

ATHLÉ FIT

CONTENUS DE SEANCE | cycle 2 Janvier Février



A composite image featuring four athletes in various dynamic poses against a solid blue background. From left to right: a male athlete in a black tank top and blue shorts is captured mid-stride, leaning forward; a female athlete in a grey long-sleeved shirt and black leggings is holding a basketball, ready to shoot or pass; a male athlete in a black t-shirt and black shorts is in a low, powerful stance, possibly a starting position for a sprint; and a male athlete in a grey t-shirt and black shorts is in a crouched position, ready to start a race. White geometric shapes, resembling a staircase or a series of steps, are overlaid on the image, creating a sense of movement and progression.

- Construits sur les capacités visées lors des épreuves de la séance spéciale
- Structurés et organisés pour impacter l'ensemble des qualités
- Une progression dans les séances tout au long du cycle
- Alternance et variété des séances, complémentaires sur l'ensemble du cycle
- Une dernière séance avec les épreuves qui valident le travail effectué

Des objectifs de travail
Des compétences à développer

Une séance structurée, clé en main

Des exercices de développement

Un premier cycle de reprise pour accueillir, découvrir, se mettre en condition physique, fixer des gestes et des postures de base

4 cycles de 7 à 8 semaines, finalisées par la séance spéciale

Sept			Oct			Nov			Déc			Janv			Fév			Mars			Avril			Mai			Juin		
					T					S					S					S							S		

LES SEANCES

Une séance par semaine, clé en main,
d'une durée environ 1h30

Si possible, bi hebdomadaire
à proposer 2 fois dans la semaine



ECHAUFFEMENT

Plus ou moins ludique, basé sur de la course
Préparation à l'effort

BLOC MOTRICITE

Précision gestuelle, exigence technique, travail qualitatif
Apprentissage et perfectionnement du placement, précision du geste

BLOC PHYSIQUE

Dépassement de soi, défi, chrono
Emulation

Des séances structurées, garantissant :

- La sécurité, en respectant l'intégrité physique des participants, progressives
- Le progrès de chacun, avec des situations adaptées
- Le plaisir, un état d'esprit fun, une pratique en groupe pour l'émulation et la convivialité

SEANCES 1h30

Architecture stable de 4 blocs

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation
à l'effort

Échauffement : 12'

Gainage – abdos : 5'

Bloc 2 : 20'

Travail de placement et/ou prophylaxie, coordination, par atelier

Gammes – technique : 15'

Bloc 3 : 40'

Ex : bloc Force, 15'

Ex : bloc cardio, 15'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Récupération, étirements

LES SEANCES

Une séance par semaine, clé en main,
d'une durée environ 1h30

Si possible, bi hebdomadaire
à proposer 2 fois dans la semaine



Précision sur les séances :

- La durée du bloc indique la totalité, explications, mise en situation, récupération, le changement vers la suite compris
- La durée des parties est indicative, elle donne l'orientation préférentielle de la répartition du temps dans le bloc
- Chaque bloc, et chaque partie du bloc est présenté avec son objectif spécifique, cela permet d'ajuster selon le matériel tout en respectant les objectifs poursuivis
- Les blocs se répètent entre les séances, pour un travail qualitatif
- Il convient d'ajuster et d'adapter le nombre de répétitions :
 - Selon la taille du groupe (pas recommandé de plus de 15 personnes),
 - Selon le niveau de maîtrise des situations des pratiquants, premières découvertes ou non
- La terminologie utilisée fait appel aux situations pratiquées dans l'entraînement athlétique et dans la condition physique, une recherche rapide vous en donnera le sens

SEANCES 1h30

Architecture stable de 4 blocs

Bloc 1 : 20'

Échauffement : 12'

Accueil et préparation
à l'effort

Gainage – abdos : 5'

Bloc 2 : 20'

Gammes – technique : 15'

Travail de placement et/ou prophylaxie, coordination, par atelier

Bloc 3 : 40'

Ex : bloc Force, 15'

Ex : bloc cardio, 15'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Récupération, étirements



Toutes séances : bloc 1


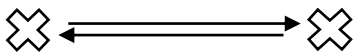
Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Choisir dans l'une des 3 propositions pour l'échauffement et la partie gainage



Proposition 1 : mixer des mobilisations articulaires-musculaires avec des déplacements, puis gainage

- Alternance de mobilisation articulaire et musculaire sur place, et déplacement en gammes variées, au choix, 10' à 12' :
 - En épingle, avec 2 ou 3 situations sur place, retour footing 
 - En AR, 1 situation à chaque demi-tour 
 - En grand cercle, en alternant déplacements suivant le cercle, vers le centre (retour en marche arrière)
 - En tour de terrain, en continu, en alternant gammes, sur place, et footing
 - En étoile, binômes ou petits groupes sur chaque branche, etc...
- Gainage dynamique 5'

Voir exercices
page suivante

Proposition 3 : les 3 séquences mixées

15' en enchainant en alternance mobilité sur place – déplacement – gainage, sur 20m, avec retour footing, par exemple sur 2 à 3 séquences de 5' à 7' :

- une situation de mobilité sur place, 10 répétitions,
- un déplacement en gammes,
- un gainage dynamique avec 10 répétitions

Possibilité de le faire en continu sur le tour de terrain, en carré, en étoile ...en incluant du footing

Proposition 2 : 3 séquences dédiées séparées

- Échauffement articulaire et musculaire, sur place : 3 à 5'
- Déplacement en gammes variées, au choix, 5' à 7' :
 - En épingle, en continu
 - Aller, retour footing
 - En tour de terrain, en alternant gammes et footing
 - Tout autre forme (cercle, libre..), en binôme ..
- Gainage dynamique 5'

Possibilité de jouer, en combinaison avec les consignes :

- En face à face, en miroir ;
- En binôme, l'un derrière l'autre, le 2^e en ombre (même placement, même tempo)
- De 2 à 4, libre, proposition alternativement de chacun d'un déplacement et/ou d'une situation, jusqu'à épuisement de l'inspiration
- Toute autre forme ludique



