

1 | SEANCE 1

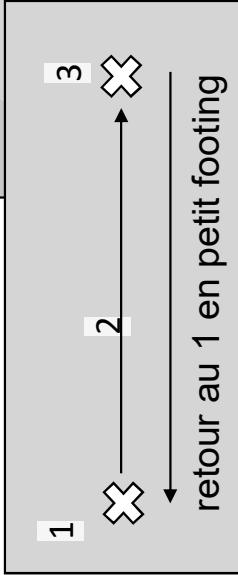
Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort



Partie 1 : échauffement avec avec un enchainement continu de situations

- Sur une distance totale d'environ 20m, pelouse ou piste,
- Binôme, l'un derrière l'autre, et les binômes espacés d'environ 2m
- Échauffement en AR, avec un enchainement de situations :
 - 1 : exercice sur place
 - 2 : déplacement sur 20m, selon la consigne
 - 3 : exercice sur place
 - 4 : retour en petit footing
- Le coach donne la consigne pour chaque 1, 2 et 3
- Celui de devant réalise
- Le 2^e, derrière, doit mimer très exactement (même geste, mn rythme)
- 2^e passage, inversion des rôles, puis le coach passe au 2^e enchainement 1, 2, 3 etc...



Partie 2 : gainage orienté sur le placement et le travail du transverse

- 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
- Au sol, sur le dos, épaules décollées et bras tendus vers le haut, jambes fléchies à 90° :
 - Maintenir la position en isométrie, contracter le transverse à l'expiration, maintenir le plus longtemps possible, 3 fois (hollow jambes fléchies)
 - Puis faire 12 répétitions de l'exercice suivant : (dead bug)
 - Inspire, ouvrir à l'expiration : tendre jambe G et descendre vers l'arrière bras D
 - Inspire, revenir à la position initiale à l'expiration
 - Alterner, tendre jambe D et descendre bras G



1 SEANCE 1

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

OBJECTIF DU BLOC

Échauffement orienté sur les appuis et le travail du pied, et le déplacement sur ces appuis



1 : SUR PLACE	2 : SE DEPLACER	3 : SUR PLACE
Déroulé de pied sur place, talon plante talon*10 yeux ouverts, 10* yeux fermés	Déroulé de pied vers l'avant	En appui sur les 2 pieds, relever vite les pointes de pied alternativement, 5'', puis monter sur les pointes, 5''
Équilibre sur 1 jambe tendue, en flamand rose, flexion extension de la cheville en l'air*10, changer	Déroulé de pied vers l'avant, les yeux fermés	Équilibre sur 1 jambe, en flamand rose, yeux fermés, 6'', changer de jambe 6''
Équilibre sur 1 jambe, montée de genoux en fermeture totale*10, changer de jambe	Petits skipping	Équilibre 1 jambe, l'autre genou fixé, 10 mouvements de bras, changer
Petits skippings sur place, 1 tour dans un sens, un tour dans l'autre	Grands skipping	Flamand rose, mains crochétées sur la cheville, yeux fermés, 10'', changer de jambe
Équilibre sur 1 jambe, genoux serrés, talon fesse*10, changer de jambe	sur 10m : 1 pas, 1 flexion ; puis 10m en marche arrière en talon fesse, chercher à étendre la jambe	1 jambe tendue devant, talon au sol, orteils relevés, en gardant dos plat, venir toucher le bout du pied, alternativement *16
Petits rebonds sur place, jambes tendues *10	Petite course jambes tendues, travail du pied	En petits rebonds jambes tendues, faire 1t dans un sens, puis dans l'autre
Demi squat, les mains derrière la tête *10	Pas chassés très bas, en squat sumo, changer à la moitié	Iso demi squat 5'' puis 3 squats très rapides, *3
En fente, départ jambes tendues, 8 flexions sur place, changer	Pas chassés très haut, changer à la moitié	10 fentes alternées les yeux fermés
Puis enchaîner uniquement les déplacements suivants, sur 20m : (retour non plus en footing, mais inversion des rôles des binômes) :		
<ul style="list-style-type: none">- Pas de sioux en déroulant bien les appuis- Pas de sioux en décollant sur pied G, 2^e passage sur pied D- Micro foulées bondissantes en déroulé de pied, amplitude constante- Foulées bondissantes progressives, en démarrant en micro foulées bondissantes		

2 SEANCE 1

Bloc 2 : 20'

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



Partie 1 : gammes de coordination, de dissociation sur un travail de placement de course sur des plots et des petites haies, environ 12'

