

SEANCE DE COURSE POUR POUSSINS – BENJAMINS - MINIMES

Faire les deux exercices dans la séance

Durée : 50 min

Exercice 1 :

Intensité : Etre capable de discuter pendant l'effort

POUSSINS : 2 séries de 8' entrecoupées de 5' de marche

BENJAMINS : 2 séries de 9' entrecoupées de 5' de marche

MINIMES : 2 séries de 10' entrecoupées de 5' de marche

Récupération : 5'

Exercice 2 :

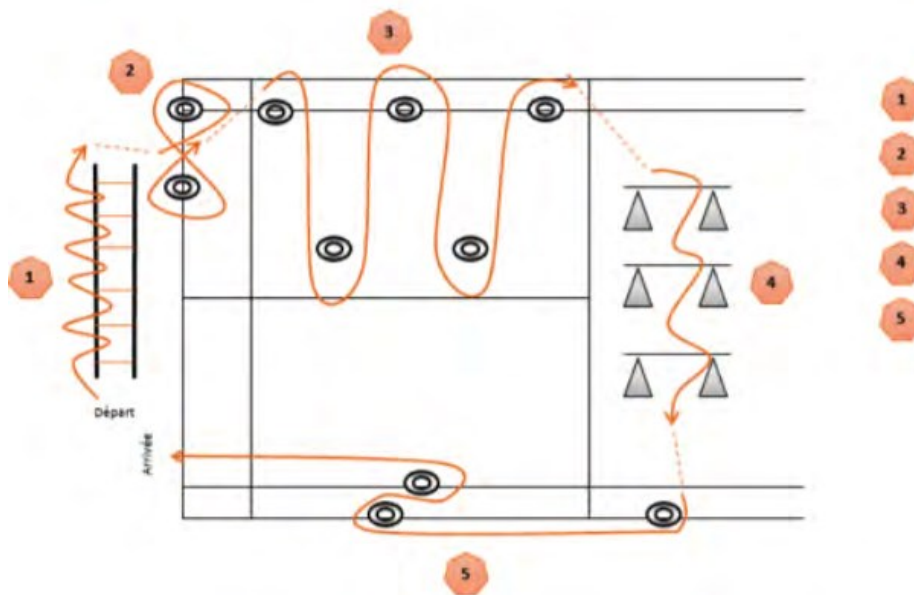
Installer un parcours de vivacité (30m de long, 15m de large) avec la particularité de le réaliser à une allure de footing et en portant attention à la qualité des appuis et à la maîtrise de son effort.

Intensité : allure lente et régulière

POUSSINS : 6' récupération : 3' puis à nouveau 6'

BENJAMINS : 8' récupération : 3' puis 6'

MINIMES : 10' récupération : 3' puis 6'



- 1- Coordination-dissociation à l'échelle (appui 1 pied dedans 1 pied dehors ou 2 appuis dedans)
- 2- Qualité de pied : déplacement en 8
- 3- Slalom en pas chassés ou course
- 4- Pliométrie légère (bond 1 pieds)
- 5- Pas chassés ou course en chicane

SEANCE DE COURSE POUR CADETS A SENIORS

Faire les deux exercices dans la séance

Durée : 35min course + 11min gainage

Exercice 1 :



Intensité : 100% de la VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

1 série de 8' en 15''/15''

Récupération (R) : 3' (redescendre à 120 battements par minute)

1 série de 8' en 20''/20''

R : 3'

1 série de 8' en 30''/30''

R = 5'

Mettre les plots aux distances suivantes et choisir le palier en fonction de l'état de forme du jour de la séance, à défaut de réaliser un test.

Temps	PALIERS						
	8	9	10	11	12	13	14
15''	58m	61m	64m	68m	70m	74m	77m
20''	77m	81m	85m	90m	93m	98m	102m
30''	116m	123m	129m	136m	141m	148m	154m

Exercice 2 :

Tenir la position ci-dessous 3 min en alternant 30 secondes sur chaque bras/jambe.

Lever bras droit/jambe gauche puis bras gauche/jambe droite.