Toutes séances : bloc 1

Mobilisations articulaires et musculaires, environ *10

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort



Déroulé de pied sur place, les 2 pieds en même temps, talon plante talon	Pieds au sol, relever vite les pointes de pied alternativement, en appui sur les talons	En appui sur le rebord de la lice, monter sur plante sur les 2 pieds, sur 1 pied puis l'autre
Équilibre 1 jambe, montée de genoux jambe libre en fermeture totale, changer de jambe	Équilibre 1 jambe, l'autre genou fixé, mouvements de bras, changer	Flamand rose, mains crochetées sur la cheville, yeux fermés environ 5'', changer
Équilibre 1 jambe, 2 genoux serrés, fermeture talon fesse, changer de jambe	Flamand rose, mains crochetées sur la cheville, montée sur plante, changer	Flamand rose, mains crochetées sur la cheville, changer rapidement d'appui au « top » en restant aligné
Équilibre 1 jambe, petits cycles de jambe (par-dessus la malléole) , changer de jambe	Équilibre 1 jambe, petits cycles de jambe (au niveau du genou) , changer de jambe	Équilibre 1 jambe, cycles de jambe en fermeture complète (talon sous la fesse), changer de jambe
Équilibre 1 jambe, cycles de jambe en marquant 1 temps d'arrêt (pied au genou) , changer de jambe	Équilibre 1 jambe, cycles de jambe en marquant 2 temps d'arrêt (2 ^e genou fixé devant) , changer de jambe	Équilibre 1 jambe, départ genou libre fixé devant, sursaut pour changer de jambe rapidement, arriver genou fixé
En petite fente, départ jambes tendues, flexions	Départ pieds joints, fentes arrière alternées	Jambes écartées, fentes latérales alternées
Demi squat, positions de bras variées (mains derrière la tête, au dessus, sur les épaules..)	Iso demi squat 5'' puis 3 squats très rapides, *3	Squat sumo, positions de bras variées (mains derrière la tête, au dessus, sur les épaules..)
Équilibre sur 1 jambe tendue, basculer en planche pour aller toucher le sol (2 mains)	Petits rebonds sur place, jambes tendues (et 1t dans un sens, puis l'autre)	Petits rebonds latéraux de part et d'autre d'une ligne, d'avant en arrière, en croix
« good morning », inclinaison du buste droit	Dos à un mur, rotation du buste pour aller le toucher avec les 2 mains	En petite fente, mains aux épaules, rotation du buste, inverser les jambes
Bras tendus devant, flexion extension rapide vers l'avant (pompes)	Bras tendus vers le haut, flexion extension rapide	Bras tendus sur les cotés, flexion extension rapide

Etc...

Possibilité de jouer sur la quasi-totalité des exercices :

- Avec l'équilibre et la proprioception, yeux fermés ou sol plus ou moins stable
- Par 2, en mimes, avec résistance
- Sur les régimes et vitesses d'exécution : fermeture plus rapide, descendre doucement, de plus en plus vite ...



Toutes séances : bloc 1

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Déplacements gammes



Déroulé de pied vers l'avant, vers l'arrière, en slalomant sur une ligne ..	Marcher sur les talons, les plantes, pieds à plat, en se déplaçant vers l'avant, l'arrière, en latéral..
Marcher en déroulé de pied avec cycle de jambe, en fixant à chaque fois le genou devant, bassin haut	Talon fesse vers l'arrière en marchant, tendre la jambe loin derrière
Petites montées de genoux, sans ouvrir devant, le pied passe à hauteur du genou	Tous petits cycles de jambe, le pied passe à hauteur de la malléole
Pas chassés très bas, en squat sumo	Pas chassés bassin très haut, en rebond
Pas de sioux, rasant	Pas de sioux avec impulsion plus marquée vers le haut, ou l'avant
Course arrière, aller chercher loin avec le pied	Petits sursauts, jambes tendues, vers l'avant, vers l'arrière
En sursaut sur un jambe, cycles de jambes variés avec la jambe libre (plus ou moins d'amplitude, avec des fixations..)	Pas croisés
Montée de genoux en ouvrant loin devant	Gammes avec une corde à sauter
Par 2, course en montée de genoux, en poussée, incliné vers l'avant, les mains en appuis sur les épaules du binôme devant	Par 2, marcher doucement, incliné vers l'arrière, en freinant l'avancée, poussé par le binôme
Petites montées de genoux, se déplacer en effectuant en même temps des rotations de bras	Déplacement en doublant l'appui, double sursaut à chaque fois, passer progressivement en montée de genoux
Mini foulées bondissantes	Foulées bondissantes progressives
Course progressive, départ montée de genoux vers de plus en plus d'amplitude,	Etc...

Possibilité là aussi de jouer sur la quasi-totalité des exercices :

- Avec l'équilibre et la proprioception, yeux fermés ou un ralentissant le mouvement, en contrôle
- Par 2, en mimes
- Sur les régimes et vitesses d'exécution : fermeture plus rapide, descendre doucement, de plus en plus vite ...
- Des « top » pour des temps d'arrêt, placé et aligné
- Etc..



Toutes séances : bloc 1

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort



Évolution dans la maîtrise du gainage : de la capacité à mobiliser et contrôler son transverse, au gainage dynamique en situation instable

Progression des situations, cette étape doit être obligatoirement maîtrisée avant de passer aux consignes plus complexes :

Mobilisation et renforcement du transverse

- Identifier et mobiliser son transverse allongé, épaules au sol, contraction en isométrie
- Savoir le faire en soulevant alternativement 1 jambe, puis l'autre, sans déformation (sans ventre qui se gonfle, abdos qui poussent), idem avec la jambe qui se tend et se pose au sol
- savoir décoller les 2 pieds sans déformation
- Savoir décoller les épaules, en maintenant la position en isométrie, sans déformation
- Décoller pieds et épaules, jambes fléchies et bras tendus vers le ciel, maintenir en iso, puis savoir étendre jambe et descendre bras opposé vers l'arrière, et revenir à la position, sans déformation
- Assis, main en l'air puis avec une petite charge soulevée au dessus de la tête, et ensuite savoir dessiner en l'air sans déformation (moins contraignant pour le transverse mais exigeance du placement et mobilisation des muscles de la posture du dos)



Gainage orienté transverse :

- A 4 pattes, amener à toucher coude et genou opposé, puis lever à l'horizontal ce bras et cette jambe
- Idem en appui uniquement sur les mains et les pieds, d'abord uniquement maintenir la position
- Puis engager le mouvement, venir toucher coude et genou opposé, puis étendre à l'horizontal



Renforcement abdominal, en mobilisant au départ, avant tout mouvement, son transverse :

- Assis, pieds au sol, bras tendus devant à l'horizontal, descendre doucement les épaules vers le sol, sur 5", pour poser le dos, s'aider pour remonter
- Sur le dos, jambes étendues à la verticale, pieds au dessus du bassin au plus loin, mains au sol, juste en dessous des fesses (pas sous le bassin) :
 - Dessiner avec les pieds les chiffres de 1 à 10, puis de 10 à 1
 - Amener ses pieds à la verticale de la tête, revenir en contrôlant pieds au dessus du bassin

PAS DE
« CRUNCH »

ET SEULEMENT alors...Gainage statique, puis dynamique :

- A 4 pattes, classique en « cuillère », en variant les positions statiques
- Avec des éléments instables, et/ou des mouvements de jambes ou de bras
- Avec des résistances ou des oppositions de force



Toutes séances : bloc 4

Bloc 4 : 10'

Retour au calme



Récupération, étirements :

- Prendre le temps de s'hydrater (comme tout au long de la séance)
- Étirements, en privilégiant les postures debout, et mobiliser les chaînes musculaires, maintenir les positions
 - exemple : en position fente avant, jambe arrière tendue, bras alignés dans le prolongement du corps vers le haut et l'avant, intention de tirer les mains tout en enfonçant le talon dans le sol
 - Attention à ne pas aller chercher loin dans les étirements, mais seulement induire la sensation de détente, de relâchement musculaire
- Retour de séance, les ressentis, sensations, réussites, découvertes, difficultés.. Et inviter sur la prochaine séance, doublée si c'est la même semaine, ou alors la semaine d'après
- Noter de suite les éléments d'observation pertinents sur la séance, afin de préparer et d'adapter au mieux la suivante, en fonction du public

Et n'oubliez pas !

