AXE PROGRESSION

VITESSE : *à faire en début de séance.*

• Echauffement physique :

Dans un premier temps bien vous échauffer : course ; flexion ; talons fesses ;
montée de genoux ; pas chassés ; pas croisés ; course jambes tendues ; multibonds

• La séance de vitesse :

Choix 1 : Faire 3 séries de 4 à 6 répétitions "d'exercices dynamiques", avec 30" de récupération entre les répétitions et 1-2′ de récupération entre les séries.

Choix 2 : Faire 3 situations différentes, avec 4 à 6 passages à chaque fois, avec environ 45" de récupération entre les répétitions.

Les "exercices dynamiques" peuvent être : (à choisir - à varier - à mélanger éventuellement)
Orienté le travail vers la partie ***fréquence*** *de la vitesse*

Lattes (5 à 7) :

Passer de face
Passer de profil sans croiser les pieds
Passer de profil en croisant les pieds
Avec 2 appuis entre les lattes

Echelle de rythme :

S'inspirer de la vidéo suivante :
https://www.youtube.com/watch?v=67XP-AekUoA

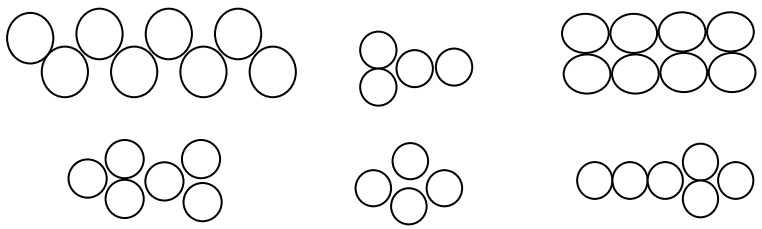
Cerceaux (6 à 8) :

Avec les différentes dispositions (voir ci-dessous) :
Sans croiser les appuis (gauche à gauche, droite à droite ...)
En croisant les appuis(droite à gauche, gauche à droite ...)

Sans matériel :
Pour chaque exercice soit : sur place ; en avançant "droit" ; en avançant en "zigzag" :
Typing ; Montée de genoux ; Talons fesses.

Relais :

Simple mais efficace, ne pas oublier les fameux relais qui sont toujours très pertinents pour travailler la vitesse



COORDINATION : *à faire en début de séance, en guise d'échauffement physique*

Gammes "athlétiques":

- montée de genoux
- talons fesses
- jambes tendues

Varier entre :
- toucher pointe de pied
- toucher intérieur pied
- toucher extérieur pied

https://www.youtube.com/watch?v=lXbhpru-V6I

Penser à varier les rythmes (1 sur 2 ; 1 sur 3 …)

Combiner les exercices :

Exemple 1 : Jambe droite = talons fesses ; Jambe gauche = montée de genoux

Exemple 2 : Jambe droite = 1×/2 talon fesse et 1×/2 montée genou ; Jambe gauche = normal ("rien")

Corde à sauter:

Varier entre :
- sauts pieds joints
- sauts cloche pied
- saut en arrière
- **alternatif** : G-D-G-D …
- escalier
- talons fesses
- montée de genoux
- en se déplaçant
- D'autres idées dans cette vidéo ci-dessous :

https://www.youtube.com/watch?v=VIsksCOlsqQ

https://www.youtube.com/watch?v=hJZm-D6pYNI

Jonglages :

Sans la raquette
- avec 2 balles au début
- puis avec 3 balles

Avec la raquette
- différentes hauteur de rebond
- avec plus ou moins d'effets

Coordination "œil-pied-main"

Voir les situations des vidéos suivantes :

https://www.youtube.com/watch?v=-V3oWMAJvqI

https://youtu.be/RCnW-_m0hfg

Ramper :

Se déplaçer en rampant au sol de différentes manières : en avant, en arrière ; coller au sol ou décoller du sol … Aussi des exercices gymniques comme les roulades avant et arrière

