



SPONSOR PRINCIPAL		SPONSORS		AUTOMOBILES		OFFICIAL BROADCASTER
swisscom		RAIFFEISEN	helvetia	BKW	Audi	SRG SSR

# ACTIVITES OFF-SNOW

## Plan de la semaine 2

Source : Training off-snow, plan de 8 semaines, www.swiss-ski.ch

Sponsor principal

RAIFFEISEN

Sponsors

helvetia

ZIG  
Zürcher Frères SA  
Fédération suisse

Voegtli

Neuchâtel Ski de Fond

Partenaires

KJUS

JUBIN  
L'Institut malin!

RSF

DucommunPartners  
SOCIÉTÉ FINANCIÈRE

RSF

Forum  
Publi-Associations

MEGAPUB  
REALISATIONS PUBLICITAIRES

Soutien

SMISSLIGS  
Fonds de loterie  
Canton de Berne

Commission  
LoRo-Sport  
Neuchâtel

JURA.CH  
MONTAGNE ET COURSES DE JURA

LOTTERIE  
ROMANDE

Semaine du 06.04.20 au 12.04.20

Athlète	Jour	Séance	Facteur	Intensité	Contenu	Nbre exercice	Durée effort	Nbre de répétition	Nbre de série	Temps pause	Durée totale (min)
Semaine 2	Lundi	Séance 1	Endurance		Course à pied (< 10 ans court ton âge, >10 ans court 2x ton âge)		6-9min / 20-30min	1			6-9min / 20-30min
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	30 à 45 sec		1	60 sec	15min à 18min
Semaine 2	Mardi	Séance 1	Endurance		VTT (inspires-toi des exercices page 6,8, 9 et invente ton parcours)		8min	5		2mn	50min
		Séance 2	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte ou En famille : Jeu de l'oie du gainage 2	10		10	1	60 sec	20min
Semaine 2	Mercredi	Séance 1	Endurance		Course à pied (inspires-toi de la fiche parcours et invente ton parcours)		5min	5		2mn	33mn
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	30 à 45 sec		1	60 sec	15min à 18min
Semaine 2	Jeudi	Séance 1	Jeux		Badminton		30min	1			30min
		Séance 2	Endurance		Course à pied (< 10 ans court ton âge, >10 ans court 2x ton âge)	1	9min / 20-30min				6-9min / 20-30min
Semaine 2	Vendredi	Séance 1	Endurance		VTT (inspires-toi des exercices page 6,8, 9 et invente ton parcours)		8min	5		2mn	50min
		Séance 2	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte ou En famille : Jeu de l'oie du gainage 2	10		10	1	60 sec	20min
Semaine 2	Samedi	Séance 1	Jeux		Badminton		30min	1			30min
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	30 à 45 sec		1	60 sec	15min à 18min
Semaine 2	Dimanche	Séance 1	Endurance		Course à pied (inspires-toi de la fiche parcours et invente ton parcours)		5min	5		2mn	33mn
		Séance 2	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte ou En famille : Jeu de l'oie du gainage 2	10		10	1	60 sec	20min