Rappel régulier des règles actuelles sur les conditions sanitaires, les protocoles en vigueur

Limiter les échanges de matériel, la taille des groupes

Accueil en demandant si malade, si symptômes (inviter alors à rentrer à la maison)

Chacun sa bouteille, sa serviette etc..

Janvier Février : 7 + 1 séances



OBJECTIF DU CYCLE

- Résistance de vitesse
- Renforcement orienté vers l'appui et la foulée
- Rebondir en étant indéformable
- Orienter et rythmer des impulsions

Ces objectifs principaux sont complétés avec un travail global de motricité, de coordination et d'équilibre, ainsi qu'un travail musculaire général.

PROGRAMME DES SEANCES

Séance d'une durée environ 1h30

Bi hebdomadaire
une séance, clé en main, à reproduire 2 fois dans
la semaine

8 semaines : 7 séances + 1 spéciale

2

SEANCE 1

Bloc 2 : 20'

Travail de placement et/ou prophylaxie,
coordination, par atelier



Partie 1 travail de coordination et de renforcement de l'appui avec des petits obstacles :

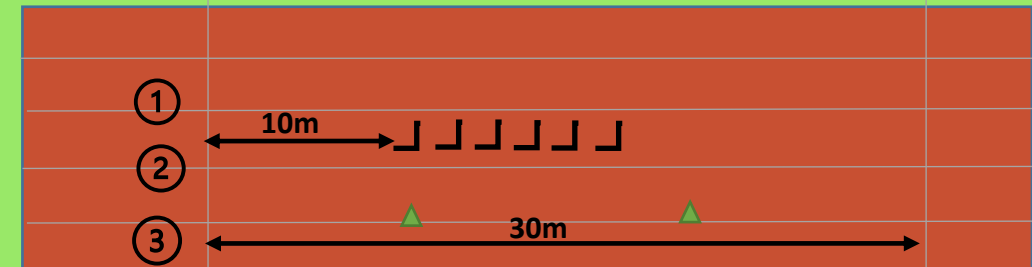
6 à 10 petits obstacles bas (plots, mini haies), espacés de 1,50m, installer plusieurs ateliers cote à cote selon les besoins

- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque : de face, l'autre jambe, de profil G, puis D
- Déplacement en sursaut sur 1 jambe entre les obstacles, genou fixé, changer de jambe à chaque passage d'obstacles, 2 passages
- Dissocié (1 jambe tendue, 1 jambe par-dessus l'obstacle), 2 passages de chaque côté
- Dissocié en fréquence, très rapide au sol, 1 passage de chaque côté
- 1 appui dans l'intervalle, haut sur les appuis

Partie 2 travail de placement de course sur plat et avec des petits obstacles :

3 ateliers, sur 30m, 1 groupe par atelier, enchaîner les ateliers à la suite (2 à 3 rotations) :

- 10m course jambes tendues sans obstacles, dissocié G sur les obstacles (idem partie 1) et continuer 10m jambes tendues
- 10m course jambes tendues sans obstacles, dissocié D sur les obstacles et continuer 10m jambes tendues
- Course placée accélérée, en 3 temps (départ-à hauteur du 1^{er} obstacle ; sur la longueur des obstacles ; dernier obstacle-arrivée)



3

SEANCE 1

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité



Partie unique : bloc mixte Force et cardio, circuit training général en binôme

Circuit de 10 ateliers, 3 tours, récupération 3' à 4'

- 1^{er} tour : 30" – 20", rythme soutenu
- 2 tour : 30" - 20", faire le plus grand nombre possible de répétitions
- 3^e tour : 30" – 15", égaliser le nombre de répétitions préalable

Ateliers identiques sur le cycle

Faire commencer les binômes sur des ateliers différents pour réguler le flux

Carré magique	Carré d'environ 1m, départ dans un coin, équilibre sur 1 jambe, genou fixé, changer d'appui en changeant de coin, arriver toujours placé et genou déjà fixé
Pompes larges	Écartement des mains très large, descendre jusque bras à l'horizontal
Jeté dynamique avec micro fente	Debout, pied //, 1 bâton tenu sur les clavicules, enchaîner des jetés très rapides, alterner le pied
La croix	Sursauts 2 pieds, gainé et indéformable, en alternant sursaut vers l'avant, retour au départ, idem vers l'arrière, et sur les cotés
La chenille	Départ gainage « en araignée », (mains pieds les plus éloignés possible) amener les pieds vers les mains en petits appuis, revenir, idem les mains vers les pieds
Tirage hanche avec élastique, à l'horizontale (rameur)	Finir coudes serrés le long du corps, mains aux hanches, en serrant les omoplates
Fentes dynamiques alternées	Ne pas descendre trop bas, amortir chaque réception
Oiseau, buste droit, avec haltères	A genoux au sol, ou assis, élévation latérale et finir les coudes le plus haut possible
Grenouille en descente	Dans un escalier (ou contre haut), se laisser tomber avec réception 2 pieds, amortir et freiner en descendant en grenouille (ou demi squat)
Écartés avec haltères	Au sol, ou sur un banc, allongé, jambes fléchies, bras étendus tout au long du mouvement

**Partie 1 être indéformable, sans rebond**

La quille : par 3, un au centre, pieds serrés, gainé, mains croisés sur les épaules, les 2 autres de part et d'autre de lui :

- Se laisser balancer d'avant en arrière, en restant aligné, pieds qui restent à plat au sol, les 2 partenaires le réceptionnent et le repoussent à tour de rôle, changer les rôles, puis idem les yeux fermés
- Idem en déroulant en même temps les pieds, en accompagnant le mouvement (talon et pointe), changer de rôle, recommencer les yeux fermés
- Recommencer en latéral : pieds ancrés, yeux ouverts puis yeux fermés, puis pieds qui accompagnent le mouvement (bord interne et externe), yeux ouverts puis yeux fermés

Partie 2 travail du pied et du rebond

Avec un MB pour 2 ou 3, travail du pied :

- Allongé sur le dos, pieds en l'air, armés, jambes semi fléchies, le partenaire est debout, devant, avec le MB, fiche [8831](#)
 - Le partenaire laisse tomber le MB vers les pieds
 - Renvoi du MB uniquement par le travail des pieds, entre 10 et 15 répétitions
- Inverser les rôles
- Idem avec un seul pied, 10 répétitions, changer de pied, inverser les rôles

Puis, en petits rebonds pieds joints, jambes tendues, faire :

- 10 rebonds rapide, sur place, idem les yeux fermés
- 1 tour en rebonds dans un sens, 1 tour dans l'autre
- 10 rebonds de part et d'autre d'une ligne, avant-arrière, puis gauche-droite

**Bloc 3, partie Force** *haut du corps**4 ateliers, tout le groupe ensemble sur chaque atelier*

En position de dips : en appui sur les mains, surélevées, dos droit, jambes tendues, 10 répétitions

