



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

ACTIVITES OFF-SNOW

Plan de la semaine 3

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!

RSE

DucommunPartners
SOCIÉTÉ FINANCIÈRE

RSF

MEGAPUB

Fédération Jurassienne

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 13.04.20 au 19.04.20

Athlète	Jour	Séance	Facteur	Intensité	Contenu	Nbre exercice	Durée effort	Nbre de répétition	Nbre de série	Temps pause	Durée totale (min)
Semaine 3	Lundi	Séance 1	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27min
		Séance 2	Jeux		Ping-pong						
Semaine 3	Mardi	Séance 1	Force		Saut à la corde du jeu dix à la suite (2) (page 12)	10		Selon fiche	3	2 mn	20 min
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
Semaine 3	Mercredi	Séance 1	Force		Circuit d'entraînement (3) (page 12)	12	45 sec		2	15 sec	24 min
		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 3	Jeudi	Séance 1	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27min
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
Semaine 3	Vendredi	Séance 1	Force		Saut à la corde du jeu dix à la suite (2) (page 12)	10		Selon fiche	3	2 mn	20 min
		Séance 2	Endurance		VTT (< 10 ans temps =2x ton âge, >10 ans temps = 4x ton âge) ou VTT (invente ton parcours)		8 mn		5	2 mn	50 mn
Semaine 3	Samedi	Séance 1	Force		Circuit d'entraînement (3) (page 12)	12	45 sec		2	15 sec	24 min
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
Semaine 3	Dimanche	Séance 1	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27min
		Séance 2	Jeux		Ping-pong						

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

Circuit d'entraînement

1 Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (voir semaines 1 et 2)

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

2 Saut à la corde du jeu dix à la suite

Apprendre dans un premier temps les bases, ensuite exercer la suite, intensifier et exécuter sans interruption.

-  10 × sauts de base avec saut intermédiaire
- 9 × sauts de base sans saut intermédiaire
- 8 × sauts de base en arrière
- 7 × saut au galop
- 6 × sauts de base sur une jambe
- 5 × sauts dans le squat
- 4 × pantin
- 3 × changer d'avant à arrière et retour
- 2 × croiser
- 1 × double saut

 Longueur de la corde : quand on est debout, les pieds sur le milieu de la corde, la corde remonte presque jusqu'aux aisselles.

 Faire chaque exercice de cette suite plusieurs fois l'un après l'autre.

3 Circuit d'entraînement (pp. 68-71 de la brochure Training off-snow)



Fentes sans s'allonger complètement avec changement de côté à la moitié du temps



Statique ou dynamique



Statique avec changement de côté à la moitié du temps



En extension complète, ramener les pieds et les mains vers un même point



Fentes d'un côté ou en alternant



Vitesse maximale en dribble



Les jambes sont le plus tendues possible au-dessus des hanches



Sur un tapis, ramener les pieds vers les fesses puis retendre les jambes



Baisser les fesses en dessous des genoux (possibilité de s'aider d'une chaise)



S'appuyer contre les pieds d'une chaise, changer de côté à la moitié du temps



Agenouillé ou avec les jambes tendues



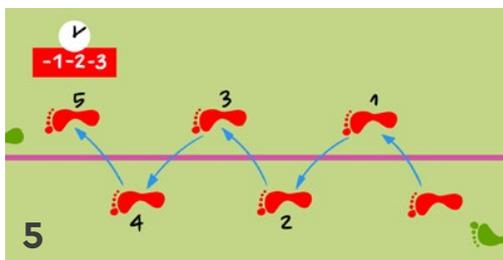
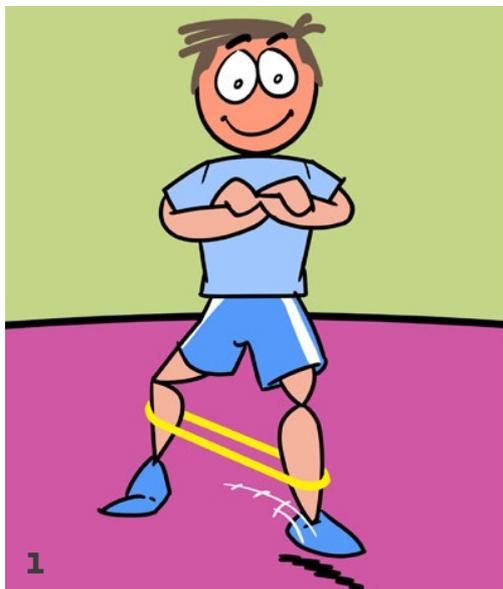
Nordic Curl Freiner au maximum

- ▷ 12 postes (les postes sur une jambe comptent pour un exercice)
- ▷ 45 secondes d'effort, 15 secondes de repos (changement de poste)
- ▷ 2 séries

 Qualité des mouvements : contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices

 Au besoin avec une charge supplémentaire

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

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

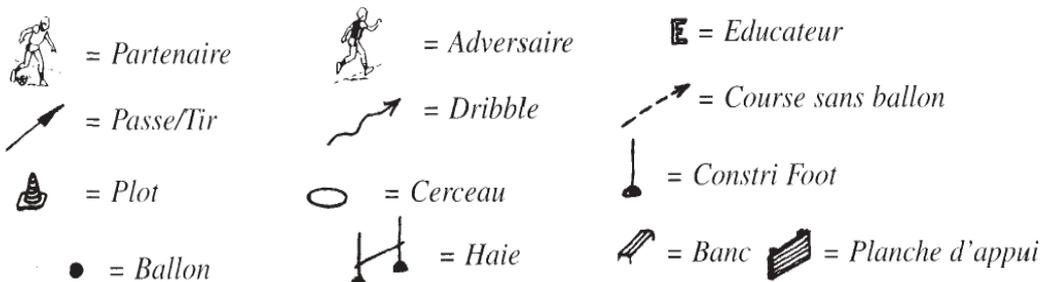


Essaie d'effectuer le jeu des 10 exercices de mobilité 3x par semaine en plus de l'entraînement officiel, dehors sur un terrain d'entraînement ou chez toi dans ta chambre. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

