

# *Contenus d'entraînements*

SANGLIERS Saint-Magne



# **PREPARATION A** **LA COURSE**

2006/2007

# Course préparation (1 séance par semaine)

CYCLE 1 Course 3100m 60% à 80% max

3 semaines

## SEANCE 1 Courses fractionnées 1400m à 60%

### + Facteur travaillé Souplesse et mobilité

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

### ++ Facteur travaillé Sprint

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

### +++ Facteur travaillé Vitesse

Course Sprint	<i>10 x 100m à 60% du max</i>
Course Sprint	<i>8 x 50m à 60% du max</i>

### + Facteur travaillé Souplesse et mobilité

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

## SEANCE 2 Courses fractionnées 1400m à 60%

### + Facteur travaillé Souplesse et mobilité

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

### ++ Facteur travaillé Sprint

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

### +++ Facteur travaillé Vitesse

Course Sprint	<i>10 x 100m à 60% du max</i>
Course Sprint	<i>8 x 50m à 60% du max</i>

### + Facteur travaillé Souplesse et mobilité

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
---	--

Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

## **SEANCE 3 Courses fractionnées 300m à 80%**

---

### **+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

---

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

### **++ Facteur travaillé Sprint**

---

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

### **+++ Facteur travaillé Vitesse**

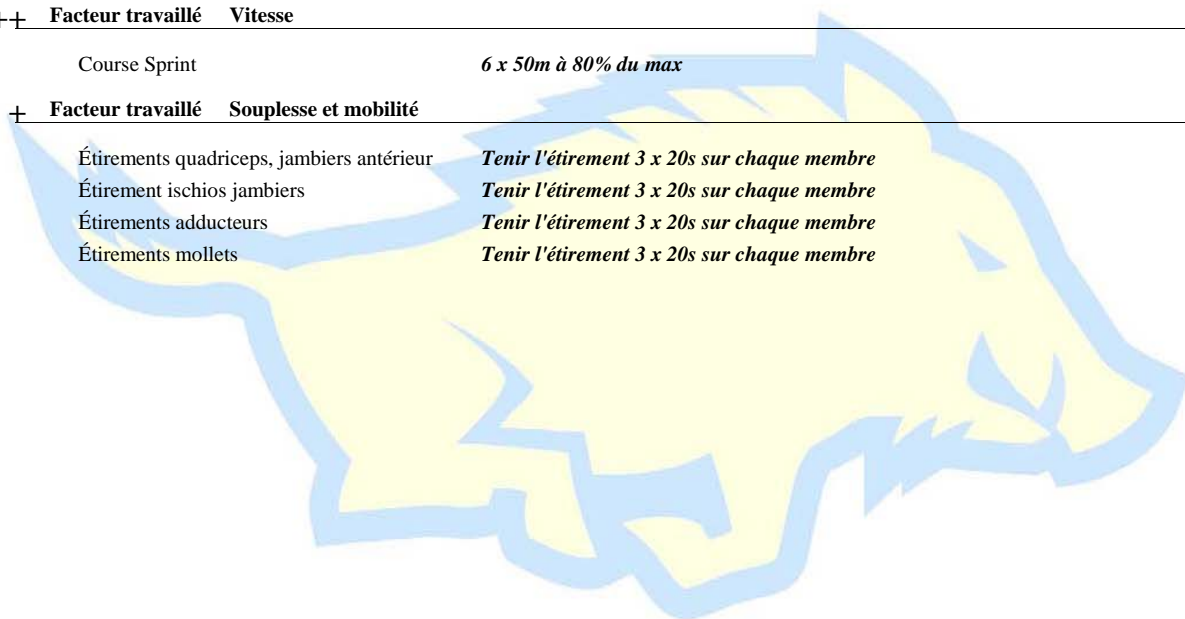
---

Course Sprint	<i>6 x 50m à 80% du max</i>
---------------	-----------------------------

### **+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

---

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>



**SEANCE 1 Courses fractionnées 1100m à 80%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**++ Facteur travaillé Sprint**

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

Course Sprint	<i>8 x 100m à 80% du max</i>
Course Sprint	<i>6 x 50m à 80% du max</i>

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**SEANCE 2 Courses fractionnées 1100m à 80%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**++ Facteur travaillé Sprint**

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

Course Sprint	<i>8 x 100m à 80% du max</i>
Course Sprint	<i>6 x 50m à 80% du max</i>

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**SEANCE 3 Courses fractionnées 400m à 85%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

**++ Facteur travaillé Sprint**

---

Levés de genoux *3x10m*  
Talons fesses *3x10m*  
Course en griffé *3x10m*  
Passages de hanches *3x10m*  
Course Sprint *10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive*