- descendre le bassin, selon la souplesse des épaules, (bras à l'horizontal), remonter le bassin jusque dans l'alignement du corps (épaules – hanches – pied), et venir fixer un genou à l'équerre, changer de jambe à chaque répétition

Debout face à la main courante ou contre un mur :

- Se laisser tomber vers la main courante ou le mur, aligné et gainé, en pompes serrées et se repousser jusque la verticale *10

Assis, jambes tendues devant, bras en position de course :

- Faire 30 mouvements de bras de course

Départ en position de pompes large, mains surélevées sur la main courante ou sur une marche, en adaptant la hauteur selon la difficulté voulue, corps gainé et aligné. Descendre pour venir toucher la poitrine contre l'appui :

- Au milieu / Sur la main D / Sur la main G
- Descendre au milieu, rester en bas et aller chercher la main D, puis la main G, revenir au milieu / remonter

Faire 3 tours

Ateliers identiques sur le cycle

Insister sur les placements et la qualité de réalisation sur cette séance

**Bloc 3, partie vitesse en durée, résistance de vitesse**Le parcours, sur une ligne droite :

- Des repères placés à distance variable, les 1^{er} à 50m, puis tous les 5m
- Les repères sont installés sur la ligne droite, départ sur une ligne pour tout le groupe
- Réaliser 8 répétitions de 10'' course – 20'' récup sur place – 10'' de course retour au départ
- Récupération entre 2 répétitions le temps de donner les consignes, environ 30'' (pas forcément au chrono)

Passage 1 :

- tout le monde commence sur la distance 50m
- incrémentation de +1 à la prochaine répétition (aller jusqu'à 55m à la 2^e)
- Incrémentation +1 jusqu'au bout si possible, ou jusqu'à l'échec, et réalisation alors d'1 répétition à la distance n-1

Passage 2 :

- Choisir la distance répondant aux repères de sensations, (objectif de ne pas pouvoir en faire 2 de plus)
- Sur 4 répétitions, enchaîner 10'' course – 20'' récupération sur place (donc 2 AR)

Récupération avec 1 à 2 tours de footing léger, pas d'étirements intenses ensuite

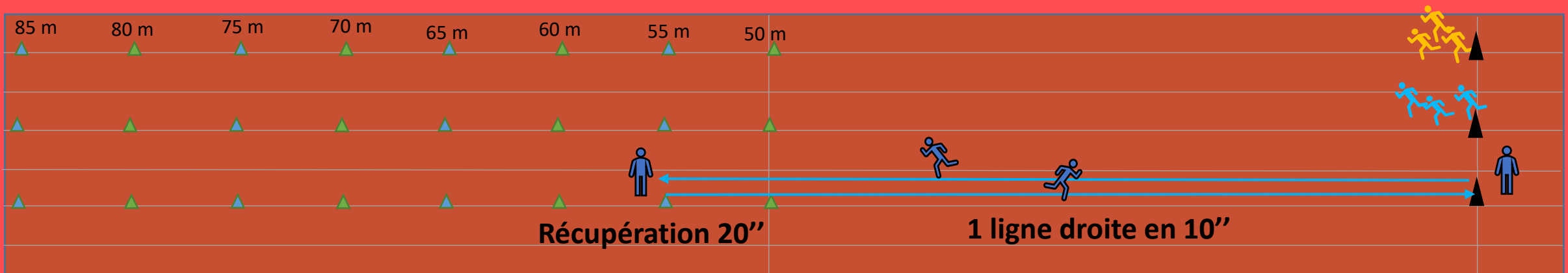
Repères de sensations

Ce n'est pas un exercice d'aérobie mais de « vitesse dans la durée »

Pas en aisance respiratoire, impossibilité de parler sur les dernières répétitions

Jambes qui « brûlent », cuisses et fessiers « durs »

Intention de course, de sprint long



**Partie 1** *travail de coordination, de renforcement de l'appui avec des petits obstacles : (installer plusieurs ateliers cote à cote selon les besoins)*

6 à 10 petits obstacles bas (plots, mini haies),, déplacement avec genou libre fixé, cuisse à l'horizontale, pieds armés

- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque jambe
- Idem en passage sur le coté de l'obstacle (a cheval sur la ligne du couloir), ne pas différencier la jambe qui passe au dessus d'un obstacle que la jambe « libre », changer de coté, 2 passages de chaque
- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque jambe
- Alternier 2 appuis – 1 appui dans les intervalles
- Passage 1 appui, dynamique, haut placé, 2^e passage plus en fréquence

Partie 2 : *transfert dans la course et travail de la foulée*

6 à 10 petits obstacles bas (plots, mini haies), écartement régulier (utiliser les ateliers de la situation précédente, en augmentant potentiellement de ½ à 1 pied)

- Départ arrêté devant le 1^{er} obstacle: passer et continuer sur 15m à 20m en restant placé *2
- Départ à 10m du 1^{er} obstacle : course placée, enchaîner sans rupture dans les obstacles et continuer placé sur 10m *2

3

SEANCE 3

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité



Ateliers identiques à la séance 1

Partie unique : bloc mixte Force et cardio, circuit training général en binôme

Circuit 1 : 10 ateliers de renforcement du tableau
- 30" – 15", faire le plus grand nombre possible de répétitions

Puis chaque binôme réalise en alternance un atelier de renforcement sur place et des navettes AR sur 10m, avant de passer à l'atelier suivant.

Circuit 2

Circuit 2 : 5 ateliers du tableau (lignes en vert) à alterner avec navettes en AR sur 10m

- 30" – 15", faire le plus grand nombre possible de répétitions
- Pour les navettes, se fixer un nombre d'AR, rythme très soutenu, poser le pied et repartir

Circuit 3 : idem avec les 5 ateliers du tableau (lignes en blanc) à alterner avec navettes sur 10m

Carré magique	Carré d'environ 1m, départ dans un coin, équilibre sur 1 jambe, genou fixé, changer d'appui en changeant de coin, arriver toujours placé et genou déjà fixé
Pompes larges	Écartement des mains très large, descendre jusqu'à bras à l'horizontal
Jeté dynamique avec micro fente	Debout, pied //, 1 bâton tenu sur les clavicules, enchaîner des jetés très rapides, alterner le pied
La croix	Sursauts 2 pieds, gainé et indéformable, en alternant sursaut vers l'avant, retour au départ, idem vers l'arrière, et sur les cotés
La chenille	Départ gainage « en araignée », (mains pieds les plus éloignés possible) amener les pieds vers les mains en petits appuis, revenir, idem les mains vers les pieds
Tirage hanche avec élastique, à l'horizontale (rameur)	Finir coudes serrés le long du corps, mains aux hanches, en serrant les omoplates
Fentes dynamiques alternées	Ne pas descendre trop bas, amortir chaque réception
Oiseau, buste droit, avec haltères	A genoux au sol, ou assis, élévation latérale et finir les coudes le plus haut possible
Grenouille en descente	Dans un escalier (ou contre haut), se laisser tomber avec réception 2 pieds, amortir et freiner en descendant en grenouille (ou demi squat)
Écartés avec haltères	Au sol, ou sur un banc, allongé, jambes fléchies, bras étendus tout au long du mouvement

Cela donne donc, pour le binôme qui commence au 1^{er} atelier :

- Pour le circuit 2 : 30" carré magique – 15" récup – 30" navette - 15" récup – 30" jeté dynamique - 15" récup – 30" navette - 15" récup – 30" chenille etc...
- Pour le circuit 3 : 30" pompes – 15" récup – 30" navette - 15" récup – 30" croix - 15" récup – 30" navette - 15" récup – 30" tirage etc..