## Semaine 1 et 2

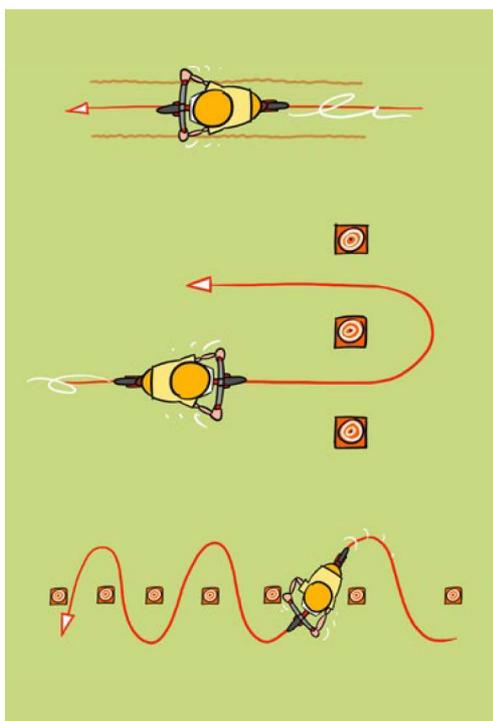
## Accent sur l'endurance

Une bonne endurance est importante pour que tu puisses effectuer avec succès et en bonne santé les entraînements sur neige et la saison de compétition qui t'exposeront souvent à l'altitude. En entraînant l'endurance de base, ton corps va développer les capacités du cœur, des poumons, de la circulation sanguine et de l'énergie contenue dans les cellules musculaires (mitochondries). L'objectif est de retarder la fatigue générale et de pouvoir mieux assimiler.

### Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club

### Cyclisme Montée/descente

- 1** Suivre une trace dans une ligne, une courbe et un slalom (p. 56 de la brochure Training off-snow)



#### En ligne :



- ▷ Pédales horizontales
- ▷ Conduire sur une ligne au sol (métaphore : funambulisme)
- ▷ Conduire entre 2 lignes/cordes au sol

#### Courbe :

- ▷ Pédale extérieure en bas
- ▷ Suivre une ligne courbe au sol
- ▷ Conduire autour d'un cône
- ▷ Rentrer puis sortir entre des balises

#### Slalom :

- ▷ Pédales horizontales
- ▷ Écarts entre les balises de large à plus étroit

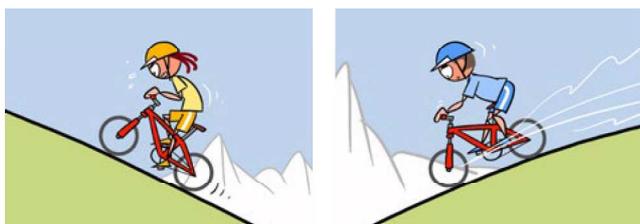


- ▷ Assis/debout
- ▷ Autre pied devant
- ▷ Rythme, terrains (trail, forêt, gravier...)



- ▷ Ligne : conduire sur une planche ou sur une balançoire à bascule
- ▷ Courbe : délimiter une ligne avec cercles intérieur/extérieur
- ▷ Slalom : RAV/RAR décalées

- 2** Montée/descente pendant env. 30 min avec intégration des exercices suivants (p. 58 de la brochure Training off-snow) :



- ▷ Comme parcours contre la montre
- ▷ Dans un concours de groupe (quelle équipe atteint le plus de tours ?)
- ▷ Comme partie dans une CO photo
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices

## Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

## Cyclisme Montée/descente

- 1** Rester arrêté pour entraîner l'équilibre (p. 57 de la brochure Training off-snow)  
Rester arrêté 5 secondes à une place sans toucher le sol avec les pieds



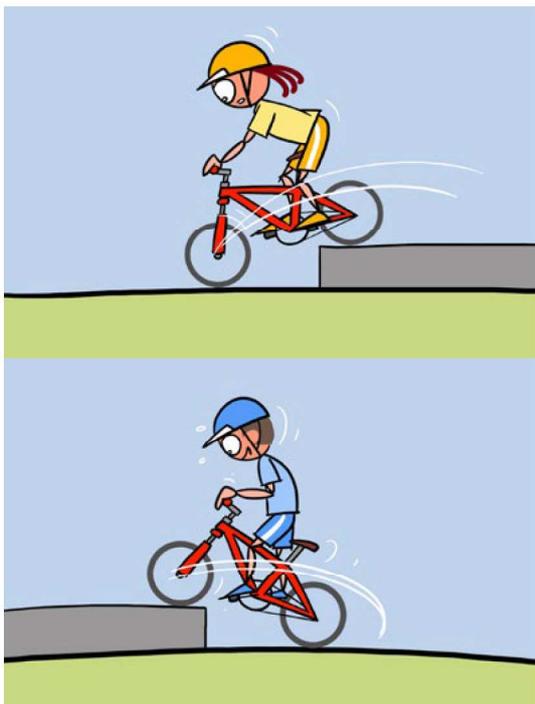
- 
  - ▷ Position de base debout, pédales horizontales, centre de gravité en avant du pédalier, épaules au-dessus du guidon
  - ▷ Ramasser un objet
  - ▷ Conduire toujours plus lentement
  - ▷ Rester arrêté près d'un mur ou d'un arbre
  - ▷ Rester arrêté librement dans une zone marquée
- 
  - ▷ Jouer avec les 2 freins et la pression des pédales
  - ▷ Tourner la roue avant d'env. 45°
  - ▷ Avec le regard, fixer un point fixe devant soi
- 
  - ▷ Autre pied devant
  - ▷ En légère montée/descente
  - ▷ Debout et assis
- 
  - ▷ Rester arrêté 20 sec
  - ▷ Avec 1 main

