





ACTIVITES OFF-SNOW Plan de la semaine 4

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





































Semaine du 20.03.20 au 26.03.20

Athlète	Jour	Séance	Facteur	Intensité	Contenu	Nbre exercice	Durée effort	Nbre de répétition	Nbre de série	Temps pause	Durée totale (min)
Semaine 4	Lundi	Séance 1	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27min
			Jeux		Streeracket (Voir fiche)	1	20 min			}	20 min
Semaine 4	Mardi	Séance 1	Force		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10		Selon fiche	3	2 mn	20 min
		Séance 2	Force		Saut à la corde du jeu dix à la suite (2) (page 12)	10	45 sec		1	60 sec	18 min
			<u> </u>		ou						
		1	;		En famille : jeu de l'oie Cardio		}				
Semaine 4	Mercredi	Séance 1	Force		Circuit d'entraînement (3) (page 12)	12	45 sec		2	15 sec	24 min
		Séance 2	Endurance		VTT (< 10 ans temps =2x ton âge, >10 ans temps = 4x ton âge)	1	-9min / 20-30min				6-9min / 20-30min
Semaine 4	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
		I				}					
Semaine 4	Vendredi	<u> </u>	Force		Saut à la corde du jeu dix à la suite (2) (page 12)	10	1	Selon fiche	3	2 mn	20 min
	L	<u> </u>	Endurance		Course à pied (< 10 ans court ton âge, >10 ans court 2x ton âge)		1				
	1				ou	}	}			{	
					Course à pied (inspires-toi de la fiche parcours et invente ton parcours)		8 mn		5	2 mn	50 mn
Semaine 4	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
		1	}			}	}				
Semaine 4	Dimanche	Séance 1	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27min
		Séance 2	Jeux		Streeracket (Voir fiche)	1	20 min				20 min
		1									
	}	:				}	}			{	

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

Circuit d'entraînement

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

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

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.

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



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





Statique avec changement de côté à la moitié du



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



Fentes d'un côté ou en alternant



en dribble



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



Sur un tapis, ramener Baisser les fesses les pieds vers les les jambes



en dessous des gefesses puis retendre noux (possibilité de s'aider d'une chaise)



changer de côté à la moitié du temps





pieds d'une chaise, les jambes tendues au maximum

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

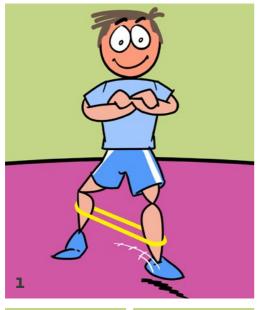


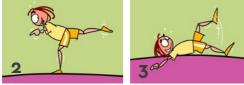
• Qualité des mouvements : contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices

• Au besoin avec une charge supplémentaire

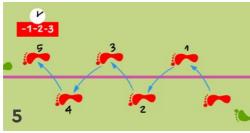


Renforcement











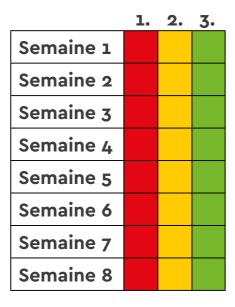
Les exercices suivants doivent être effectués régulièrement afin de pouvoir chausser les skis en étant bien préparé une fois l'hiver venu. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

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





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

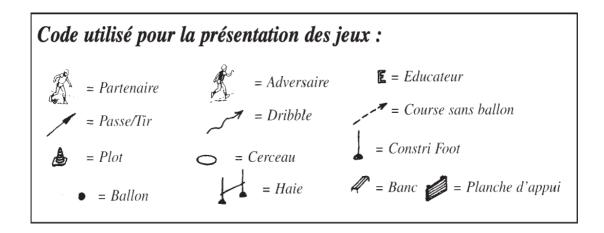


Essaie d'effectuer le jeu des 10 exercices de mobilité 3x par semaine en plus de l'entraînement officiel, dehors sur un terrain d'entraînement ou chez toi dans ta chambre. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

30-45 secondes par exercice

1.	2.	3.
	1.	1. 2.