**Partie 1 travail du pied, sans rebond**

La quille 2 : par 3, un au centre, en « flamand rose » 1 jambe fléchie, les mains crochetées autour de la cheville, gainé, les 2 autres de part et d'autre de lui :

- Se laisser balancer d'avant en arrière, en restant aligné, le pied reste à plat au sol, les 2 partenaires le réceptionnent et le repoussent à tour de rôle, changer les rôles
- Idem les yeux fermés
- Idem en appui sur la plante du pied au sol, changer de rôle, recommencer les yeux fermés
- Recommencer sur l'autre appui

Partie 2 travail du pied et du rebond

Avec un MB pour 2 ou 3, travail du pied :

- Allongé sur le dos, pieds en l'air, armés, jambes semi fléchies, le partenaire est debout, devant, avec le MB, fiche [8831](#)
 - Le partenaire laisse tomber le MB vers les pieds
 - Renvoi du MB uniquement par le travail des pieds, en enchainant sans temps d'arrêt :
 - 10 répétitions avec les 2 pieds
 - 5 répétitions avec 1 pied, puis l'autre
- Inverser les rôles

Puis, en petits rebonds pieds joints, jambes tendues, faire :

- 10 rebonds en avançant, 10 en reculant
- Idem en flamand rose, changer de jambe
- 10 rebonds de part et d'autre d'une ligne, le plus rapidement possible, en avant-arrière, puis gauche-droite

**Bloc 3, partie Force** *haut du corps*

4 ateliers à faire par séries avant de passer à l'atelier suivant, 4' par atelier

Ateliers identiques sur
le cycle

En position de dips : en appui sur les mains, surélevées, dos droit, jambes tendues, 10 répétitions

- descendre le bassin, selon la souplesse des épaules, (bras à l'horizontal), remonter le bassin jusqu'à l'alignement du corps (épaules – hanches – pied), et venir fixer un genou à l'équerre, changer de jambe à chaque répétition

Debout face à la main courante ou contre un mur :

- Se laisser tomber vers la main courante ou le mur, aligné et gainé, en pompes serrées et se repousser jusqu'à la verticale *10

Assis, jambes tendues devant, bras en position de course :

- Faire 30 mouvements de bras de course

Départ en position de pompes large, mains surélevées sur la main courante ou sur une marche, en adaptant la hauteur selon la difficulté voulue, corps gainé et aligné. Descendre pour venir toucher la poitrine contre l'appui :

- Au milieu / Sur la main D / Sur la main G
- Descendre au milieu, rester en bas et aller chercher la main D, puis la main G, revenir au milieu / remonter

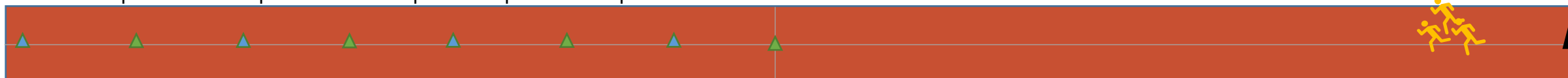
Répartir le groupe sur les ateliers, rotation
toutes les 4'

Dans les 4', enchaîner des séries, par un petit
temps de récupération, gestion libre

**Bloc 3, partie aérobie**

Sur une ligne droite, installer un repère à partir de 50m, puis tous les 5m

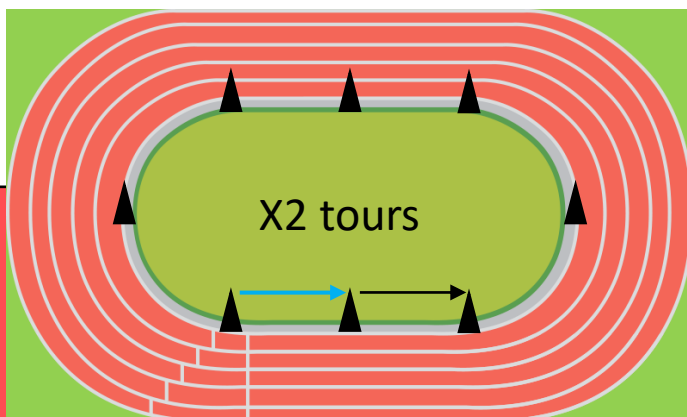
- Choisir son plot, pour retrouver les sensations associées à la distance choisie en séance 2, et faire 2 AR, en 20" 10"
- Puis, 2 passages sur 50m :
 - sans référence de chrono, à l'allure identifiée sur les sensations
 - Récupération le temps de venir se replacer au plot du 50m pour le retour

**Repères de sensations**

Ce n'est pas un exercice d'aérobie
mais de vitesse dans la durée
Pas en aisance respiratoire
Jambes qui « brûlent », cuisses et
fessiers « durs »
Intention de course de sprint long

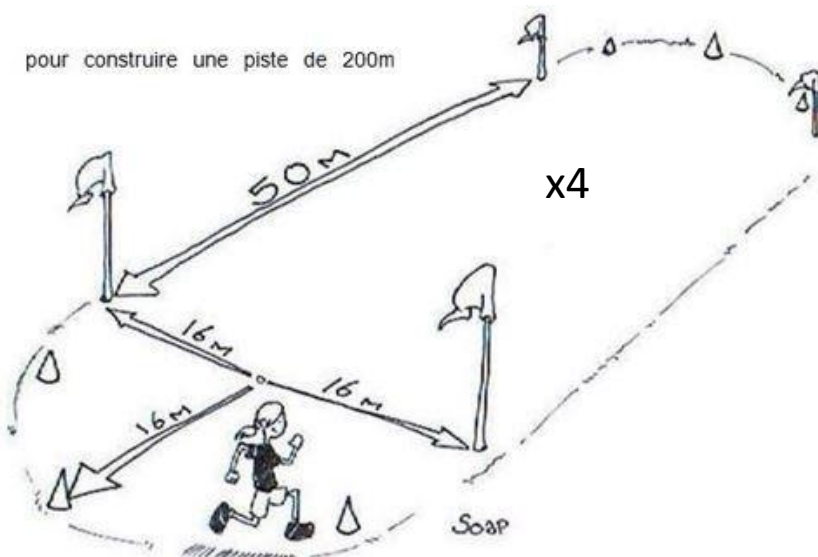
Le parcours, sur un tour de stade

- Faire 2 tours complets d'une piste de 400m (ou 4 tours d'une piste de 200m) en alternant :
 - 50m course sur l'allure de sprint long
 - 50m pour se placer en marchant rapidement (compter 20" dans la tête) au plot suivant
 - Le dernier 50m avant l'arrivée doit être « dans le dur »



Cela fait donc au total
400m en sprint long !

