

Course à pied



Fiche de séance d'activité physique et sportive

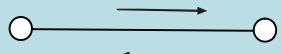
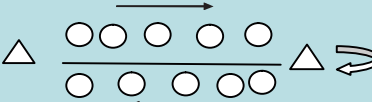


Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE : Préparation Physique Générale			
	OBJECTIF: Amélioration de la VMA			
2011	indicateur CIS			fiche course à pied N°1
Matériels pour la séance:	terrain 10x 20m, cerceaux, lattes, cones, petit appareil de musculation, tapis, chrono, sono.			
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations		
		Simplifications/complexifications		
Echauffement 15 min	échauffement général 5' : Réaliser les mouvements de contraction relâchement : - Quadriceps, ischios, triceps sural, adducteurs	Augmentation T° musculaire		
	échauffement spécifique 10' : course à pied, rythme progressif et travail des appuis	Exercices de proprioception fiche N°15		
Partie principale 35 min	Mise en place d'un circuit "un atelier par participant": (alternance cardio /musculation et ou cardio/sprint) Exemples d'enchaînements: - Bondissements verticaux - Sprint - Bondissements horizontaux - Squat thrust Organisation du W : - intensité maximale - 15"/30" pour les groupes hétérogènes - 30"/30" groupes confirmés - 3 x 10' Récupération / série de 5'	Réalisation des exercices à intensité maximale		
		Conserver une fréquence cardiaque élevée		
		Contrôler les fréquences cardiaques après chaque bloc		
		hydratation pendant le temps de récupération		
		ATTENTION		
		- Bien doser l'Intensité maximale et la vitesse d'exécution. - Ne pas compenser le maintien de la fréquence cardiaque par une vitesse de course + importante dans la phase de récupération		
Retour au calme 10 min	5' de récupération active et 5' de récupération passive			hydratation

Course à pied



Fiche de séance d'activité physique et sportive

Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE :Préparation Physique Générale			
	OBJECTIF: Amélioration de la VMA			
2011	indicateur CIS			Explication fiche N°1
Matériels pour la séance:	terrain 10x 20m, cerceaux, lattes, cones, petit appareil de musculation, tapis, chrono,sono.			
Phases	Description	Schémas Explications		
Echauffement 15 min	ISCHIO JAMBIER: La cuisse à étirer est tendue en avant, talon au sol, pointe de pied relevée. La jambe arrière est légèrement fléchie pour ne pas être une gêne au mouvement.Le buste droit, bras tendue en arrière, le sujet se penche en avant jusqu'à sentir la tension dans la face postérieure de la cuisse. Garder la position, puis retour progressif.	 Demander d'appuyer le talon au sol		
	QUADRICEPS: Sujet debout, il tient dans sa main le coup de pied de la cuisse à étirer. Le bassin est basculé de façon à arrondir le bas du dos Le buste est droit, le sujet s'étire en augmentant la flexion de genou.	 Demander une contraction		
	ADDUCTEURS: étirements des adducteurs permettent d'éviter douleur, tendinite et pubalgie.Les adducteurs vont du pubis a la crête verticale postérieure du fémur. Ils entraînent une adduction, une flexion et une rotation externe de la hanche. Demander bras exentrique et genou concentrique.	   		
	TRICEPS SURAL: Debout face à un support, une jambe fléchie en avant, l'autre tendue en arrière, il s'agit d'avancer un maximum vers l'avant tout en gardant le talon au sol de la jambe arrière. Étirez de la même façon l'autre côté.			
	PSOAS ILIAQUE: L'étirement du psoas permet d'éviter des blocages vertébraux et d'augmenter l'efficacité du geste sportif. Etirement en position debout Placer le pied sur le bord d'un bureau ou d'une table, fléchir le genou. Faire un léger mouvement de flexion du genou vers l'avant, sans déplacer le pied au sol	 		
Partie principale	Bondissements verticaux: 3 sauts travail qualitatif, 	Sprint: travail quantitatif aller-retour non stop distance 10m 	Bondissements horizontaux: travail qualitatif aller-retour distance 10m allonger la foulée 	Squat thrust: quantitatif 