

ÉDUCATIF À LA COURSE À PIED

- ECHAUFFEMENT
- PRÉVENTION
- RENFORCEMENT
- RETOUR AU CALME



APTITUDE AEROBIE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE
POPULAIRE

PARTENAIRE
MAJEUR

ENGIE

GROUPE M6
Média et divertissement

PARTENAIRES
OFFICIELS

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

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, gainer 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
- PRÉVENTION
- RENFORCEMENT
- RETOUR AU CALME



APTITUDE AEROBIE

MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



BANQUE
POPULAIRE

PARTENAIRE
MAJEUR

ENGIE

GROUPE M6
Véhicules 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 PRÉVENTION
 RENFORCEMENT RETOUR AU CALME



APTITUDE AEROBIE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



BANQUE
POPULAIRE

PARTENAIRE
MAJEUR

ENGIE

GROUPE M6
Véhicules des Sports

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

PARTENAIRES
OFFICIELS



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



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



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

SPRINT

ECHAUFFEMENT
 RENFORCEMENT

PRÉVENTION
 RETOUR AU CALME



APTITUDE AEROBIE

MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE
POPULAIRE

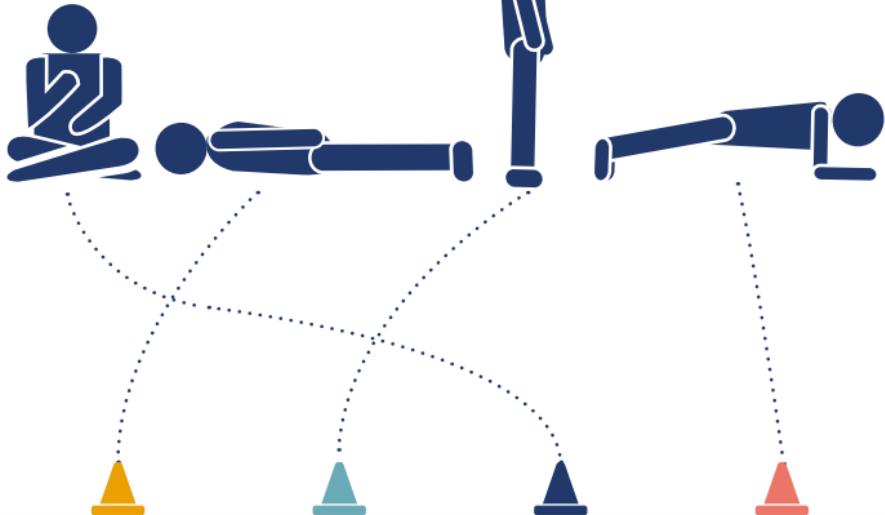
PARTENAIRE
MAJEUR

ENGIE

GROUPE M6
Média et Télévision

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...



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



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