Possibilité pour celles
et ceux qui le veulent
de se chronométrer et
prendre le temps total
des 50m de sprint long





Partie 1 *travail de coordination, de renforcement de l'appui avec des petits obstacles : (installer plusieurs ateliers cote à cote selon les besoins)*

6 à 10 petits obstacles bas (plots, mini haies),, déplacement avec genou libre fixé, cuisse à l'horizontale, pieds armés

- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque jambe
- Démarrer en équilibre sur 1j, genou à l'équerre, juste devant l'obstacle, faire 2 appuis dans l'intervalle, marquer un temps d'arrêt, gainé, aligné, genou fixé devant chaque obstacle : 1 passage de chaque jambe
- Idem en marquant le temps d'arrêt juste derrière l'obstacle, démarrer donc un peu plus loin pour faire un appui avant le 1^{er} obstacle : 1 passage de chaque jambe
- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque jambe
- Passage 1 appui, dynamique, haut placé, 2^e passage plus en fréquence

Partie 2 : *transfert dans la course et travail de la foulée*

6 à 10 petits obstacles bas (plots, mini haies), écartement régulier (utiliser les ateliers de la situation précédente, en augmentant potentiellement de ½ à 1 pied)

- Départ arrêté devant le 1^{er} obstacle: démarrer sur place en montée de genoux (
- Départ à 10m du 1^{er} obstacle : course placée, enchaîner sans rupture dans les obstacles et continuer placé sur 10m *2

3

SEANCE 5

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier
ou circuit, avec de l'intensité**Partie unique : bloc mixte Force et cardio,
circuit training général en binôme**

Circuit de 10 ateliers, à réaliser 3 fois, sans temps
imparti mais avec un nombre de répétitions à faire,
chaque circuit complet se termine par un
déplacement

Répétitions :

CT 1 : 12 répétitions

CT 2 : 10 répétitions

CT 3 : 8 répétitions

Le binôme enchaîne ensemble les 3 circuits, avec
gestion libre de la récupération, pendant le circuit et
entre les circuits (au moins 3' malgré tout)

Ateliers identiques à la séance 1

Faire commencer les binômes sur des
ateliers différents pour réguler le flux

Carré magique	Carré d'environ 1m, départ dans un coin, équilibre sur 1 jambe, genou fixé, changer d'appui en changeant de coin, arriver toujours placé et genou déjà fixé	
Pompes larges	Écartement des mains très large, descendre jusque bras à l'horizontal	
Jeté dynamique avec micro fente	Debout, pied //, 1 bâton tenu sur les clavicules, enchaîner des jetés très rapides, alterner le pied	
La croix	Sursauts 2 pieds, gainé et indéformable, en alternant sursaut vers l'avant, retour au départ, idem vers l'arrière, et sur les cotés	
La chenille	Départ gainage « en araignée », (mains pieds les plus éloignés possible) amener les pieds vers les mains en petits appuis, revenir, idem les mains vers les pieds	
Tirage hanche avec élastique, à l'horizontale (rameur)	Finir coudes serrés le long du corps, mains aux hanches, en serrant les omoplates	
Fentes dynamiques alternées	Ne pas descendre trop bas, amortir chaque réception	
Oiseau, buste droit, avec haltères	A genoux au sol, ou assis, élévation latérale et finir les coudes le plus haut possible	
Grenouille en descente	Dans un escalier (ou contre haut), se laisser tomber avec réception 2 pieds, amortir et freiner en descendant en grenouille (ou demi squat)	
Écartés avec haltères	Au sol, ou sur un banc, allongé, jambes fléchies, bras étendus tout au long du mouvement	
Une fois les 10 ateliers effectués, faire 3 fois le déplacement		
CT1 : 10 appuis en poussée	CT 2 : 10 foulées en course arrière en amplitude	CT 3 : 2 AR sur 5m, navette le plus rapidement possible en pas chassés

**Partie 1 travail du pied, sans rebond**

Face à un mur, ou une main courante, pour s'appuyer :

- Montée sur plante, *10
- Idem sur 1 seul pied *10 de chaque
- Allongé sur le dos, pieds en l'air, armés, jambes semi fléchies, le partenaire est debout, devant, avec le MB, fiche [8831](#)
 - Le partenaire laisse tomber le MB vers les pieds
 - Renvoi du MB uniquement par le travail des pieds, en enchainant sans temps d'arrêt :
 - 10 répétitions avec les 2 pieds
 - 5 répétitions avec 1 pied, puis l'autre
- Inverser les rôles

Partie 2 travail du pied et du rebond

En largeur de piste, faire des traversées de couloir, en rebonds pieds joints :

- Avancer sur 2 couloirs, reculer sur 1, 2^e passage le plus rapidement possible
- En latéral, idem, se déplacer sur 2 couloirs, revenir sur 1, 2^e passage le plus rapidement possible

En petits rebonds pieds joints, jambes tendues, faire :

- 10 rebonds de part et d'autre d'une ligne, le plus rapidement possible, en avant-arrière, puis gauche-droite
- Idem en flamand rose, puis changer de jambe
- Par-dessus un petit obstacle très bas, faire des AR, en nombre croissant, le plus rapidement possible : 1 AR, puis 2, puis 3, etc.. Jusque 6

**Bloc 3, partie Force** *haut du corps*

4 ateliers à faire en circuit, en enchainant les 4 ateliers, rotation toutes les minutes (faire l'exercice, le reste de la minute est la récupération)

En position de dips : en appui sur les mains, surélevées, dos droit, jambes tendues, 10 répétitions

- descendre le bassin, selon la souplesse des épaules, (bras à l'horizontal), remonter le bassin jusqu'à l'alignement du corps (épaules – hanches – pied), et venir fixer un genou à l'équerre, changer de jambe à chaque répétition

Debout face à la main courante ou contre un mur :

- Se laisser tomber vers la main courante ou le mur, aligné et gainé, en pompes serrées et se repousser jusqu'à la verticale *10

Assis, jambes tendues devant, bras en position de course :

- Faire 30 mouvements de bras de course

Départ en position de pompes large, mains surélevées sur la main courante ou sur une marche, en adaptant la hauteur selon la difficulté voulue, corps gainé et aligné. Descendre pour venir toucher la poitrine contre l'appui :

- Au milieu / Sur la main D / Sur la main G
- Descendre au milieu, rester en bas et aller chercher la main D, puis la main G, revenir au milieu / remonter

Faire 3 à 4 tours, récup rapide entre les tours

Répartir le groupe sur les ateliers, rotation toutes les 1'

Dans la 1', effectuer le nombre de répétitions indiqué, reste de la 1' en récup et placement sur l'atelier suivant

3

SEANCE 6

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité



Bloc 3, partie aérobic Le parcours, sur une ligne droite :

- Sur 8 couloirs, dans chaque couloir, 2 repères :
 - Couloir 1, plot à 40m, puis 2^e espacé de 20m (donc à 60m)
 - Puis tous les 2,5m à chaque couloir : couloir 2 à 42,5m et à 62,5m, etc....
- Les repères sont installés sur une ligne droite, départ sur une ligne commune

Garder les repères de sensations des séances précédentes ! Sprint long !