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

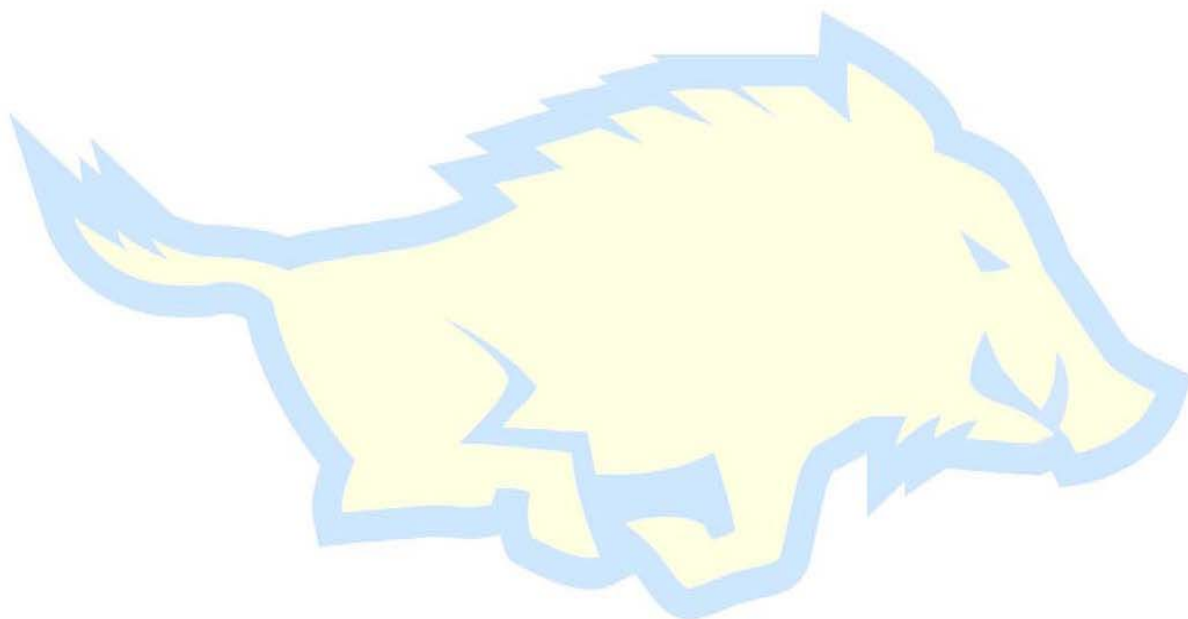
---

Course Sprint *(20m, 30m,40m,50m,60m)x2 à 85% du max*

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

---

Étirements quadriceps, jambiers antérieur *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirement ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*



**SEANCE 1 Courses fractionnées 900m à 85%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**++ Facteur travaillé Sprint**

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

Course Sprint	<i>6 x 100m à 85% du max</i>
Course Sprint	<i>6 x 50m à 85% du max</i>

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**SEANCE 2 Courses fractionnées 900m à 85%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**++ Facteur travaillé Sprint**

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

Course Sprint	<i>6 x 100m à 85% du max</i>
Course Sprint	<i>6 x 50m à 85% du max</i>

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**SEANCE 3 Courses fractionnées 400m à 90%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

**++ Facteur travaillé Sprint**

---

Levés de genoux *3x10m*  
Talons fesses *3x10m*  
Course en griffé *3x10m*  
Passages de hanches *3x10m*  
Course Sprint *10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive*