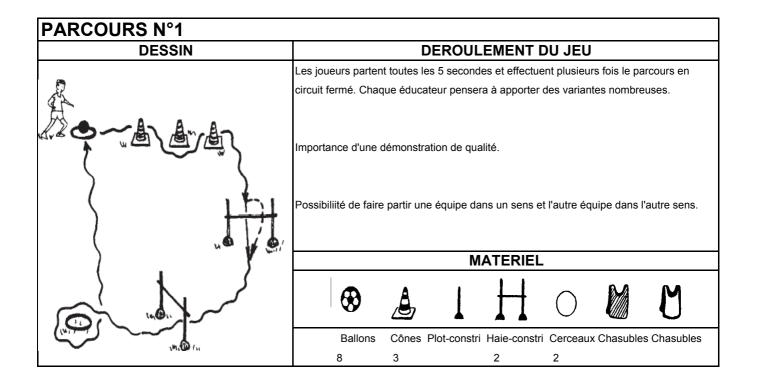


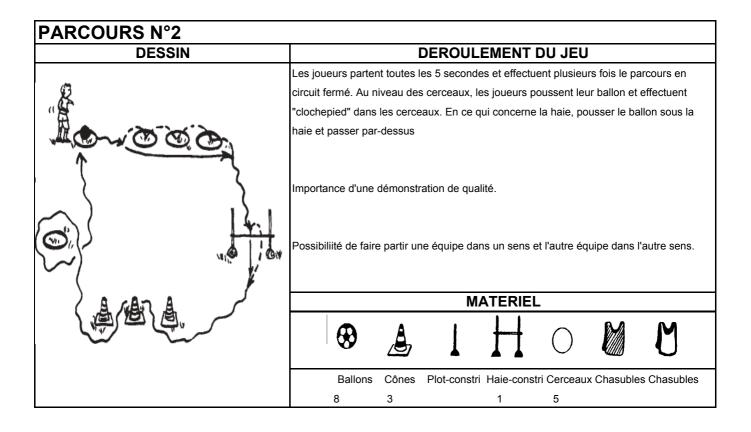


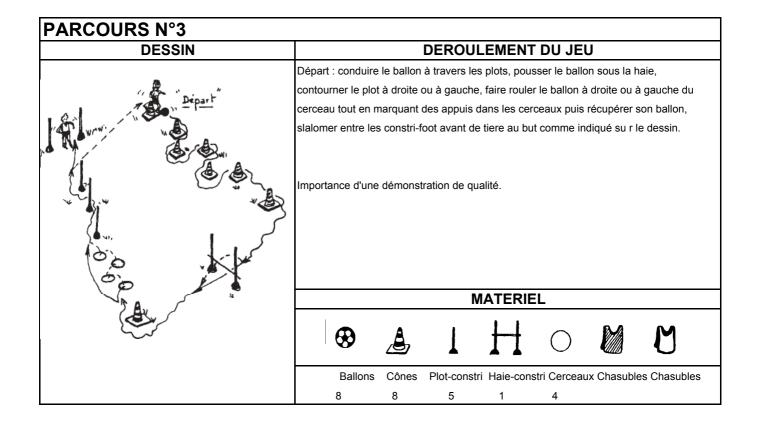
LES PARCOURS

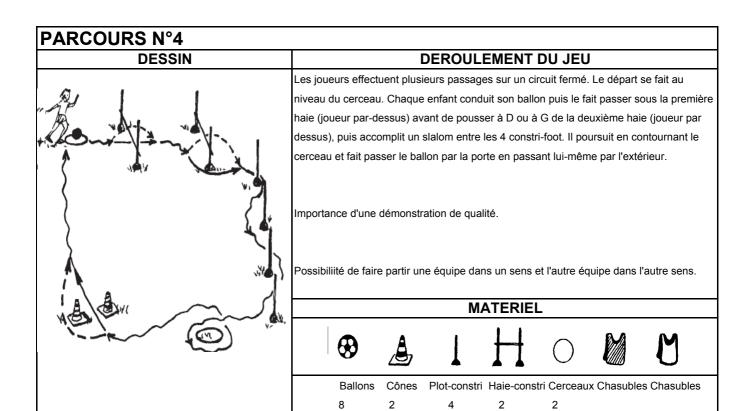
Les parcours intègrent des objectifs proches des relais : coordinations générale et spécifique, développement de la psychomotricité. Il faut veiller dans l'amination du parcours à faire partir les joueurs avec peu d'écart de temps (maxi 4 à 5 secondes afin d'obtenir une bonne activité et éviter une longue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

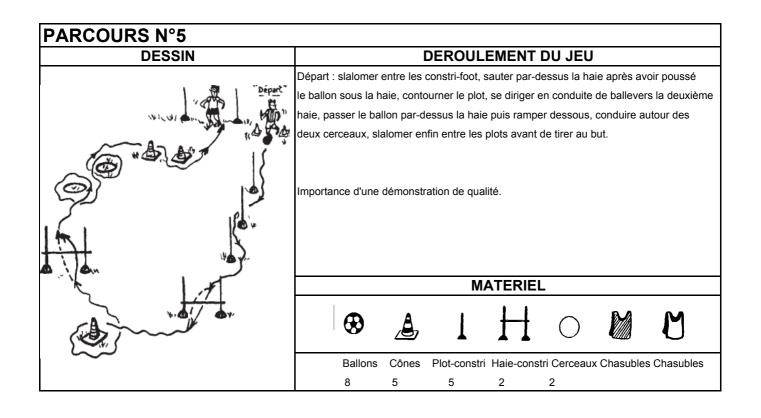
Variante : tous ces parcours peuvent être réalisés sans haies.











