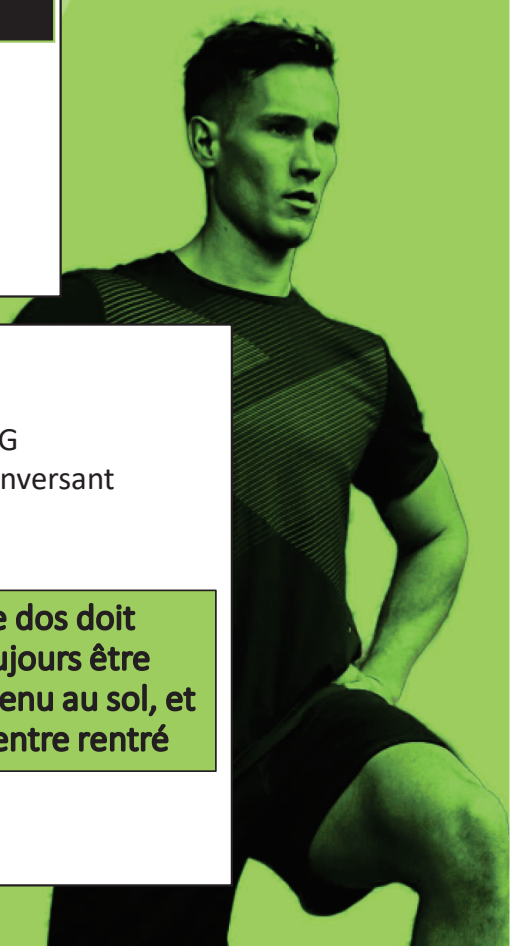
6 SÉANCE 5

Bloc 1 : 20' | Accueil et préparation à l'effort

Partie 1 :

- Par groupe de 4, échauffement en largeur du terrain
- Chaque individu du groupe a une lettre : A, B, C ou D
- Faire 6 AR, en alternant déplacement et échauffement sur place, à chaque extrémité et à la moitié
  - Le coach donne les indications sur les modes de déplacements
  - Chaque participant, à tour de rôle, donne un exercice d'échauffement sur place, pour son groupe
  - L'ordre est fixe, ou peut varier (ne pas faire que ce soit toujours le même en position 4)
  - Consignes ; ne pas redonner le même exercice à l'intérieur du groupe sur l'ensemble des 6 AR

Voir une proposition slide suivante



Partie 2 : identification, mobilisation et renforcement du transverse et des muscles profonds

- Sur le dos, bras le long du corps, jambes fléchies, mobiliser le transverse avant le début du mouvement :
  - Monter doucement genou D jusque 90°, en gardant jambe fléchie (le ventre ne doit pas se gonfler)*10, idem genou G
  - Monter doucement genou D à 90°, amener genou G à la même hauteur, ramener pied D au sol, puis pied G, *10 en inversant
  - Partir de la position 2 jambes levées, cuisses verticales et jambes à 90°
    - Aller toucher le sol avec pied D, remonter, toucher le sol avec pied G, remonter, *10
    - Dessiner en l'air avec un genou les chiffres de 1 à 10, puis l'autre

- Assis sur le sol, dos droit, bras tendus vers le haut :
  - Pousser les mains vers le haut, se grandir, en contractant le transverse 15'', 5'' de récup, 3 fois
  - Idem avec sa bouteille d'eau dans les mains, pousser vers le haut en s'auto grandissant, 15'' 5'', 3 fois
  - Puis dessiner avec la bouteille les chiffres de 1 à 10, en maintenant l'auto-grandissement

Le dos doit toujours être maintenu au sol, et le ventre rentré

6 SÉANCE 5

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Sur place : au choix de A, B, C ou D

En déplacement : le coach donne les consignes

Quelques exemples ci contre, les variables peuvent être utilisées sur la plupart des exercices de base

Déroulé de pied vers l'avant, vers l'arrière, les yeux fermés, en croisant …
Déroulé de pied avec cycle de jambe, grands pas arrière en marchant, avec temps de fixation ...
Pas chassés, pas chassés en squat sumo, pas croisés, avec cycle de bras ...
Petits skipping, skipping, skipping dissocié (1 jambe tendue) ...
Sursauts pieds joints, dissocié, sursaut 1 jambe-genou fixé devant, avec 2 temps en cycle de jambe ...
talon fesse alterné, talon fesse sur une seule jambe, en bloquant les bras ...
course arrière, course en accélération progressive, mini-sprint sur 3 appuis ...
Mini foulées bondissantes, foulées bondissantes progressives ...
Pas de sioux, avec impulsion marquée d'un coté, avec action simultanée de soulevé de bras ...
Course en slalom, déplacement vers l'avant en pas chassés, course les yeux fermés ...

6 SÉANCE 5

Bloc 2 : 20'

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

Partie 1 (environ 6') : exercice de placement du dos, avec bâton ou latte

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

- 5 squats devant
- 5 squats avec un jeté en fin de mouvement
- 5 « over-head squat »
- 5 squats départ bâton sur les clavicules, prise large - à la position basse, tendre les bras au dessus de la tête - remonter en over-head squat

Partie 1 du bloc 2

Idem séance 3, 1 seule série

Partie 2 (environ 12') : MB et éjections mobiliser l'ensemble du corps pour éjecter et lancer, avec MB, wall ball, ballonde (ou bouteille d'eau sur les 2 premiers exercices sans éjection)

Sur ces 2 premiers exercices, orientés sur les sensations, insister sur le placement du dos et le fait d'initier le mouvement par le bas du corps

- MB tenu sur les cuisses, squat avec flexion extension de hanche, pour amener les bras et le MB à l'horizontale (swing) *10
- Idem avec un petit lâché du MB vers le haut – réception en l'air à la remontée (dos plat), enchainer sans temps d'arrêt *10

Descente initiée par la flexion de hanche

Sur ces éjections, ne plus réceptionner en l'air, laisser rebondir le MB devant soi

- MB tenu poitrine, coudes écartés, squat et éjection vers le haut à la remontée, finir aligné, le plus grand possible, en plantes de pied*10
- MB tenu sur les cuisses, fléchir pour amener MB entre les genoux, éjection vers le haut à la remontée *10
- MB tenu sur les cuisses, petits sursauts jambes tendues sur place, flexion – extension – éjection vers le haut *10
- Idem avec ¼ tour-revenir dans l'axe, à G ou à D, lors du dernier sursaut avant l'éjection vers le haut *10

Éjection débutée par les jambes, puis le dos, puis les bras
Geste continu

6 SÉANCE 5

Bloc 3 : 40'

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

Partie unique : bloc mixte Force et cardio

Évolution du CT de la séance 3, avec 9 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 : 20''

Récupération 5', faire 2 fois le circuit

Évolution des ateliers de la séance 3
Modification du temps de récup
Ajout de 1 atelier

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..
- Largeur de la piste : départ couloir 1, navette AR (retour course arrière), poser le pied sur la ligne couloir 2-3, revenir, poser le pied sur la ligne couloir 3-4, revenir, etc.. jusque ligne couloir 7-8, puis redescendre selon le temps (exercice identique pour le binôme)
- 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..
- Fentes arrières alternées, 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

6 SÉANCE 5

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

Retour au calme

Garder une structure identique dans vos séances

Créer une routine, des prises de repères

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