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

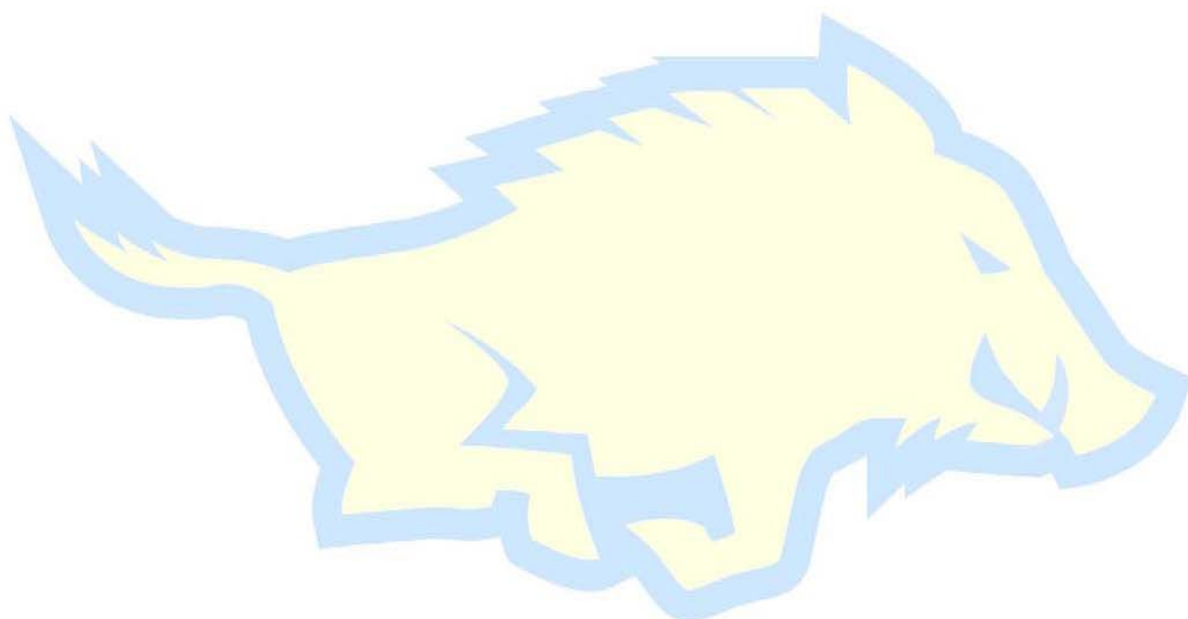
---

Course Sprint *(20m, 30m,40m,50m,60m)x2 à 90% du max*

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

---

Étirements quadriceps, jambiers antérieur *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirement ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*



**SEANCE 1 Courses fractionnées 800m à 90%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**++ Facteur travaillé Sprint**

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

Course Sprint	<i>5 x 100m à 90% du max</i>
Course Sprint	<i>6 x 50m à 90% du max</i>

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**SEANCE 2 Courses fractionnées 800m à 90%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**++ Facteur travaillé Sprint**

Levés de genoux	<i>3x10m</i>
Talons fesses	<i>3x10m</i>
Course en griffé	<i>3x10m</i>
Passages de hanches	<i>3x10m</i>
Course Sprint	<i>10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive</i>

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

Course Sprint	<i>5 x 100m à 90% du max</i>
Course Sprint	<i>6 x 50m à 90% du max</i>

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements adducteurs	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirements mollets	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

**SEANCE 3 Courses fractionnées 400m à 100%****+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

Étirements quadriceps, jambiers antérieur	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>
Étirement ischios jambiers	<i>Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre</i>

Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

**++ Facteur travaillé Sprint**

---

Levés de genoux *3x10m*  
Talons fesses *3x10m*  
Course en griffé *3x10m*  
Passages de hanches *3x10m*  
Course Sprint *10m; 20m; 30m; 40m Accélération progressive*

**+++ Facteur travaillé Vitesse**

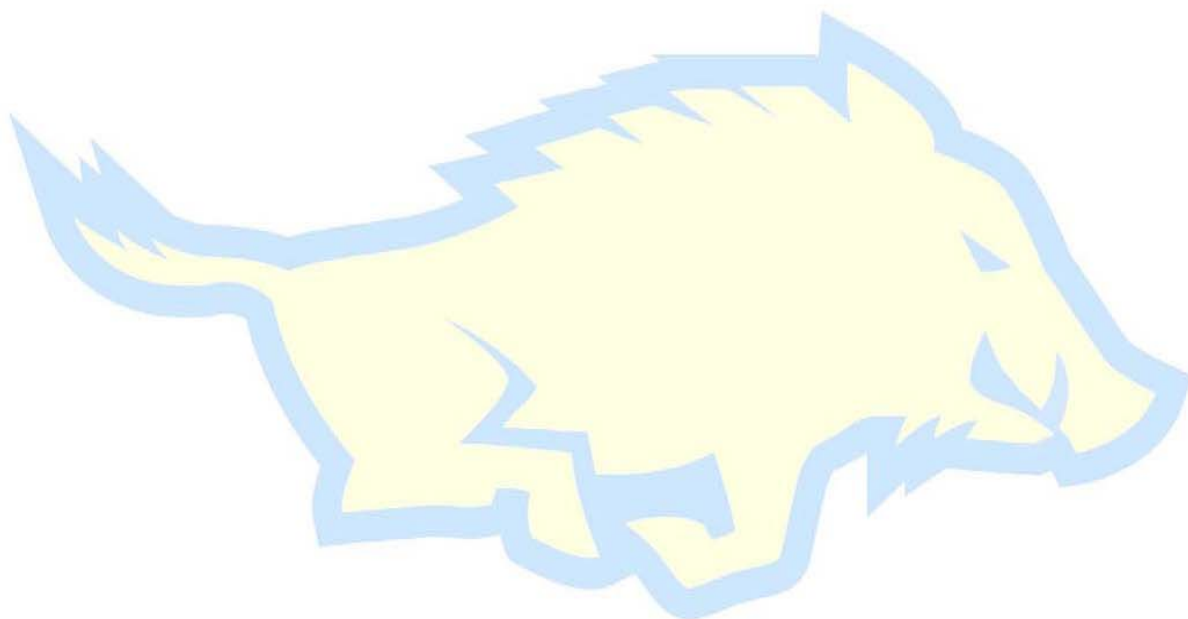
---

Course Sprint *(20m, 30m,40m,50m,60m)x2 à 100% du max*

**+ Facteur travaillé Souplesse et mobilité**

---

Étirements quadriceps, jambiers antérieur *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirement ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*  
Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*