3 séries entrecoupées de 1' de récupération.

SEANCE DE SOLLICITATION MUSCULAIRE POUR POUSSINS –BENJAMINS - MINIMES

Objectif : Mouvements à privilégier pour améliorer la maîtrise des postures et techniques.
Maîtrise indispensable avant de débiter le développement des forces en musculation.

Matériel : un manche en bois

Exercice1 : SQUAT



Consignes : Placer les pieds parallèles (ou légèrement vers l'extérieur)
Ecart des appuis au moins égal à la largeur des épaules
Maintenir les genoux derrière les orteils (axe vertical)
Placer le poids du corps sur les talons

Répétitions : 4 à 6 fois 10 avec 2' de récupération entre les séries

Exercice2 : SQUAT SAUTE



Consignes : Idem que précédent plus :
Maintenir l'équilibre en saut
Réaliser le mouvement dynamique sans rupture marquée

Répétitions : 4 à 6 fois 10 avec 2' de récupération entre les séries

Exercice 3 : FENTE AVANT



Consignes : Attaquer le sol par le talon
Placer le pied arrière sur pointe
Maintenir le genou derrière les orteils (axe vertical)

Répétitions : 4 à 6 fois 10 avec 2' de récupération entre les séries

Exercice 4 : FENTE SAUTEE ALTERNEE



Consignes : Démarrer en position fente avant
Changer les appuis en réalisant un saut
Réaliser le mouvement dynamique sans rupture marquée

Répétitions : 4 à 6 fois 10 avec 2' de récupération entre les séries

SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE CADETS A SENIORS

I-Gainage global

Tenir la position ci-dessous **3 min** en alternant **30 secondes** sur chaque bras/jambe.

Lever bras droit/jambe gauche puis bras gauche/jambe droite.

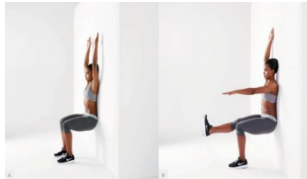


4 séries entrecoupées de **1'** de récupération.

II-Renforcement des membres inférieurs

Exercice 1 : la chaise

Consignes : faire la chaise en respectant la pyramide suivante :



Répétitions : en position 1 (2 pieds au sol) : **1'** récupération **30''**
en position 2 (jambe droite) : **30''** récupération **30''**
en position 2 (jambe gauche) : **30''** récupération **30''**
en position 1 : **2'**

Exercice 2 : squat une jambe

Consignes : faire l'exercice pendant **6'** en alternant chaque jambe (possibilité d'avoir un appui avec la main sur une chaise pour commencer).



III-Renforcement des membres supérieurs

Exercice 1 : les pompes

Consignes : faire **3 pompes** sautées puis maintenir en position basse pendant **20''**



Répétitions : **8 séries** avec **45''** de récupération

Exercice 2 : pompes avec pieds relevés

Consignes : faire 8 pompes dans la position suivante

Ecart des mains 20cm environ

Réaliser à **vitesse max.**

Ne pas cambrer le dos



Répétitions : **8 séries** avec **30''** de récupération

IV-2 fois 4' de gainage

30'' gainage sur coude droit

30'' gainage coude gauche avec rotation des épaules

30'' gainage coude droit avec rotation des épaules

30'' assis

30'' assis en allant toucher avec les deux mains côté droit puis côté gauche

30'' crunch

30'' blocage contraction crunch

30'' gainage coude gauche

V-Renforcement du dos

Consignes : amener les mains bras tendus vers l'avant puis vers l'arrière en allant toucher les fesses

Réaliser le mouvement lentement



Répétitions : **8 séries** de **45''** avec **45''** de récupération entre les séries

VI-Renforcement des fixateurs d'omoplate

Consignes : position debout pieds joints à 20cm d'un mur, poser les coudes contre le mur sans que le dos ne touche le mur.



Répétitions : **2 fois 30''** avec **45''** de récupération

Répéter l'exercice en posant cette fois-ci les coudes **et** les mains.