- 2** Montée/descente pendant env. 30 min avec intégration des exercices suivants (p. 55 de la brochure Training off-snow) :



- ▷ Wheel Up 1 (soulever la roue avant)
- ▷ Wheel Up 2 (soulever la roue arrière)
- ▷ Wheels Up (soulever d'abord la roue avant puis la roue arrière)
- 
  - ▷ Motiver les parents et/ou les collègues à participer

**3** Franchir des marches/escaliers vers le bas / Franchir des marches vers le haut  
(pp. 58-59 de la brochure Training off-snow)



**Franchir des marches/escaliers vers le bas :**

Approcher la marche debout, quand la RAV est sur le bord, tendre les bras et glisser la selle sous le nombril. Quand la RAR est en bas, tirer la selle sous les fesses.

- ▷ Bord du trottoir
- ▷ Plusieurs marches/obstacles et plus haut
- ▷ Escaliers

**Franchir des marches vers le haut :**

- ▷ Soulever la roue avant en roulant au plat
- ▷ Soulever la roue arrière en roulant au plat
- ▷ Par-dessus une ligne/corde sans toucher avec la roue
- ▷ Rouler sur une planche/un escalier

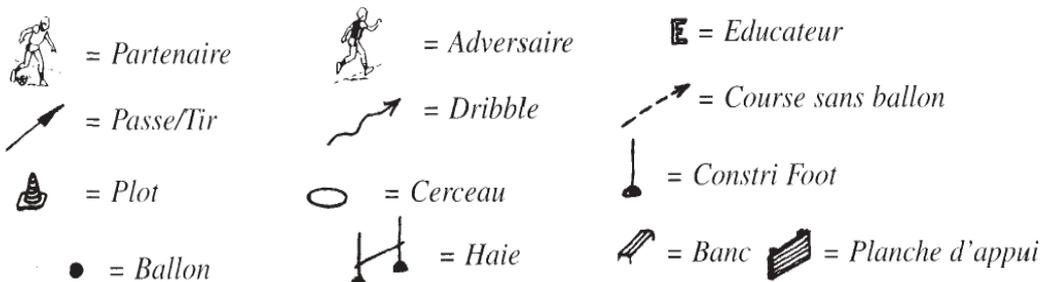
⚠ La roue avant et la roue arrière ne devraient pas toucher le bord (risque de chute ou de crevaison)

**4** Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (p. 72 de la brochure Training off-snow)



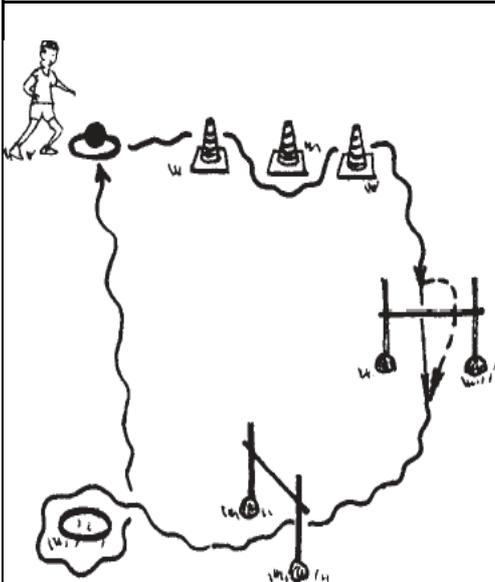
- ▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles

## Code utilisé pour la présentation des jeux :



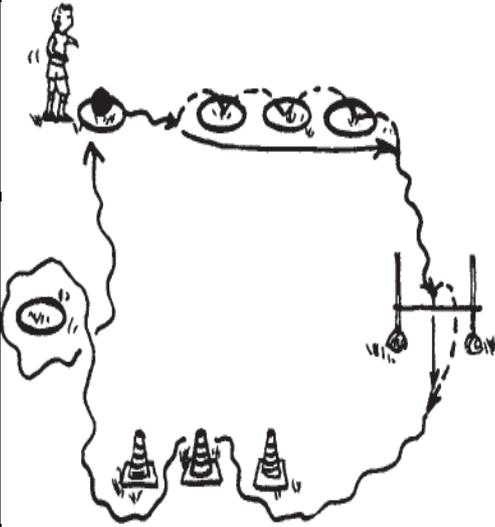
# LES PARCOURS

Les parcours intègrent des objectifs proches des relais : coordinations générale et spécifique, développement de la psychomotricité. Il faut veiller dans l'animation du parcours à faire partir les joueurs avec peu d'écart de temps (maxi 4 à 5 secondes afin d'obtenir une bonne activité et éviter une longue colonne d'enfants en attente).  
Variante : tous ces parcours peuvent être réalisés sans haies.

PARCOURS N°1																					
DESSIN	DEROULEMENT DU JEU																				
	<p>Les joueurs partent toutes les 5 secondes et effectuent plusieurs fois le parcours en circuit fermé. Chaque éducateur pensera à apporter des variantes nombreuses.</p> <p>Importance d'une démonstration de qualité.</p> <p>Possibilité de faire partir une équipe dans un sens et l'autre équipe dans l'autre sens.</p>																				
	MATERIEL																				
	<table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ballons</td> <td>Cônes</td> <td>Plot-constri</td> <td>Haie-constri</td> <td>Cerceaux</td> <td>Chasubles</td> <td>Chasubles</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>3</td> <td></td> <td>2</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								Ballons	Cônes	Plot-constri	Haie-constri	Cerceaux	Chasubles	Chasubles	8	3		2	2	
																					
Ballons	Cônes	Plot-constri	Haie-constri	Cerceaux	Chasubles	Chasubles															
8	3		2	2																	

## PARCOURS N°2

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Les joueurs partent toutes les 5 secondes et effectuent plusieurs fois le parcours en circuit fermé. Au niveau des cerceaux, les joueurs poussent leur ballon et effectuent "clochepied" dans les cerceaux. En ce qui concerne la haie, pousser le ballon sous la haie et passer par-dessus

Importance d'une démonstration de qualité.

Possibilité de faire partir une équipe dans un sens et l'autre équipe dans l'autre sens.

### MATERIEL



Ballons

Cônes

Plot-constri

Haie-constri

Cerceaux

Chasubles

Chasubles

8

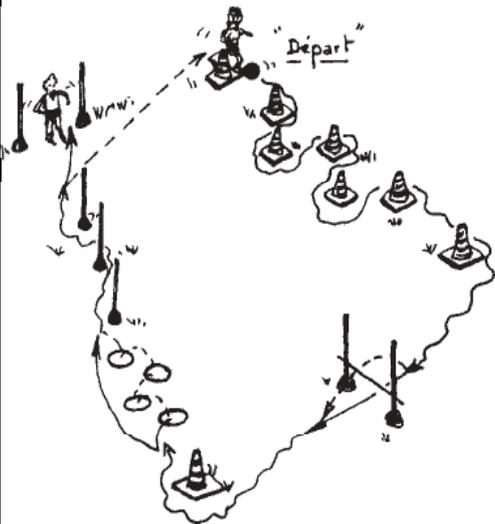
3

1

5

## PARCOURS N°3

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Départ : conduire le ballon à travers les plots, pousser le ballon sous la haie, contourner le plot à droite ou à gauche, faire rouler le ballon à droite ou à gauche du cerceau tout en marquant des appuis dans les cerceaux puis récupérer son ballon, slalomer entre les constri-foot avant de tiere au but comme indiqué sur le dessin.