# *Qu'est-ce qu'on veut voir réaliser pendant les exercices ?*

**CRITERES DE REUSSITE**

---

## **PHYSIQUE GENERAL : SOUPLESSE/MOBILITE**

---

### Souplesse et mobilité

---

Physique spécifique / Souplesse

- effectue ses mouvements à amplitude maximale,
- sans ressentir de douleurs.

## **PHYSIQUE SPECIFIQUE : PUISSANCE**

---

### Vitesse

---

Physique / Spécifique / Endurance vitesse

- maintien plus longtemps la phase de coordination vitesse ou la vitesse maximale.

Physique / Spécifique / Vitesse d'action

- augmente rapidement sa vitesse de course
- se déplacer à vitesse élevée.

# Qu'est-ce qu'on veut voir réaliser pendant les exercices ?

CRITERES DE REUSSITE

---

## TECHNIQUE SPECIFIQUE

---

### Sprint

---

Technique spécifique / Technique / Sprint ATTITUDE DE COURSE

- Recherche en permanence l'alignement entre le pied d'appui, le bassin et l'axe des épaules.
- Attitude de course haute.
- Les actions motrices sont orientés dans le sens du déplacement

Technique spécifique / Technique / Sprint CYCLE DE JAMBES

LEVE LES GENOUX

- Lève le genou pour amène la jambe à l'horizontal

GRIFFE

- Les actions motrices se réalisent en griffés => le pied va chercher loin devant avant de taper le sol sous ou derrière le centre de gravité.
- Le pied tape violemment le sol sans que le talon ne le touchent.

TALONS FESSES

- Retour rapide et rasant du pied de poussée.
- Le talon remonte vers les fesse.

Technique spécifique / Technique / Sprint MOUVEMENTS DES BRAS

- Le bras et l'avant bras font un angle de 90°
- Lors de la montée du genou droit, tirer le coude droit vers l'arrière et le coude gauche vers l'avant.
- Les coudes restent dans le plan du corps.

# **EXERCICES Classé par facteur de développement**

---

## ***PHYSIQUE***

---

### Souplesse et mobilité

---

- 236 Étirement ischios jambiers
- 234 Étirements adducteurs
- 232 Étirements mollets
- 233 Étirements quadriceps, jambiers antérieurs

### Vitesse

---

- 226 Course Sprint

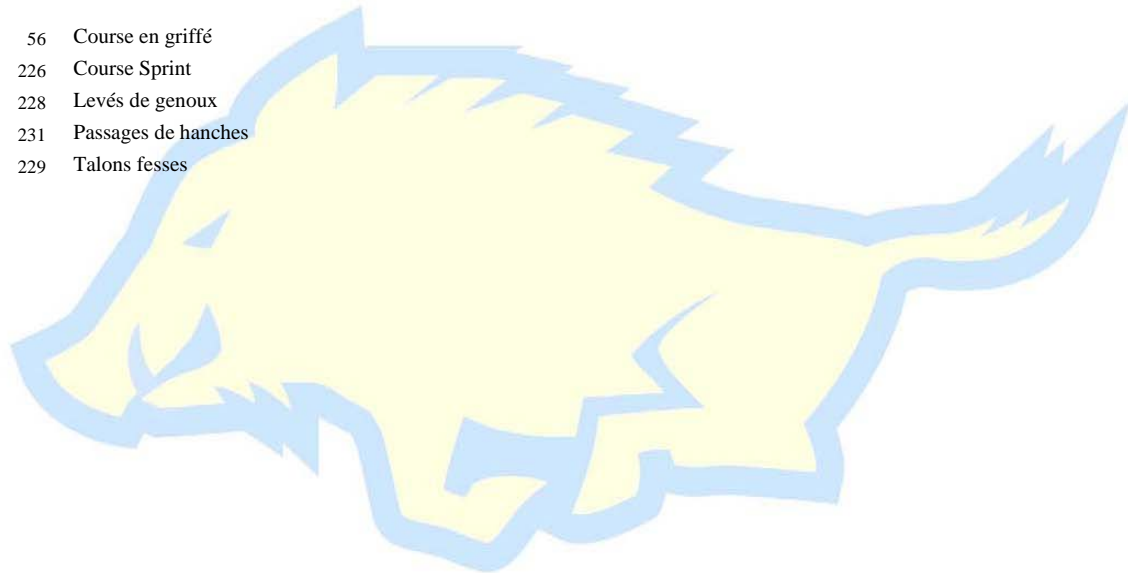
## ***TECHNICO - MOTEUR***

---

### Sprint

---

- 56 Course en griffé
- 226 Course Sprint
- 228 Levés de genoux
- 231 Passages de hanches
- 229 Talons fesses