30-45 secondes par exercice

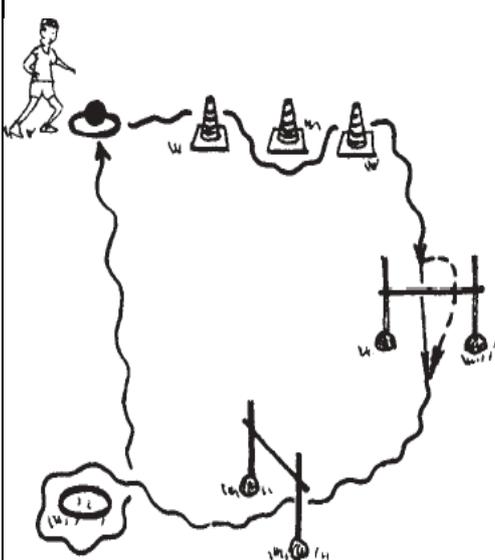
	1.	2.	3.
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			
Semaine 5			
Semaine 6			
Semaine 7			
Semaine 8			

Code utilisé pour la présentation des jeux :



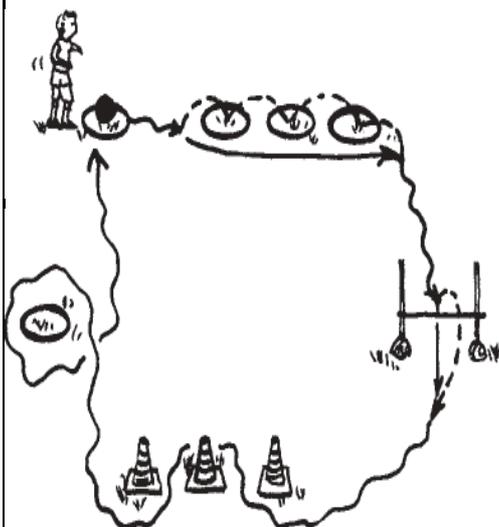
LES PARCOURS

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

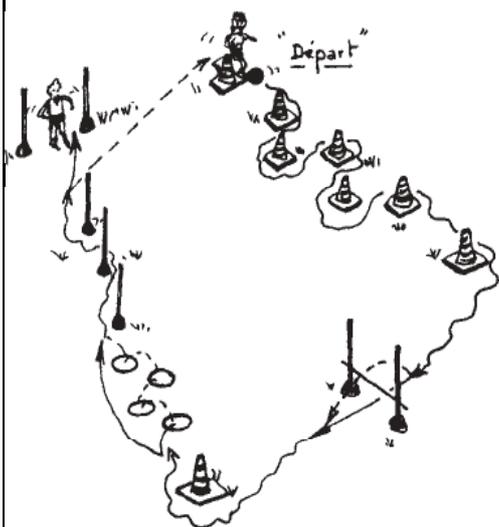
3

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

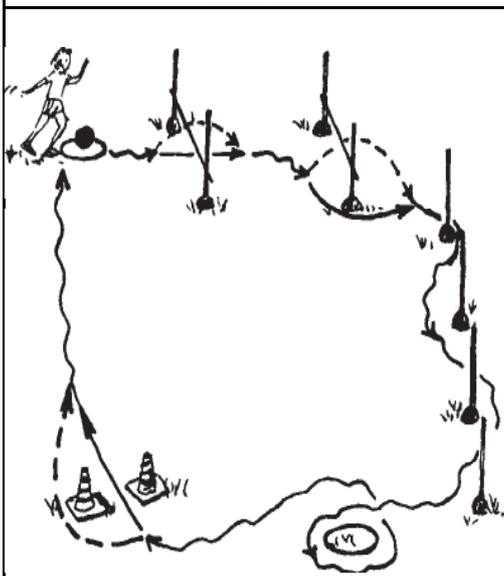
5

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.

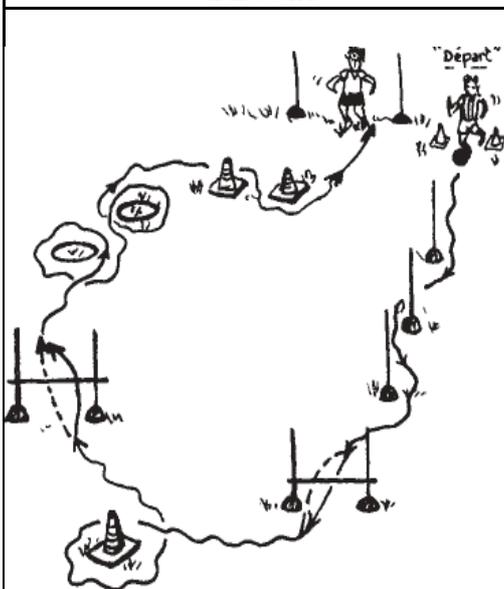
MATERIEL



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		