

ÉDUCATIF À LA COURSE À PIED

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



APTITUDE AÉROBIE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

DURÉE : ENTRE 35 ET 40' / INTENSITÉ : SV1 - POUVOIR SE PARLER NATURELLEMENT, CHANTER...



SÉANCE

- 1 5 à 8 minutes de course
- 2 2x :
 - 20m Jambes tendus
 - 20m Marche
- 3 2 minutes de course
- 4 2x :
 - 20m Talons-Fesses
 - 20m Marche
- 5 2 minutes de course
- 6 2x :
 - 20m Foulées bondissantes
 - 20m Marche
- 7 2 minutes de course
- 8 2x :
 - 20m Montées de genou
 - 20m Marche
- 9 2 minutes de course
- 10 3 minutes : le serpent (celui qui est en tête de la course guide le rythme et la direction)
 - 1- allure constante
 - 2- tous les 20" : la tête change
- 11 6 minutes de course



CONSIGNES

- Pointes jambes tendues : le pied vient griffer le sol.
- Talons-Fesses : le talon rebondit sur la fesse, garder le buste droit et utiliser les bras.
- Foulées bondissantes : Monter le bras à la jambe opposé, gagner le bassin pour ne pas s'écraser sur la foulée.
- Montées de genoux : garder le buste droit, relever la pointe des pieds, le genou ne monte pas plus haut que l'horizontale.



POINTS D'ATTENTION

- Ouverture des épaules.
- Avoir des chaussures adaptées.
- Aisance respiratoire.



FACILE

- Remplacer la course par la marche.



DIFFICILE

- Augmenter le temps de course sur un terrain vallonné pour aller vers une course continue de 40' à SV1.
 - Augmenter le nombre de répétitions sur l'atelier.

MARCHE CONTINUE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



APTITUDE AÉROBIE

MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE COMITÉ OLYMPIQUE FRANÇAIS
Fédération des Sports
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE NATIONALE
DU SPORT**

DURÉE : ENTRE 25 ET 30' / INTENSITÉ : INFRA SV1 - POUVOIR SE PARLER NATURELLEMENT

SÉANCE

- 1 5 minutes de marche
- 2 2x20m - fente avant (légère)
- 3 2 minutes de marche
- 4 2x20m en marchant sur une ligne (pas de fourmis)
- 5 2 minutes de marche
- 6 2x20m marcher en exagérant la montée de genoux (possibilité d'ajouter des batons)
- 7 2 minutes de marche
- 8 2x20m pas de côté
 - 1- alterner droite/gauche
 - 2- sur place
- 9 6 minutes de marche

POINTS D'ATTENTION

- Alignement tête (se servir du regard) / bassin / talon.
- Garder une respiration naturelle.
- Ouverture des épaules.
- Pas de fourmis : dérouler l'ensemble du pied.
- Equipement : chaussure de course à pied.



FACILE

- Diminuer le nombre d'ateliers.
- Ralentir la vitesse d'exécution des mouvements lors des ateliers.



DIFFICILE

- Augmenter le nombre de répétitions sur l'atelier.
- Augmenter le temps de marche.

CIRCUIT TRAINING

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



APTITUDE AÉROBIE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL SUPPLÉMENTAIRE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT
PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT



CONSIGNES

Choisir 1 exercice de chaque bloc pour constituer un circuit.

Durée : 5 circuits / 30" exercice / 30" repos.

Récupération entre les circuits 3'.

Intensité : maximum sans dégradation de la gestuelle.

Corde à sauter	Course à pied sur place
Step	Jumping jack

Tirage horizontal élastique*	Développé horizontale élastique
Traction inclinée	Burpees

Squat swiss-ball*	Fente en marchant
Cloche pied	Flexion 1 jambe sur plot

Talon fesse	Dissociation segmentaire debout*
Montée de genoux	Dissociation segmentaire allongé*

*à retrouver sur les cartes dédiées des thématiques



FACILE

- **Durée** :
- 20" exercice.
- 30" repos.



DIFFICILE

- **Durée** :
- 45" exercice.
- 30" repos.

SPRINT

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



APTITUDE AÉROBIE

MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX

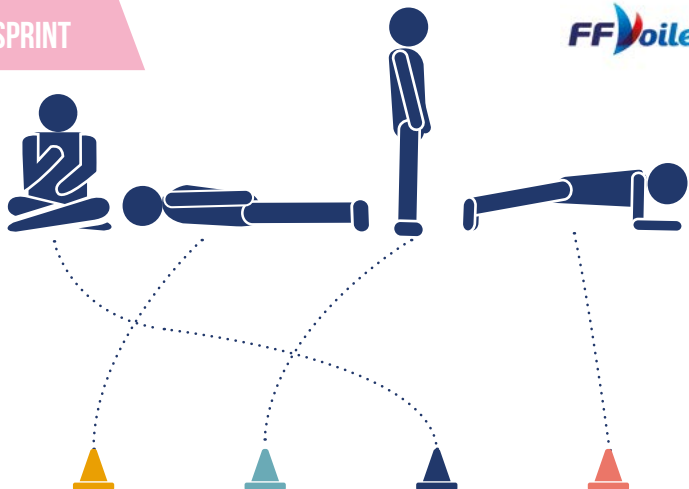


À TERRE

BANQUE POPULAIRE 
PARTENAIRE MAJEUR

  MÉDITERRANÉE AZULE
Société des Sports
PARTENAIRES OFFICIELS

 **AGENCE NATIONALE DU SPORT**



CONSIGNES

- **Distance 20m / 3 X 5** à 8 sprints de 20 m, le retour en trottinant. Récupération entre les séries 3'.
- **Départ : faire varier les situations** : debout face à l'objectif, allongé face au sol,

dos à la direction, assis en tailleur, dos à l'objectif, gainage sur les coudes, etc...

- **Au top : annoncer une direction à atteindre.** Par exemple : plot bleu, jaune, rose...



FACILE

- **Durée :**
20" exercice - 30" repos.
- Diminuer la distance.



DIFFICILE

- **Durée :**
45" exercice - 30" repos.
- Au fur et à mesure des sprints, reculer le premier de 2-3 m.