# FICHE EXERCICE (56) Course en griffé

Facteurs pouvant être travaillés

**Sprint**

But

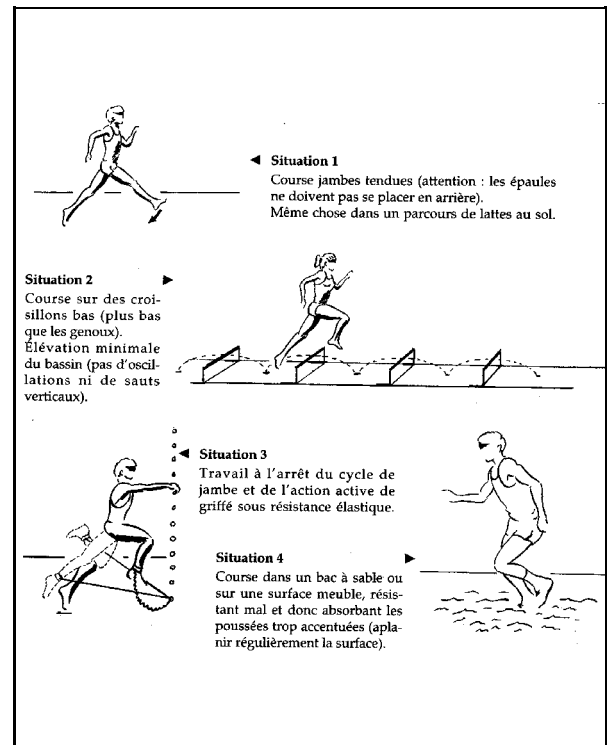
Améliorer brièveté et qualité de l'amortissement en course

Consignes :

Règles de jeu : Jambes tendues, pointes de pieds vers le ciel. La plante du pied avant vient taper le sol sous le centre de gravité.

Début : Au signal de l'entraîneur.

Fin : A l'arrêt de l'entraîneur.



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



*EXERCICE SANS CONTACTS*

*Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.*

*EXERCICE ANALYTIQUE*

*Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.*

# FICHE EXERCICE ( 226 ) Course Sprint

Facteurs pouvant être travaillés

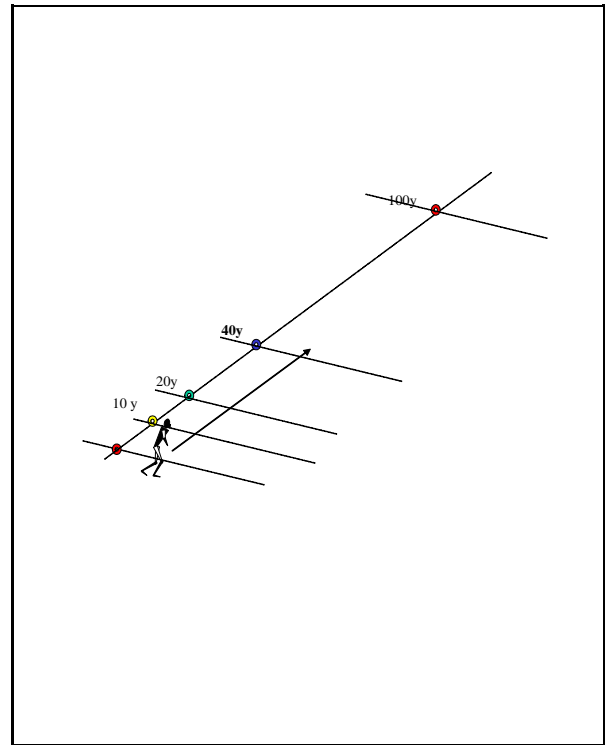
**Sprint**  
**Vitesse**

But

Courir les distance à la vitesse ou à la fréquence cardiaque demandée.

Consignes :

Positionner une ligne de départ entre deux cônes.  
Positionner des cônes à 10yards, 20yards, 40yards et 100yards de la ligne de départ. Ces différents cônes représentent les lignes d'arrivées à respecter en fonction des programmes.



