

# 1 SEANCE 6

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort



## Partie 1 : intégration des exercices vus tout au long des séances

10' en petits groupes de 2 à 3

- Chacun propose dans son groupe un duo d'exercice : 1 exercice sur place, un exercice en déplacement, répétés pendant 1'
- Distances, organisations libres
- A chaque minute, les rôles changent



Partie 2 du bloc 1

## Idem séance 5

- Valoriser la durée de maintien et le choix de la position de récupération
- au sol, position de référence pour le départ : position de pompes, appui sur les mains et les pieds, jambes et bras tendus
  - 40" travail – 10" récup (selon le niveau, retour en position de référence, ou poser les genoux)

- 6 exercices :
  - 1 : Amener le pied à côté de la main du même côté, revenir, alterner G et D (peut se faire en dynamique)
  - 2 : Amener main à l'épaule opposée, reposer, alterner G et D
  - 3 : Basculer latéralement, en appui sur une main, tendre l'autre bras au ciel, revenir en appui, alterner (2 pieds restent au sol)
  - 4 : Enchaîner les 3 exercices précédents en 1 seul, répéter l'enchaînement (1-2-3-1-2-3 etc..)
  - 5 : Descendre en appui sur les coudes, garder le dos à l'horizontale, répéter (2 bras en même temps, ou l'un après l'autre)
  - 6 : La « chenille » : en gardant bras et jambes tendues, amener progressivement les pieds vers les mains, puis éloigner les mains le plus loin possible des pieds, recommencer à l'inverse (rapprocher les mains, éloigner les pieds), répéter

## Partie 2 : Gainage dynamique, intégration du travail précédemment vu

# 3 SEANCE 6

Bloc 2

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

## Partie 1 Travail récapitulatif des foulées bondissantes, partir du déroulé de pied vers un parcours de lattes

- Sur place :
    - yeux ouverts, yeux fermés, en équilibre sur un pied
  - En marchant en déroulé de pied, actif, rythmé, sur 15m, faire entre 8 et 10 passages :
    - le long d'une ligne, en décalé, en croisant, en fermant les yeux sur 6 appuis (ouvrir sur 2 appuis), en marche arrière, en verrouillant les bras, en mixant plusieurs consignes (ex marche arrière + yeux fermés), en variant dans le passage (bras libres – bras fixes sur x appuis)
  - En déplacement sur la largeur de la piste, varier le nombre d'appuis à faire entre 2 lignes de couloir :
    - 3 appuis, 4 appuis, 6 appuis, 10 appuis, puis 2 ou 3 passages en combinant au choix, soit nombre proche, soit en extrême (4 et 3 appuis ; 4 et 6 appuis ; 10 et 2 appuis ; 3 et 6 appuis , etc..)
  - En marchant en déroulé de pied, actif, se déplacer le plus vite possible, sur 15m :
    - 1 passage en hyper fréquence, 1 passage le plus vite possible, jusqu'à presque décoller
- 2 Parcours de 9 lattes, avec un intervalle croissant de 1.10 - 1.20 - 1.30 - 1.40 - 1.50 - 1.60 - 1.70 - 1.80 - 1.90 - 2m
- Faire 1 passage, en micro foulées bondissantes
  - Faire 2 passages en continuant sur 10 foulées bondissantes en gardant la même amplitude que le dernier intervalle, mettre à plot à 20m, le dernier appui doit donc tomber juste à coté de ce plot (ou sur la ligne)

Faire évoluer les 2 parcours, avec 4 intervalles croissants de 1.30 - 1.45 - 1.60 - 1.75 pour l'un, et 1.30 - 1.50 - 1.70 - 1.90 pour l'autre

- Faire 2 passages en cherchant au augmenter très progressivement sur 10 foulées bondissantes, la 10<sup>e</sup> est à la fois plus grande que la 9<sup>e</sup>, sans être au maximum de l'amplitude réalisable



## Une séance orientée

Une séance un peu particulière

Avec un bloc 2 un peu plus long  
Et un bloc 3 un peu plus court

Travail très orienté vers les situations qui seront découvertes la semaine spéciale

## Consignes permanentes

Déroulé intégralement le pied,  
du talon à la pointe  
Auto grandissement  
Aligné et gainé  
Pas de déformation, de cassure au niveau du bassin