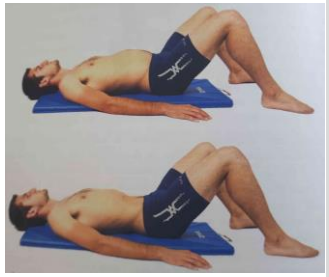
AXE PREVENTION

GAINAGE : *Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).*

Renforcement

Etape 1 : Apprendre à respirer avec son ventre et utiliser son transverse, lors d'inspirations/expirations en :
- Rentrant son ventre au max à la fin de l'expiration
- Se grandir au maximum
- Contracter le plancher pelvien

https://youtu.be/eNT9J4EoLts



Etape 2 : Puis utiliser son transverse lors des 4 positions de gainage classique.

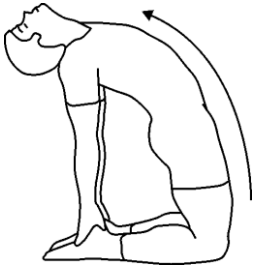
Intention permanente sur les 3 consignes précédentes

Temps compris entre 10 et 20" environ au début (voire même des séries de 5")

Etirements

Latéral

Rotation



Face antérieure

EPAULES : *Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).*

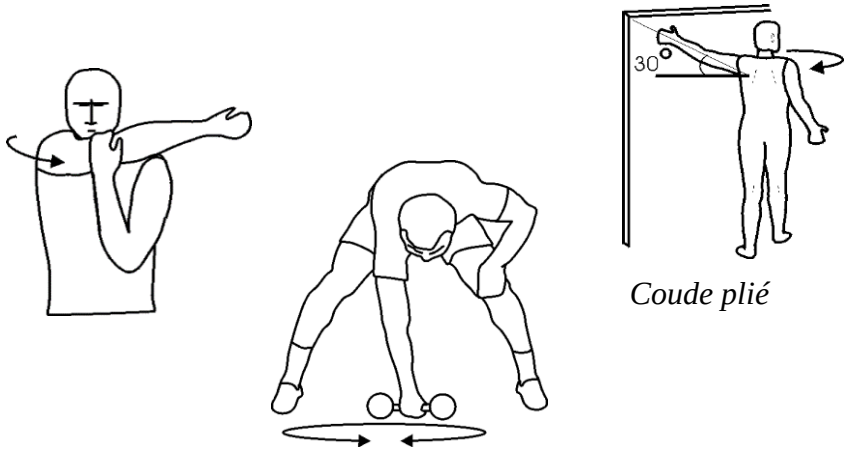
Renforcement

Maintien 3" à 5" par position ; 4 fois par position ; Frôler le sol entre chaque position

https://youtu.be/OzYfoM7CKt8

« I » « Y » « T » « A »

Etirements



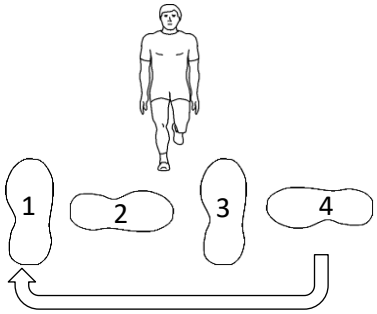
Coude plié

HANCHES : *Renforcement / Mobilisation (début) et Etirements (fin).*

Renforcement / Mobilisation

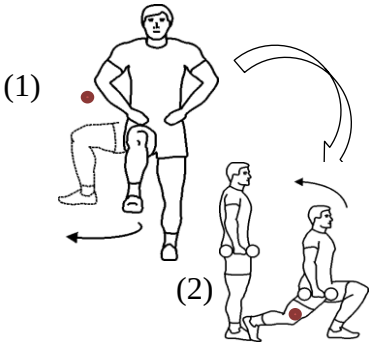
5 fois par jambe https://youtu.be/UwmDO5_08Cc

https://youtu.be/B8ZcocJcYaE



Sauts sur place, en avançant ou en reculant

Regard/épaules fixe vers l'avant (dissociation épaules/hanches)