## VARIATION N°1

Courir le plus vite possible

Règles de jeu :  
Début :  
Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :  
Début :  
Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :  
Début :  
Fin :



### EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

### EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytique sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

# FICHE EXERCICE (236) Étirement ischios jambiers

Facteurs pouvant être travaillés

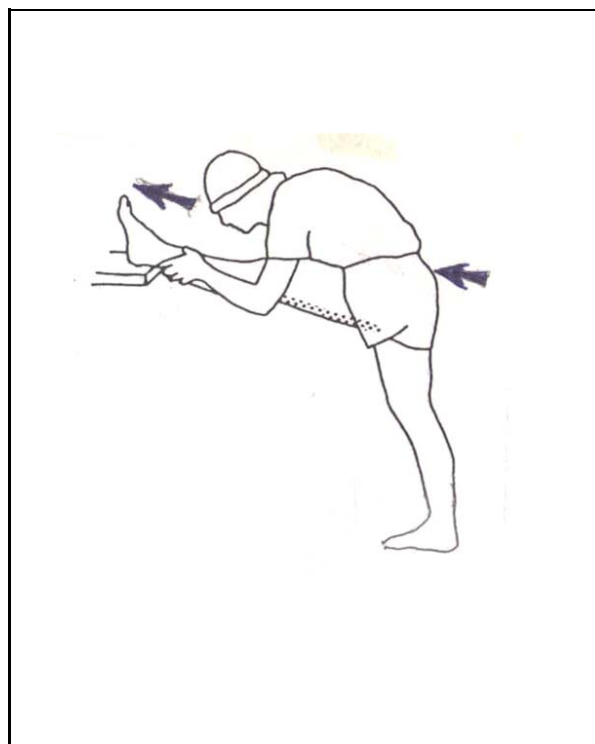
Souplesse et mobilité

But

Mettre en tension les muscles ischios jambiers

Consignes :

Place ton talon sur un objet à peu près à hauteur de tes hanches. Garde le genou de la jambe au sol très légèrement fléchi. Penche-toi doucement en gardant le dos plat et en essayant de toucher tes pectoraux sur le genou. La pointe du pied posé sur le sup



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



### EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

### EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

# FICHE EXERCICE ( 234 ) Étirements adducteurs

Facteurs pouvant être travaillés

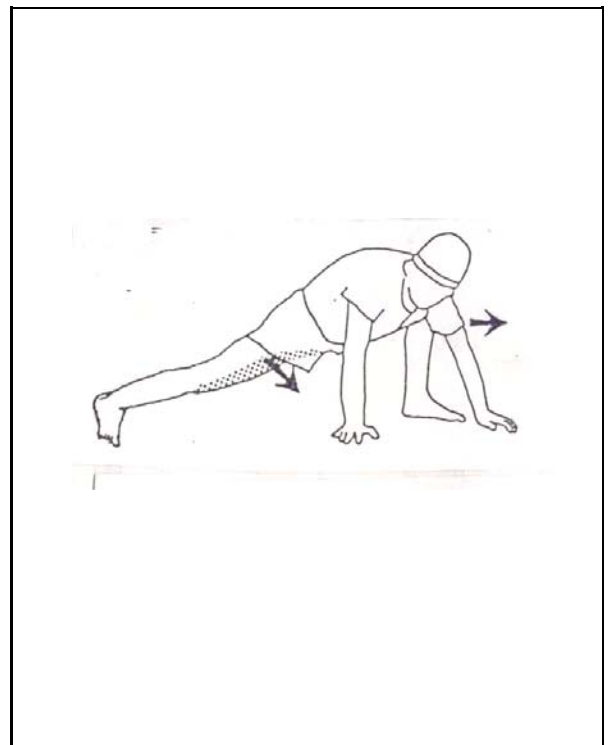
Souplesse et mobilité

But

Mettre en tension les muscles adducteurs

Consignes :

Ecarte tes jambes d'environ un mètre. Fléchis ta jambe droite et tend la gauche. Descend sur ta jambe fléchie pour t'asseoir sur le mollet. Garde le pied de la jambe tendue pointé vers l'avant. Garde le talon de la jambe fléchie au sol. N'essais pas d'ame