En 20" 20", 20" de course en AR pour revenir sur la ligne de départ, chacun choisit son couloir :

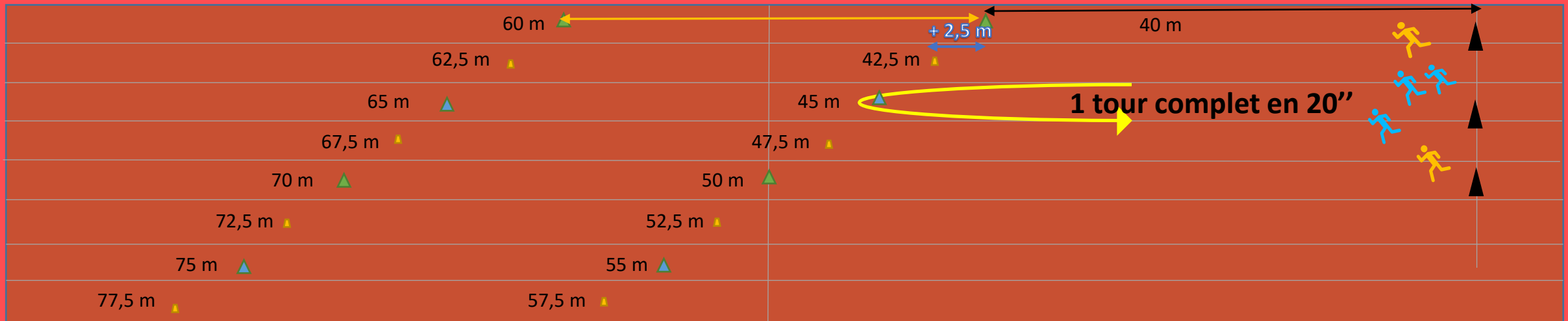
- 2 passages très facile (aérobic), récupération 1'
- 2 passages très difficile (sprint long), récupération 1'
- 2 passages intermédiaire (tenable en continu potentiellement sur 8 répétitions)

Incrémentations libres, par ex :

- n, n+1, n+2, n+3, et maintenir ensuite sur les 4 rep,
- inversement garder les incréments sur la fin, 4*n, n+1, n+2, n+3
- doubler chaque distance, etc.. n*2, n+1*2, n+2*2, n+3*2

Puis 8* 20" 20", en choisissant son couloir de départ :

- Obligation d'avoir 3 incréments (donc être passé, en montant, sur 4 couloirs différents), répartition libre des incréments dans les 8 répétitions
- Pour tout le monde, le dernier doit être dur pour tous, quasi impossible de faire une 9^e





Partie 1 travail de coordination et de renforcement de l'appui avec des petits obstacles :

6 à 10 petits obstacles bas (plots, mini haies), espacés de 1,50m, installer plusieurs ateliers cote à cote selon les besoins

- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque jambe
- Déplacement en petits sursauts (4 ou 5) sur 1 jambe entre les obstacles, genou fixé, changer de jambe à chaque passage d'obstacles, 2 passages
- Idem avec 2 sursauts (voire 3) sur 1 jambe entre les obstacles, genou fixé, changer de jambe à chaque passage d'obstacles, 2 passages
- Déplacement en petits sursauts (4 ou 5) sur 1 jambe entre les obstacles, genou fixé, double changement d'appui très vélocé à chaque passage d'obstacles, 1 passage de chaque jambe
- En dynamique, 2 appuis dans l'intervalle, 1 passage de chaque jambe
- 1 appui dans l'intervalle, haut sur les appuis

G J DG GGG J DG GGG J DG GGG

Partie 2 : transfert dans la course et travail de la foulée

En utilisant les ateliers de la situation précédente, incrémenter les écartements de ½ à 1 pied à chaque fois, pour avoir des intervalles croissants, de façon à avoir 3 ateliers différents

Alterner, 2 passages :

- Départ arrêté devant le 1^{er} obstacle et continuer à courir sur 20m, placé
- Course sur 30m, placée, avec les mêmes intentions

3

SEANCE 7

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité



Ateliers identiques dans le cycle

Partie unique : bloc mixte Force et cardio, circuit training général par 2 (ou 3 max)

Circuit continu à réaliser pendant une durée fixe : exercice sur place alterné avec 1 déplacement sur 20m, circuit à réaliser en navette, à enchaîner jusqu'au temps limite

- 3 séquences : 7', 6', 5', récupération de 3' à 4' entre chaque
- Enchaîner le plus grand nombre de tour de circuits pendant le temps imparti

Répartir les groupes sur les exercices sur place pour démarrer

Matérialiser les exercices de chaque coté de la navette

Pour faciliter la visualisation et la fluidité, possibilité de mettre géographiquement les ateliers dans l'ordre, de définir des couloirs et le sens pour la partie déplacement (éviter les collisions)

Les déplacements (à différencier entre l'aller et le retour) :

CT 1 : pas chassés d'un coté / pas chassés de l'autre

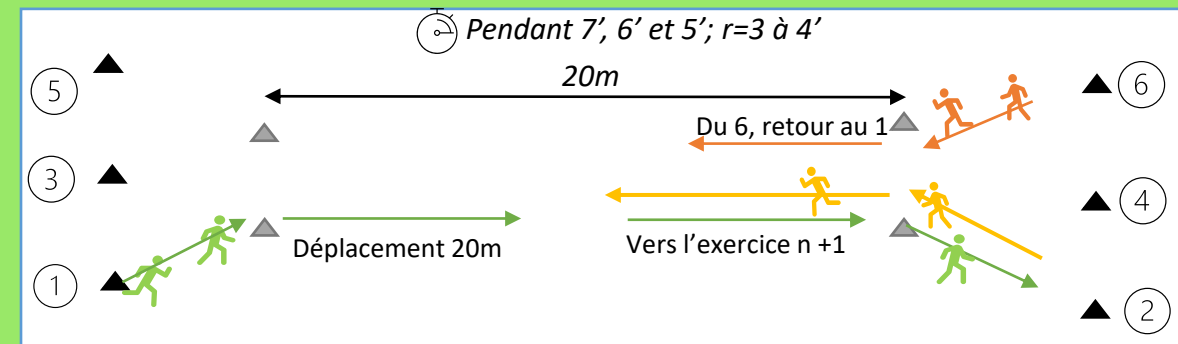
CT 2 : pas de sioux / micro foulées bondissantes

CT 3 : libre, y compris footing

Ex:

Atelier 4_ déplacement _
Atelier 5_ déplacement _
Atelier 6_ déplacement _
Atelier 1_ déplacement etc...

