



Séance espace naturel pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

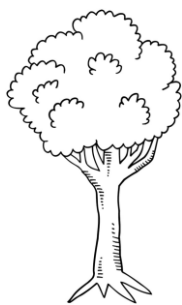
Conditions de réalisation de la séance : adaptées en espace extérieur si pas de coups de vent ou de tempête annoncés.

IMPORTANT :

Tous les exercices proposés doivent être réalisés avec la tenue adéquate, chaussures de sport obligatoires ainsi qu'une bouteille d'eau à disposition (Casquette ou vêtement de pluie selon la météo)

Vérifier vos lacets.

L'exécution de cette séance doit être obligatoirement réalisée en famille ou, accompagnée d'un adulte.



Pour cette séance il va falloir choisir un arbre en fin de parcours ou vous pourrez effectuer vos 4 exercices.
Cet arbre sera votre ami alors respectez-le, vous pouvez lui donner un nom car j'espère qu'il vous accompagnera tout au long de votre parcours sportif.

IMPORTANT : L'arbre choisi doit être bien dégagé tout autour de lui afin que vous puissiez vous positionner à 3 m de son tronc et en faire le tour en respectant toujours ce rayon de 3 m.

ATTENTION : L'arbre doit être solide, et vérifier qu'aucune racine ne sortent du sol ce qui risquerait de vous faire tomber ou de vous faire tordre une cheville.

Échauffement.

- ▶ Trottiner pendant 1 mn puis **faire une pause de 30 s et se désaltérer si besoin**
- ▶ Monter le bras droit tendu à la verticale au-dessus de la tête puis le redescendre et monter l'autre bras simultanément. 10 s
- ▶ Monter les deux bras, droits et tendus à l'horizontale puis les redescendre. 10 s
- ▶ Monter les genoux lentement 10 s
- ▶ Monter les genoux avec de la fréquence 10s
- ▶ Talons aux fesses lentement 10s
- ▶ Talons aux fesses avec de la fréquence 10s
- ▶ Faire le ciseau jambes tendues sur place avec de la fréquence 10s
- ▶ Fléchir les jambes pour s'accroupir puis remonter 10s
- ▶ Faire un démarrage lent puis accélérer sa course progressivement sur 20 mètres. (3 fois)

Repos 2 minutes. Boire un verre d'eau. Contrôler sa tenue.





Corps de séance ENDURANCE :

Cette séance se compose d'une série de 2 exercices. **Il faut répéter 10 fois cette série.**

Le temps de repos inter-série est de 2 minutes.



Séance espace naturel pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

Exercices	Consignes	Remédiation	Fréquence
 Exercice 1	Courir à vitesse élevée mais pas aussi rapide que pour un sprint	Ralentir ou marcher rapidement	10 secondes
 Récupération 1	Marcher à vitesse rapide	Rester sur place 10 secondes bien souffler et se désaltérer puis marcher 10 secondes	20 secondes
 Exercice 2	Courir à vitesse modérée inférieure à la vitesse de l'exercice 1 Vous ne devez pas attraper de point de côté et avoir le souffle coupé à la fin de votre exercice	Ralentir le rythme ou marcher si point de côté ou souffle coupé	30 secondes
 Récupération 2	Marcher à vitesse rapide	Rester sur place 20 secondes bien souffler et se désaltérer puis marcher 10 secondes	30 secondes
Repos inter série 2 minutes. Se désaltérer			
Répéter 10 fois au total l'enchaînement suivant : ex1 - recu1 - ex2 – recup2			

Corps de séance GAINAGE :

Cette séance se compose d'une série de 4 exercices.

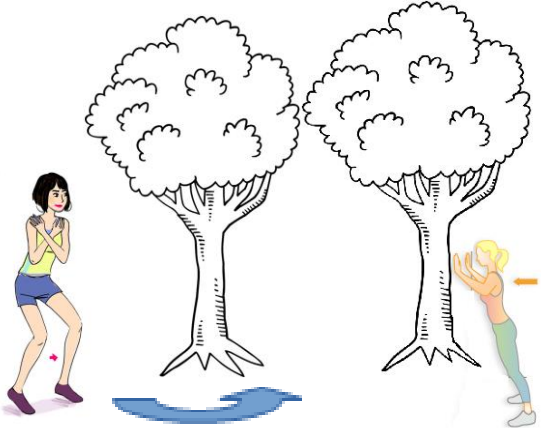

Il faut répéter 5 fois cette série.