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



### EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

### EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

# FICHE EXERCICE ( 232 ) Étirements mollets

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

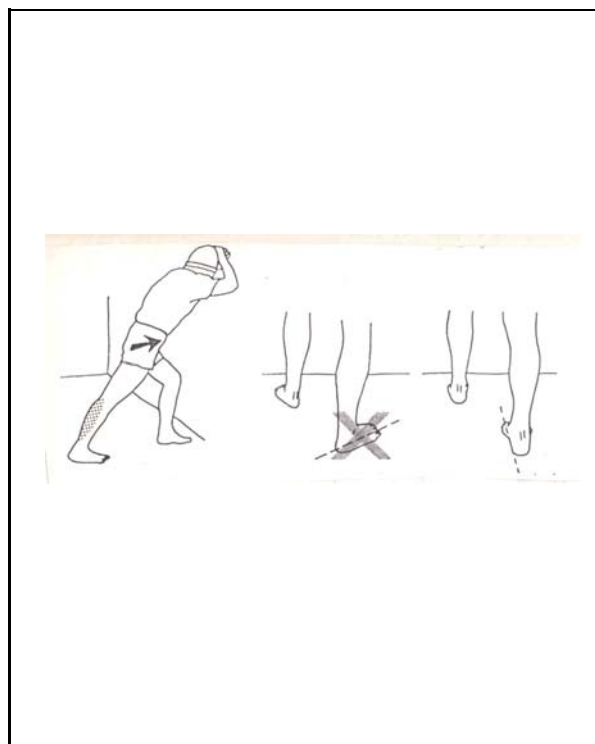
Mettre en tension les muscles des mollets

Consignes :

Appuis toi contre un arbre, comme si tu voulais le pousser.

Fléchis légèrement une jambe, tend l'autre vers l'arrière, le pied à plat sur le sol est pointé droit devant.

Lentement amène tes hanches vers l'avant et vers le bas tout en laissant le talon a



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



### EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

### EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

# FICHE EXERCICE ( 233 ) Étirements quadriceps, jambier

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

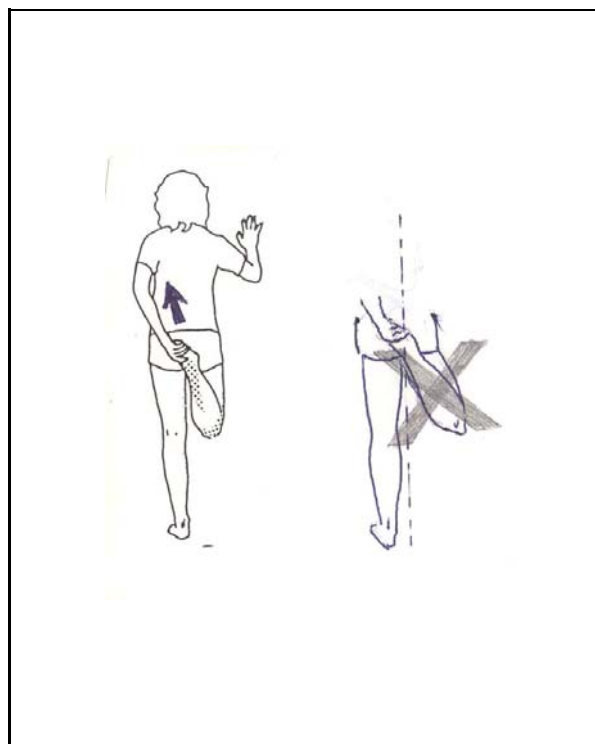
But

Mettre en tension les muscles quadriceps et jambiers antérieurs

Consignes :

Amène ton talon droit sur tes fesses en tenant ton pied avec ta main gauche.

Tire doucement ton talon contre tes fesses.



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



*EXERCICE SANS CONTACTS*

*Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.*

*EXERCICE ANALYTIQUE*

*Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.*

# FICHE EXERCICE ( 228 ) Levés de genoux

Facteurs pouvant être travaillés

**Sprint**

But

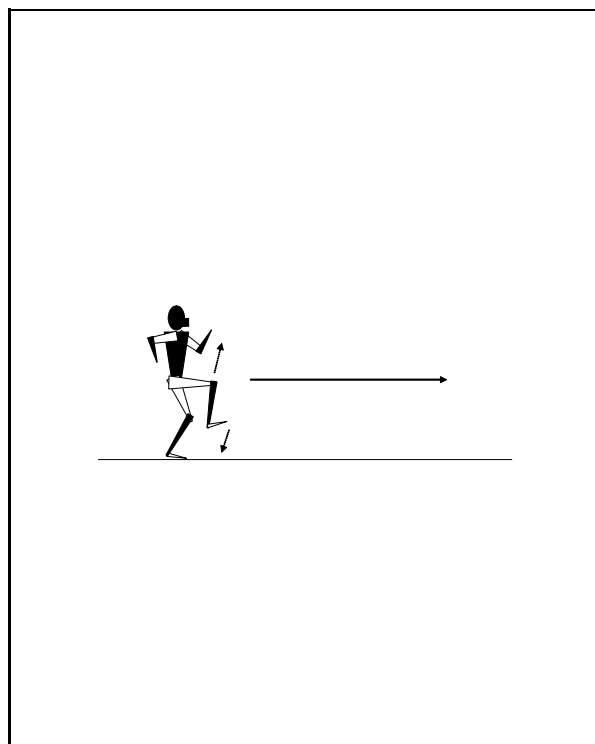
Se déplacer vers l'avant les genoux hauts.