① Carré magique 10 appuis	Carré d'environ 1m, départ dans un coin, équilibre sur 1 jambe, genou fixé, changer d'appui en changeant de coin, arriver toujours placé et genou déjà fixé
② Pompes larges 8 à 10 rep	Écartement des mains très large, descendre jusque bras à l'horizontal
③ Jeté dynamique avec micro fente	Debout, pied //, 1 bâton tenu sur les clavicules, enchaîner des jetés très rapides, alterner le pied
④ Oiseau, buste droit, avec haltères * 10	A genoux au sol, ou assis, élévation latérale et finir les coudes le plus haut possible
⑤ La croix 2 tours	Sursauts 2 pieds, gainé et indéformable, en alternant sursaut vers l'avant, retour au départ, idem vers l'arrière, et sur les cotés
Fentes dynamiques alternées ⑥	Ne pas descendre trop bas, amortir chaque réception



8

La séance spéciale



Les épreuves sont découvertes
le jour de la séance

OBJECTIF

Sur la séance spéciale, se tester, se défier, s'amuser, s'exprimer sur des épreuves qui reprennent les axes de travail vus tout au long du cycle, et valident les progrès



PROGRAMME DE LA SEANCE

Séance d'une durée environ 1h30

Échauffement 15'

3 épreuves 20' à 25' :

- Découvrir l'épreuve, 1 passage
- réaliser l'épreuve

Bilan, résultats, retour au calme 10'

8

La séance spéciale : déroulé



Bloc 1 : 15'

Accueil et préparation à l'effort

Échauffement

Mener un échauffement progressif orienté vers la préparation aux 2 épreuves :

- Les appuis, les intentions au sol
- Être indéformable, avec dos placé
- Vers la foulée, bien penser aux ischios
- Faire (re)monter la Fc après la 2^e épreuve

Il faut avoir défini en amont de la séance les modalités de classement (F et H, mixte, autres) afin d'organiser la prise de résultats et de préparer les feuilles

Bloc 2 : environ 1h

Les épreuves, se challenger

Pour chaque épreuve :

- La présenter :
 - modalité de réalisation, de validation, de mesure
- Organiser le groupe, les binômes selon les besoins de l'épreuve
- Faire un passage test
- Réaliser l'épreuve
- Établir les points (comptage)

Bloc 3 : 10'

Retour au calme, résultats

Récupération, étirements:

- Pendant la récup (1 tour tranquille par exemple), faire le total
- Faire le bilan, retour de sensation
- Annonce des totaux de cette séance spéciale

A composite image featuring four athletes in various dynamic poses against a solid blue background. From left to right: a woman in a black tank top and blue leggings is captured mid-air, performing a high jump or hurdle jump; a woman in a blue tank top and black leggings is holding a basketball, preparing for a shot or pass; a man in a black t-shirt and black shorts is in a low, powerful lunge, ready for a sprint or jump; and a man in a grey t-shirt and black shorts is in a low, explosive starting stance, with a small orange cone visible in the background. White, stylized geometric shapes, resembling a staircase or a series of steps, are overlaid on the image, creating a sense of movement and progression.

Rebondir le plus possible en 10"

A diagram showing a 50 cm wide aisle. A person is standing on the left side of the aisle. Four chairs are arranged in a row across the aisle. Red arrows indicate the movement of the chairs, showing they are being moved towards the right side of the aisle. A label 'D' is in the bottom left corner.

- Par-dessus de petits obstacles (entre 5 cm et 10 cm), faire des navettes AR en sursaut latéral, pieds simultanés, en augmentant à chaque retour à la position de départ d'un franchissement
- Aller le plus possible sur 10'', après un « top »
- Par 2, 1 fait l'épreuve, l'autre valide et compte le nombre de réceptions
- Rotation sur les rôles
- 3 essais chacun, possibilité de faire un 4^e si le 3^e est le meilleur
- Comptage de chaque réception, les 2 pieds doivent décoller et revenir au sol dans le même temps, impulsion et réception 2 pieds
- Classement dans l'ordre des performances et points dégressifs

- Petits obstacles, mini-plots ou coupelles, et lattes (il doit faire au moins 50cm de long)
- Installer plusieurs parcours pour faciliter les passages
- Prévoir de quoi noter les points à la suite de l'épreuve précédente

8

La séance spéciale : les 2 épreuves

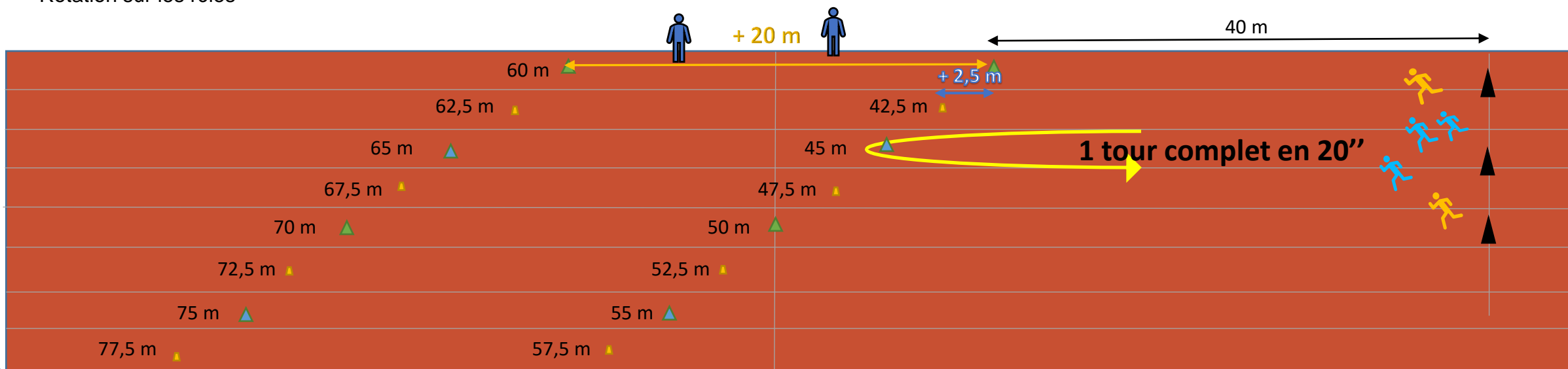
épreuve 2

Répéter dans l'intensité

Navette 20" 20"



- En 20", faire un AR dans le couloir, 20" de récupération, choix du couloir de départ libre,
- Faire au moins 6* 20" - 20" (et au max 8 répétitions) avec obligation de passer dans le couloir suivant à chaque répétition
- Arrêt si la ligne n'est pas franchie au bip de 20" (marge d'environ 1m tolérée)
- Performance = le total des 4 meilleures distances
- Par 2, 1 fait l'épreuve, l'autre valide le ½ tour et le passage au « bip » du 20" sur la ligne
- Rotation sur les rôles



Organisation et matériel

- 8 couloirs en ligne droite, des repères incrémentés de 2,5m, couloir 1 à 40m
- 2 plots par couloir, espacés de 20m
- Le 1^{er} couloir, plot à 40m et à 60m ; 2^e couloir plots à 42,5m et à 62,5m etc..

- Si arrêt avant les 6 répétitions : pénalité -2,5 m par tour non fait
- Classement dans l'ordre des distances : points décroissant (n+2 au 1^{er}, puis n, n-1, etc ..) : F, M, mixte



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

CONTACT

athleformesanté@athle.fr | 01 53 80 70 02