Importance d'une démonstration de qualité.

### MATERIEL



Ballons

Cônes

Plot-constri

Haie-constri

Cerceaux

Chasubles

Chasubles

8

8

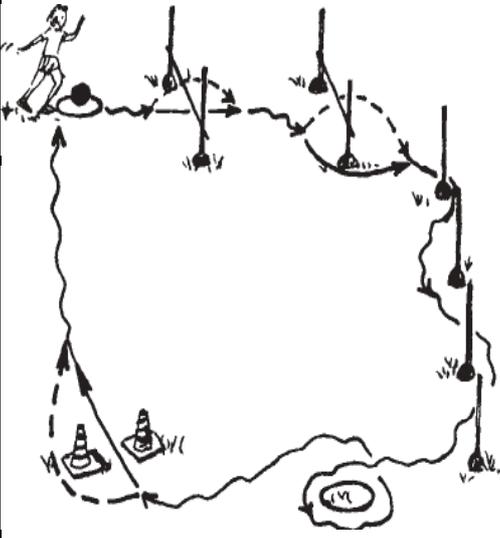
5

1

4

## PARCOURS N°4

### DESSIN



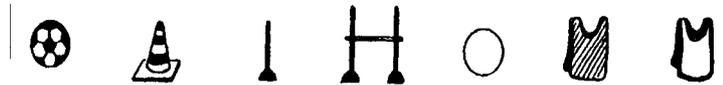
### DEROULEMENT DU JEU

Les joueurs effectuent plusieurs passages sur un circuit fermé. Le départ se fait au niveau du cerceau. Chaque enfant conduit son ballon puis le fait passer sous la première haie (joueur par-dessus) avant de pousser à D ou à G de la deuxième haie (joueur par dessus), puis accomplit un slalom entre les 4 constri-foot. Il poursuit en contournant le cerceau et fait passer le ballon par la porte en passant lui-même par l'extérieur.

Importance d'une démonstration de qualité.

Possibilité de faire partir une équipe dans un sens et l'autre équipe dans l'autre sens.

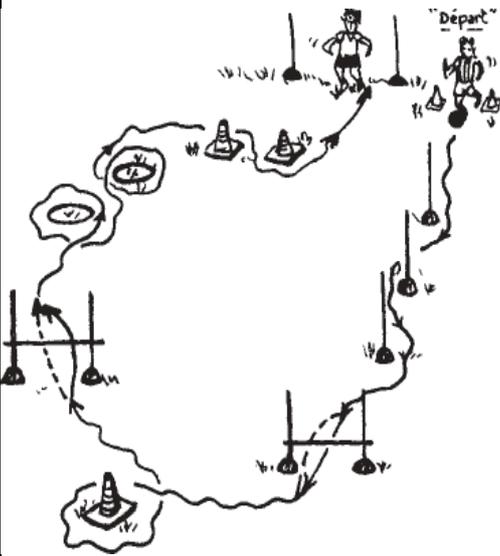
### MATERIEL



Ballons	Cônes	Plot-constri	Haie-constri	Cerceaux	Chasubles	Chasubles
8	2	4	2	2		

## PARCOURS N°5

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Départ : slalomer entre les constri-foot, sauter par-dessus la haie après avoir poussé le ballon sous la haie, contourner le plot, se diriger en conduite de balle vers la deuxième haie, passer le ballon par-dessus la haie puis ramper dessous, conduire autour des deux cerceaux, slalomer enfin entre les plots avant de tirer au but.

Importance d'une démonstration de qualité.

