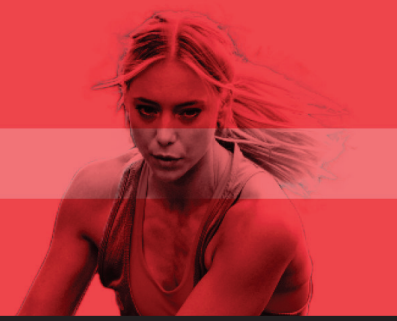
7 SÉANCE 6

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
  - Donner 6 consignes, à chaque début d'AR, en lien avec une thématique générale



La partie 1 du bloc 1

Identique à la séance 5

La thématique est identique pour les 6 AR

Les consignes montrent la logique de l'échauffement

Partie 2 :

- 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

- A quatre pattes, genoux à la verticale des hanches et mains à la verticale des épaules, dos à l'horizontale, mobiliser le transverse et avec l'intention de « ne rien lâcher » au niveau du ventre et de maintenir le dos horizontal :
  - Lever alternativement 1 bras tendu à l'horizontale en poussant la main loin devant, maintenir 5'' *10
  - Lever alternativement 1 jambe tendue à l'horizontale en poussant le pied loin derrière, maintenir 5'' *10
  - Combiner bras et jambe opposée, maintenir 10'', alterner, répéter pendant 1'

Le dos doit toujours être horizontal, sans rotation de la ligne d'épaules ou du bassin, ne pas cambrer

7 SÉANCE 6

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

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

Exemples de thématiques, et de consignes :

- *Qualités motrices : équilibre, coordination, dissociation, orientation, agilité ..*
- *Groupes musculaires ou articulaires : par exemple de bas en haut, cibler ..*
- *Fondamentaux : appuis, alignement, fixation, indéformable, dissociation ..*

En déplacement : le coach donne les consignes de déplacements

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 ...

7 SÉANCE 6

Bloc 2 : 20'

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

Partie 1 (environ 6') : vitesse gestuelle et placement de course

Jeu en groupes de 8 à 10, en cercle :

- debout, en équilibre sur une jambe, l'autre à 90° devant, genou fixé, pied relevé
- Séquence 1 : au top du coach, faire une montée de genou, jouer progressivement sur de petits enchainements « top _ _ top top _ top »
- Séquence 2 : à tour de rôle, chacun annonce un chiffre (entre 2 et 12) qui donne le nombre de montées de genoux à faire :
  - Obligation de donner un nombre pas encore proposé (gage : nb de pompes équivalent au chiffre proposé, ou squat, ou..)
  - Obligation d'un ordre aléatoire de nombre, pas de suite croissante ou décroissante (idem gage)

Partie 2 (environ 12') : vitesse de réaction et vitesse de déplacement

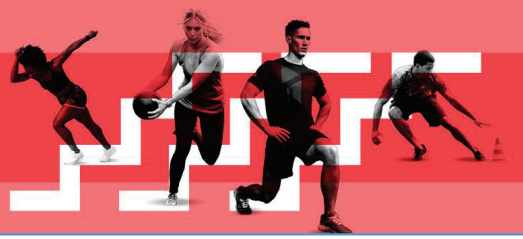
- Jeu de réaction et de coordination : devant un petit plot chacun (ou coupelle, ou une ligne)
  - pieds parallèles, au top, passer au dessus du plot et revenir aussitôt vers l'arrière le plus vite possible, réception appuis décalés (interdiction de sauter et d'atterrir pieds joints)
  - Idem de profil, plot à coté du pied G, au top enjamber le plot latéralement et revenir le plus vite possible à la position initiale, idem de profil de l'autre coté
  - Revenir face au plot, départ pied G en l'air (genou fixé, pied relevé) ; idem avec pied D en l'air
- 1 dans chaque couloir, à 10m d'une ligne :
  - Avancer en marchant normalement, dans la direction opposée à la ligne d'arrivée
  - Au top, ½ tour, franchir le premier la ligne

Faire de petites séries, 2 ou 3 fois

7 SÉANCE 6

Bloc 3 : 40'

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



Bloc Force 15' : renforcement haut du corps

- En mode défi : 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

- Debout, une balle lestée, un petit MB (ou sa bouteille d'eau) dans la main D, départ bras tendu vers le haut, au dessus de la tête :
  - En gardant le bras vertical, flexion sur le coté G, en inclinant le buste pour descendre la main le long de l'intérieur de la jambe jusqu'au mollet (rotation du buste), regard toujours orienté vers le MB, la jambe G se fléchit légèrement (« windmill » avec jambe fléchie)
  - Changer de main, idem MB dans la main G
  - 2 fois de chaque coté, puis 3 fois, puis 2 fois, puis 1 fois

- Debout, une balle lestée, un petit MB (ou sa bouteille d'eau) tenu à 2 mains, départ sur les cuisses :
  - Faire une circumduction des bras (point haut au dessus de la tête, pas derrière) dans 1 sens, puis dans l'autre
  - 2 tours dans un sens, dans l'autre ; idem 3 tours ; idem 2 tours, idem 1 tour