Sur le plat, sur 10m :

- course jambes tendues, petite amplitude, en insistant sur l'action de retour vers le sol (et non jeter la jambe)
- Idem les yeux fermés (ouvrir tous les 6 appuis)
- Course 1 jambe tendue, une jambe en skipping (dissociation), changer de jambe

Parcours de 6 à 10 petits plots, ou petites haies, espacés d'environ 4 à 5 pieds (intervalle relativement petit), mettre plusieurs parcours en //

- 1 passage en petits skipping, 2 appuis dans l'intervalle, départ arrêté
- 1 passage à cheval d'un côté du plot ou de la petite haies en skipping, changer de côté
- 1 passages à cheval d'un côté du plot ou de la petite haies : 1 jambe tendue, 1 jambe en cycle de jambe (skipping 1 jambe) ; idem de l'autre côté
- Passages en petits skipping, 1 appui dans l'intervalle, avec 2m d'élan, puis 3m d'élan, puis 4m d'élan, et finir avec 5m d'élan, garder la maîtrise de la vitesse de déplacement, travailler la vitesse gestuelle

Partie 2 : rappel du travail du placement du dos avec lattes ou bâtons, pour la transition avec le CT à venir (environ 5')

Debout, pieds parallèles, avec un bâton, ou une latte, auto-grandissement (« petit ventre »), dos placé dans le respect de son alignement, la descente en flexion s'initie toujours en reculant les fesses et en inclinant le buste vers l'avant

- Bâton tenu dans le dos, à la verticale, 3 points de contact tête-entre les omoplates-fesses : descendre en flexion en gardant les points de contact *5
- Bâton tenu devant à l'horizontale, sur les clavicules, descendre en gardant les mêmes intentions *5 - idem avec bâton au dessus de la tête, bras tendus *5
- Bâton posé sur le haut des cuisses, bras tendus tout le temps, descendre en flexion jusque sous la pointe des genoux, remonter et finir en plante de pied *5
- Idem avec un petit sursaut vers le haut *5
- Sans sursaut, finir avec un tirage sous le menton, épaules et coudes vers le haut, et en extension complète vers le haut *5
- Idem avec un sursaut *5

3 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 général en binôme

- Circuit de 10 ateliers, 40'' – 20'', à réaliser 3 fois, 5' de récupération entre les circuits
- 1^{er} passage : variante 1 / 2^e passage : variante 2 / 3^e passage : au choix
- En binôme, selon les consignes, soit en simultané soit alternance d'exos sur atelier

Au sol, départ en équilibre fessier, monter en chandelle 1 fois, revenir en équilibre fessier, le binôme fait 1 chandelle, etc..

Face à face, chacun un carré de plots espacés d'environ 1,20m, en équilibre sur une jambe, alterner les appuis aux 4 coins, avec un temps d'arrêt, en miroir

Pompes en décalées : l'un monte quand l'autre descend

Navettes latérales entre 2 plots espacés de 5m, face à face en miroir tout le temps

Au sol, à plat ventre, jambes fléchies, un pied posé derrière l'autre, pousser avec ce pied, l'autre jambe résiste à cette extension forcée (aller jusqu'au sol, 5'' de résistance), revenir à la position initiale * 5, alterner les jambes (leg curl en résistance à l'extension)

Debout, pied //, bâton tenu sur les clavicules, faire un jeté très dynamique avec 1 mini-fente, le binôme fait 1 fois, faire 2 jetés avec mini-fente, etc..

Assis, bras tendus à l'horizontale, flexion extension très rapide (mains épaules), le binôme assis fait 10 mouvements de bras (course) très rapide, inverser

L'un réalise flexion-toucher le sol - extension avec un sursaut, bras vers le haut *5, l'autre en position pompes réalise des groupés – dégroupés, alterner 6 fentes arrières alternées, le binôme en position de pompes réalise des montées de genoux (mountain climber)

Debout, jambes fléchies, 1 haltère (ou KB, bouteille d'eau) dans chaque main, l'un fait 10 élévation latérale, le binôme, dos droit, buste incliné, réalise des tirages vers le bassin

Escalier, en courant, marche par marche, monter 3 marches, descendre 2, etc.. en simultané

4 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 côté
 - 2^e temps, étirements, en privilégiant les étirements debout , sur les chaînes 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
- Déclulsion, 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, les protocoles en vigueur

Limiter les échanges de matériel, la taille des groupes

Accueil en demandant si malade, si symptômes (inviter alors à rentrer à la maison)

Chacun sa bouteille, sa serviette etc..