Consignes :

Règles de jeu : Lever les genoux l'un après l'autre.  
Maintenir un fréquence d'exécution élevée. Avancer petit à petit.

Début : Au signal de l'entraîneur.

Fin : A l'arrêt de l'entraîneur.



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



### EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

### EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

# FICHE EXERCICE (231) Passages de hanches

Facteurs pouvant être travaillés

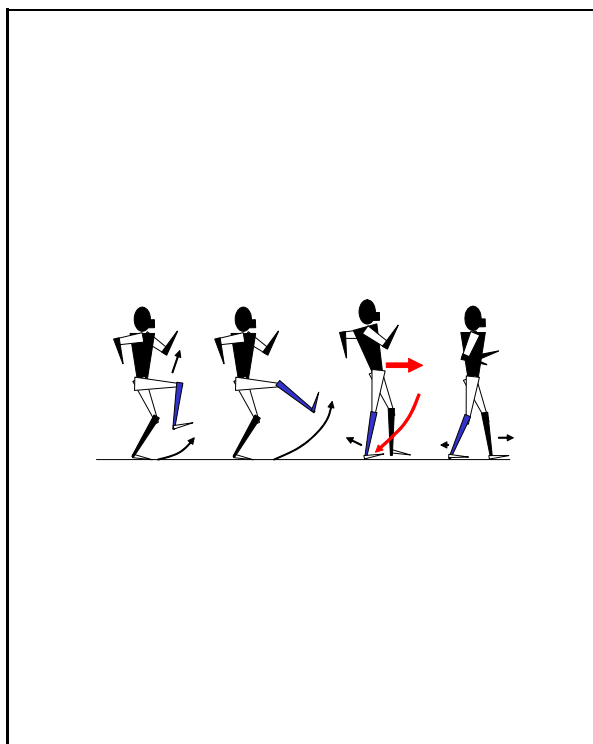
**Sprint**

But

Se déplacer vers l'avant en avançant les hanches à chaque cycle.

Consignes :

Règles de jeu : Lever le genou, armer le pied vers l'avant. Ramener le pied pour taper le sol sous le centre de gravité. Avancer les hanches en même temps que le pieds arrive au contact du sol. Recommencer avec la même jambes. Changer de jambes après que



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



*EXERCICE SANS CONTACTS*

*Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.*

*EXERCICE ANALYTIQUE*

*Les exercices analytique sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.*

# FICHE EXERCICE ( 229 ) Talons fesses

Facteurs pouvant être travaillés

**Sprint**

But

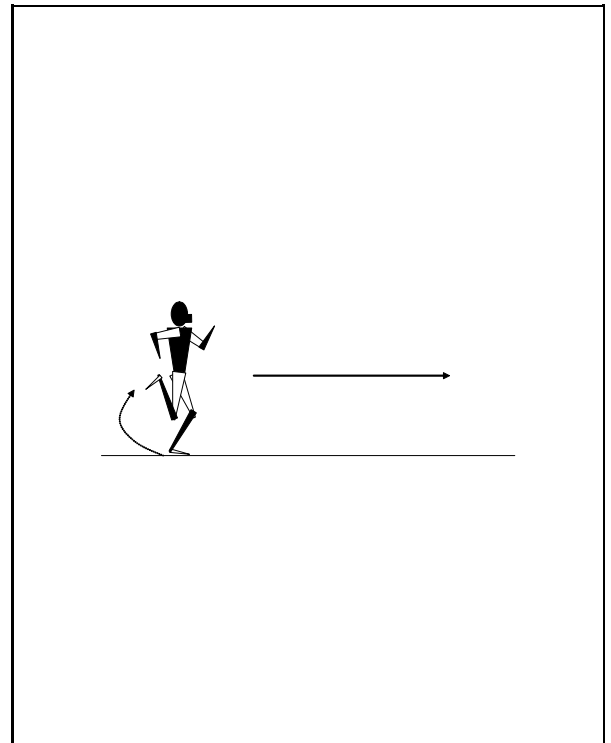
Se déplacer vers l'avant en tapant ces talons contre les fesses.

Consignes :

Règles de jeu : Tirer les genoux vers l'arrière l'un après l'autre et amener le talons vers la fesse. Maintenir un fréquence d'exécution élevée. Avancer petit à petit.

Début : Au signal de l'entraîneur.

Fin : A l'arrêt de l'entraîneur.



## VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

Fin :



## VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



### EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

### EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.