Le temps de repos inter-série est de 2 mn.

Fiche séance espace naturel Poussins Confinement Covid2.0 Novembre 2020	RAC Page 2/5	Brunet Joël BPJEPS APT Diplôme Universitaire faculté de médecine Paris 13 : Sport & Cancer
---	-----------------	---

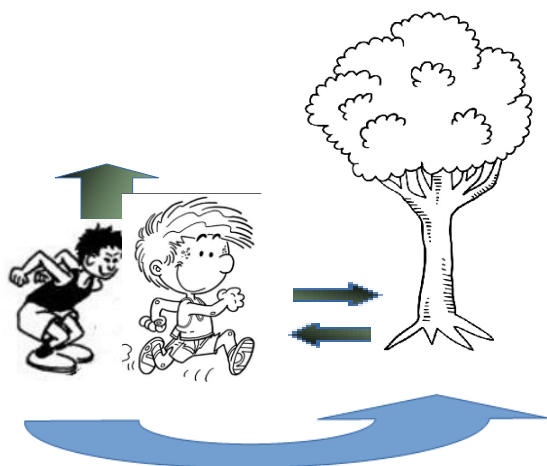


Séance espace naturel pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

Exercices	Consignes	Remédiation	Fréquence
 <p>Atelier : pas chassés pompes</p>	<p>Se positionner à 3m du tronc. Mettre les mains sur les épaules opposées et se déplacer pas chassés en faisant 1 tour au tour de l'arbre. Le tour fini, se rapprocher du tronc mettre les mains sur le tronc et faire 3 pompes puis se repositionner à 3m.</p>	<p>Faire 1 tour en pas chassés, puis poser les mains sur le tronc mais ne pas faire les pompes</p>	<p>Alterner 1 tour en partant vers la droite 1 tour en partant vers la gauche Total 2 tours</p>
 <p>Atelier saut à la corde</p>	<p>Se positionner à 3m du tronc. Tourner au tour du tronc en simulant le saut à la corde.</p>	<p>Faire sur place en simulant le saut à la corde 10 tours de corde, puis faire le tour en marchant</p>	<p>Alterner 1 tour en partant vers la droite 1 tour en partant vers la gauche Total 2 tours</p>



Séance espace naturel pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17



Atelier impulsion course

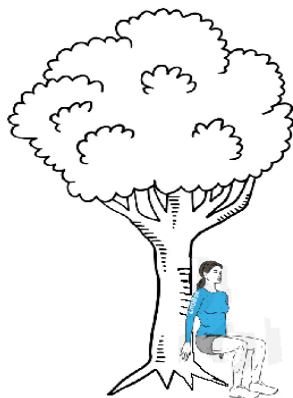
Se positionner à 3m du tronc. S'accroupir en touchant le sol avec ses mains puis se redresser en faisant un saut de grenouille à la verticale. Lorsque vous retouchez le sol courir vers le tronc pour le toucher avec les deux mains. Revenir en reculant à 3 m du tronc et faire le tour de l'arbre en courant en gardant le rayon de 3m

S'accroupir et remonter sans faire le saut de grenouille

Alterner 1 tour en partant vers la droite

1 tour en partant vers la gauche

Total 2 tours



Atelier gainage

Se mettre en position de la chaise le long du tronc. Maintenir cette position buste et cuisse à 90 degrés

Diminuer l'angle de 90 degrés en remontant le buste.

10 secondes

Repos inter série 2 minutes. Se désaltérer

Répéter 5 fois les 4 ateliers



Séance espace naturel pour les poussins du Rochefort Athlétisme Club 17

Étirements.

► Monter le talon droit à la fesse droite et tenir le pied avec les mains (idem talon gauche fesse gauche)

Durée 10 s

► Monter le genou droit au ventre en le tenant avec les mains (idem genou gauche)

Durée 10 s

► Prendre la position de chevalier servant genou droit au sol mains tendues au-dessus de la tête (idem genou gauche) Durée 10s 1 fois chaque genou

► Faire le chat dos rond en rentrant la tête dans les épaules, allonger et tendre les bras devant soi avec les mains au sol.

Durée 5s puis remonter. (3 fois)

Temps échauffement : 5 minutes

Corps de séance endurance : 20 minutes

Corps de séance renforcement : 25 minutes

Étirements et retour au calme : 5 minutes