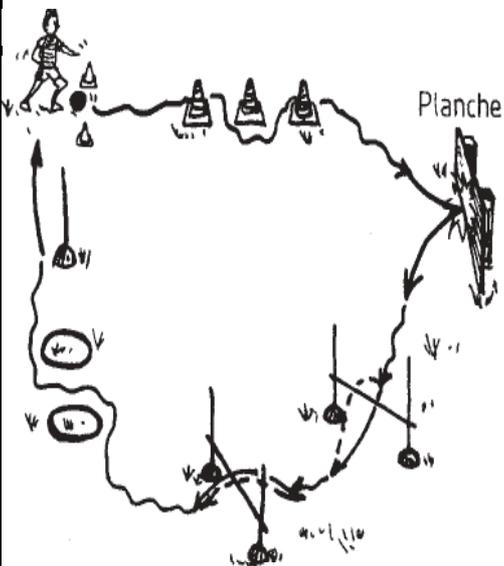
### MATERIEL



Ballons	Cônes	Plot-constri	Haie-constri	Cerceaux	Chasubles	Chasubles
8	5	5	2	2		

## PARCOURS N°6

### DESSIN



### DEROULEMENT DU JEU

Chaque enfant exécute un slalom à travers les 3 plots, prend appui sur la planche, récupère son ballon, franchit la première haie en glissant le ballon dessous, puis le fait passer au dessus de la seconde haie avant de terminer son parcours en accomplissant un slalom entre les cerceaux.

Importance d'une démonstration de qualité.

Possibilité de faire partir une équipe dans un sens et l'autre équipe dans l'autre sens.

### MATERIEL



Ballons

Cônes

Plot-constri

Haie-constri

Cerceaux

Chasubles

Chasubles

8

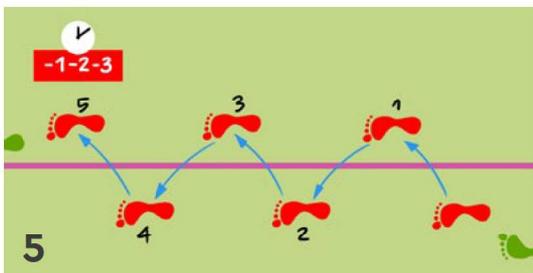
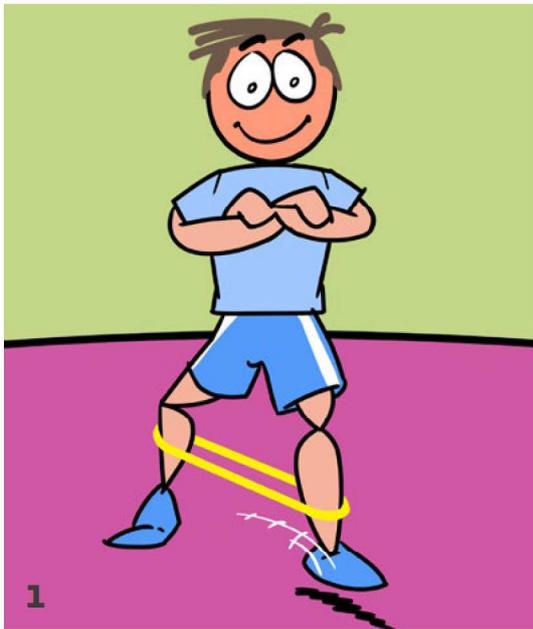
5

1

2

2

## Renforcement



Les exercices suivants doivent être effectués régulièrement afin de pouvoir chausser les skis en étant bien préparé une fois l'hiver venu. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

- Exercice 1: 10 pas avant/arrière/de côté gau/dr
- Exercice 2: 10 × par jambe
- Exercice 3: 3-5 × par côté en alternant gau/dr
- Exercice 4: Freiner max. 5 ×
- Exercice 5: 3 × par jambe
- Exercice 6: 10 × par côté

	1.	2.	3.
<b>Semaine 1</b>			
<b>Semaine 2</b>			
<b>Semaine 3</b>			
<b>Semaine 4</b>			
<b>Semaine 5</b>			
<b>Semaine 6</b>			
<b>Semaine 7</b>			
<b>Semaine 8</b>			

# JEU DE L'OIE DU GAINAGE 2



**SUPERTRAINERS**

# Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

## Prévention

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ta mobilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

## Mobilité



Essaie d'effectuer le jeu des 10 exercices de mobilité 3x par semaine en plus de l'entraînement officiel, dehors sur un terrain d'entraînement ou chez toi dans ta chambre. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

30-45 secondes par exercice

	1.	2.	3.
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			
Semaine 5			
Semaine 6			
Semaine 7			
Semaine 8			