- En mode défi : position de pompes large, faire un max de pompes :
  - 1 pompe – 1 bascule en gainage latéral (en gardant les 2 pieds au sol) - 1 pompe – 1 bascule latérale en changerant de coté
  - 3'' max en position latérale
  - Jusqu'à l'abandon, ou arrêt par non respect des consignes de placement (pont ou cambré) et/ou les alignements non respectés

7 SÉANCE 6

Bloc 3 : 40'

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

Bloc Cardio environ 20' : Travail aérobie 36'' 36'', continuer d'explorer et d'identifier allures et intensités

Voir schéma page suivante

Le parcours identique séance 5 :

- 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 4 tours complets, en 36'', en continu (pas d'arrêt), pour tout le monde : *(remettre dans l'activité aérobie)*
  - jusqu'au 2e à 25m ; jusqu'au 3e à 30m, jusqu'à son repère n-1 ; jusqu'à son repère

❑ Faire 2 séries de 6 répétions de 36'' - 36'', récupération marchée, pour se remettre en place :
  - Au choix dans l'enchainement des 6 répétitions avec l'obligation d'y avoir :
    - 2 passages avec la balise n-1, 2 passages avec la balise n, 2 passages avec la balise n+1
  - Récupération 3'
  - Enchainement imposé :
    - n+1 ; n-1 ; n ; n-1 ; n ; n+1

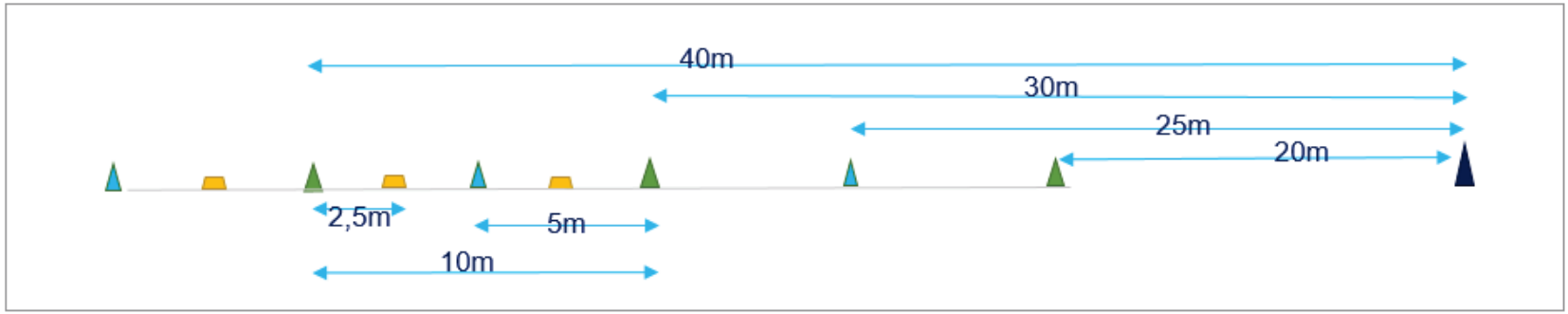
Repères de sensations à la balise « n »
Respiration volontaire, rythmée Je peux prononcer juste quelques mots pendant l'effort Essoufflement prononcé à l'arrêt Je pense pouvoir courir 5' à 6' max en continu à cette allure

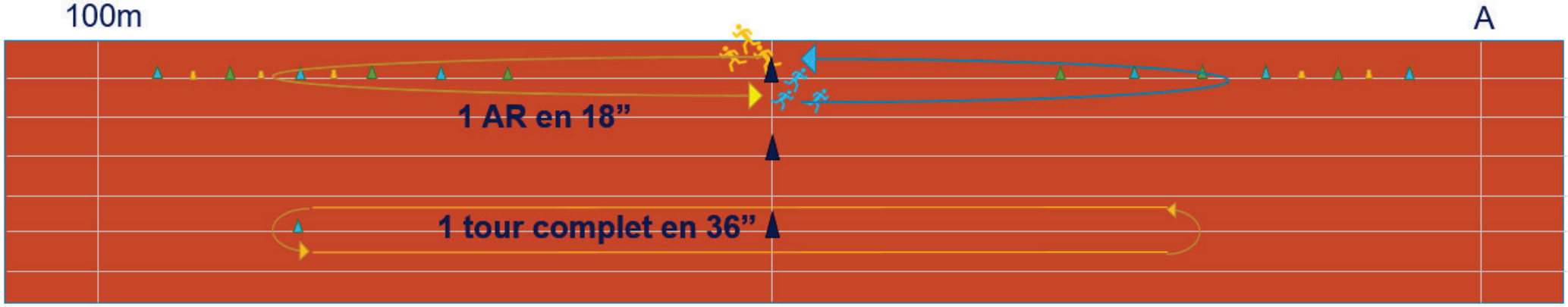
7 SÉANCE 6

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





7 SÉANCE 6

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