(1) *Ouverture de hanche latérale*
(2) *puis fente en arrière avec les épaules // au sol et retour debout (puis changement de jambe)*

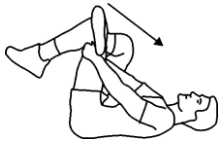
Etirements

Quadriceps

Ischios

Adducteurs

Fessiers



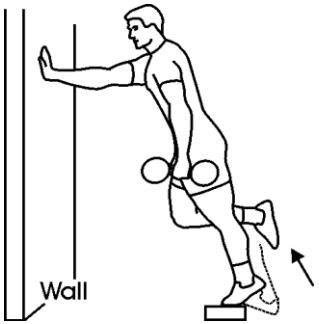
Psoas

Garder le dos droit

CHEVILLES : *Renforcement (début) et Etirements (fin).*

Renforcement

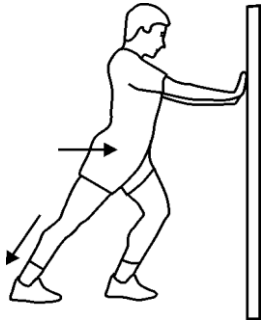
2 fois 10 à 20 montées sur la pointe sur 1 pied



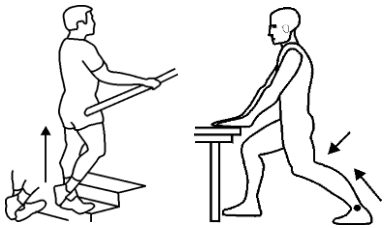
On peut par la suite passer à des exercices "d'équilibre" sur des mini trampoline, tapis mous ...
De préférence à cloche pied.

Etirements

Mollets

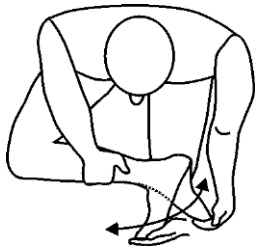


Tendon d'Achille



Choix 1 Choix 2

Chevilles



DOS : *Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).*

Renforcement

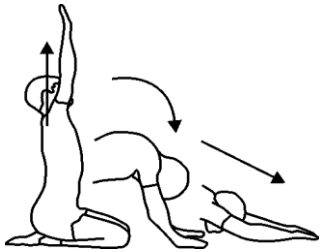
https://youtu.be/X36KBHuc_fE

2 fois 10 à 20 mouvements d'omoplates

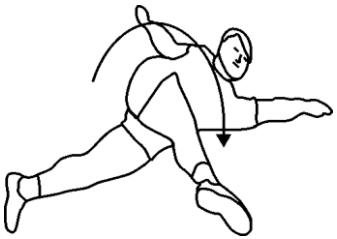
Rester grand + épaules basses + mains glissent sur les cuisses

Etirements

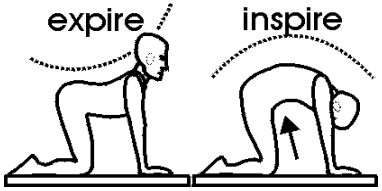
Chat



Croix



Dos creux / Dos rond



PLANIFICATION

VITESSE	2 à 3 fois par semaine, avec 1 journée de pause entre 2 séances (éviter 2 jours consécutifs)
COORDINATION	2 à 3 fois par semaine au minimum.
GAINAGE	Travail quotidien ou 4/5 fois par semaine minimum pour le renforcement et les étirements
AUTRES PREVENTIONS	Travail quotidien pour les parties étirements 2 à 3 fois par semaine pour chaque "articulation" pour les parties renforcements Au moins 1 fois par semaine (le WE par exemple) une séance d'assouplissements (2×45" par position)
CONSEILS	Dès que possible, effectuer le travail physique **pieds nus** Pratiquer 1 fois par semaine une autre activité sportive (ex. : sport collectifs, natation, …)

MAJ surlignées en jaune