# 3 SEANCE 6

Bloc 2

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



## Partie 2 : Travail du départ, avec des jeux de réaction vers l'engagement total dans le départ et la course

### Départ :

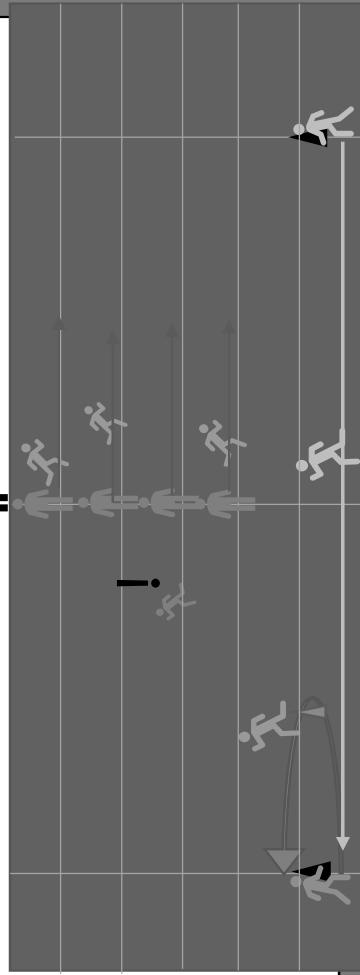
- Départ jambes fléchies, mains sur les genoux, buste incliné, tête vers le bas, se laisser déséquilibrer vers l'avant, et faire 5 foulées poussées \*3
- Pieds décalés, jambes fléchies, buste incliné, tête vers le bas (position de départ), se laisser déséquilibrer vers l'avant, et faire 5 foulées poussées \*3
- Position de départ idem, en équilibre sur une jambe, se servir de sa jambe libre en balancier : arrière, avant, arrière, et partir sur le retour véloce de la jambe libre vers l'avant en engageant fortement le genou, et faire 5 foulées poussées \*3

### Jeux de réaction :

- À des signaux variés, et des positions de départ variées, sur 5m, en confrontation, départ sur la même ligne, entre 3 et 4 situations
- Debout, alignés, de profil à la direction de la course, face au coach qui a un plot différent dans chaque main, partir en sprint sur 10m du côté indiqué :
  - Varier les signaux : lever le plot, indiquer sa couleur, indiquer le côté, partir à l'inverse du signal, entre 3 et 4 situations

### Jeux d'engagement total dans la course :

- Face à face, 20m d'écart, dans le même couloir, l'un a un plot posé à environ 3m (à ajuster selon les binômes)
- Départ simultané, face à face :
  - L'un court en ligne droite sur 20m
  - L'autre fait ½ tour derrière le plot pour repartir dans le couloir d'à côté
  - Arrivée sur la même ligne
  - Réaction au signal sonore
- 3 confrontations au même poste, ajouter le plot au fur et à mesure, enjeu max
- Récupération 2', inverser les rôles



# 3 SEANCE 6

Bloc 3

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



## **Bloc 3, partie Force globale du corps : séance MB, placement, échauffement spécifique et éjections avec de l'explosivité**

Par 2, un MB pour 2, alterner

- Préalable rappel placement du dos, avec mobilisation du transverse, alignement de la colonne avec respect des courbures, tête droite
- Flexion en reculant les hanches et en inclinant le buste, éjection en démarrant avec les jambes, engager tout le corps, finir en extension complète
- MB tenu devant, bras tendus, petits swing jusqu'à l'horizontale \*8
- Idem, sur la base de ce mouvement (finir bras à l'horizontale), lancer vers le haut, à faible hauteur et rattraper avant la chute au sol \*5
- Idem, plus haut, finir le plus grand possible, main vers le haut, laisser retomber le MB devant (bien s'écartez de l'autre), enchaîner sur le rebond \*5
- Idem, avec MB tenu à la poitrine, faire une flexion extension complète, finir en décollant, avec une éjection vers le haut \*5
- En se grandissant le plus haut possible, MB au dessus de la tête, venir claquer le MB au sol par une fermeture très rapide \*5
- Alterner un lancer vers le haut – un claquage au sol, avec la plus grande amplitude à chaque mouvement \* 3 (6 mouvements au total)

Face à face, écartement environ 15m entre les 2, et binômes écartés de 2 à 3m, tout le monde sur la même ligne (ne pas rattraper le MB en l'air), faire 5 répétitions de chaque, dont les 3 dernières en cherchant à aller le plus loin possible, très explosif

- De face, MB tenu devant sur les cuisses, éjection vers l'avant vers le binôme
- Idem avec 1 pas vers l'avant avant le lancer (sans rupture entre le pas et l'enchainement de l'éjection)
- Petits sursauts sur place, en rebond (jambes tendues), déclencher une éjection vers l'avant sur une flexion plus prononcée
- De dos, MB tenu devant sur les cuisses, éjection vers l'arrière vers le binôme, finir aligné, les avant bras sur les oreilles
- De dos, 1 pas vers l'avant puis éjection arrière (sans rupture entre le pas et l'enchainement de l'éjection)
- De dos, petits sursauts, en rebond (jambes tendues), faire  $\frac{1}{2}$  tour et enchaîner avec une éjection vers l'avant vers le binôme
- De face, MB poitrine, flexion et éjection vers l'avant (tenue MB avec coudes bien écartés, pouces vers le bas)
- De face, MB poitrine, fléchir les jambes tout en inclinant le buste vers l'arrière, éjection vers l'avant (touche de foot à la poitrine)
- De face, MB poitrine, coudes écartés, descendre en demi-flexion puis faire un sursaut vers l'avant, et lancer vers l'avant (résister à l'écrasement)
- De face, MB poitrine, petits sursauts, en rebond (jambes tendues), faire  $\frac{1}{4}$  tour, revenir de face,  $\frac{1}{4}$  tour de l'autre côté, revenir de face et enchaîner avec une éjection vers l'avant

# 6 SEANCE 6

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<sup>e</sup> 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
- Déclousion, 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..