Street racket

Tout le monde peut jouer au «street racket», partout et n'importe quand. Quelques lignes tracées sur le sol, en salle ou dehors, suffisent pour démarrer. Quel que soit le niveau des joueurs, le plaisir est immédiat. La coordination oculo-manuelle – et non la force ou la vitesse – constitue le point central du jeu. Cette capacité facilite la mixité et le jeu intergénérationnel.

Comment se joue le street racket?

Le terrain se compose de trois carrés juxtaposés (grandeur standard: deux mètres sur deux), le carré du milieu représentant le filet ou la zone interdite. La grandeur standard d'un carré est de deux mètres sur deux, mais elle peut être adaptée en fonction de la configuration des lieux.

La balle ne peut pas être frappée vers le bas (smash interdit).

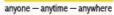
La balle ne peut pas être reprise de volée. Le nombre de joueurs, la taille du terrain et le nombre de terrains de jeu varient selon les circonstances, de même que les règles de jeu.

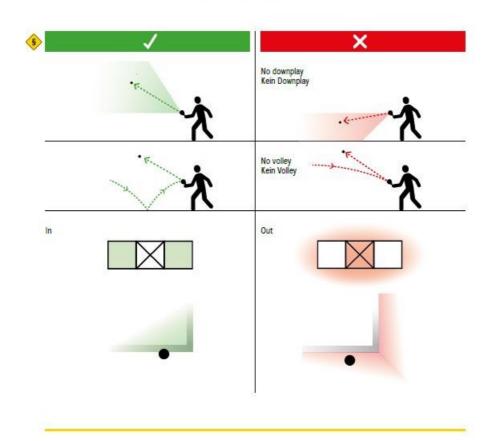
Infos supplémentaires : https://www.mobilesport.ch/actualite/exercices-a-la-maison-rock-the-street/

Site officiel: https://www.streetracket.net







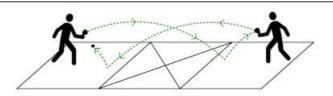


STREET RACKET

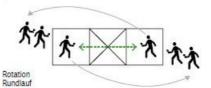


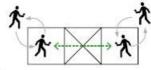




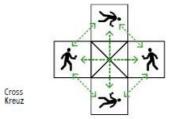


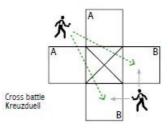


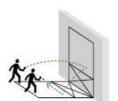


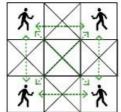


Doubles Doppel









Single or doubles against wall Einzel oder Doppel gegen die Wand

Street Racket XL Street Racket XL

← Afficher le groupe principale

Actions :

Garder la balle en jeu

Avec cet enchaînement de passes, les joueurs intègrent les deux règles de base principales du street racket.



Par deux, les joueurs enchaînent le plus de passes possibles en respectant les règles de base: frapper vers le haut et un rebond au sol.

Variantes

- Modifier le nombre de joueurs.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Sous forme de concours (simple ou double): définir des zones (cercles, carrés) sur le sol qui attribuent des points.

plus facile

- Lancer/rattraper au lieu de frapper avec la raquette.
- Rattraper chaque troisième échange.

plus difficile

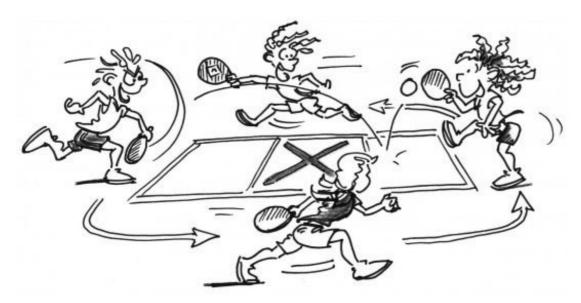
- Effectuer une tâche annexe entre les frappes (taper dans les mains, s'échanger la raquette, etc.).
- Jouer avec la main faible.
- Jouer avec une raquette dans chaque main (entraîner la bilatéralité).
- Jouer avec deux balles.

Matériel: Raquettes et balles

Source: Marcel Straub, Street Racket

Tournante (terrain de simple)

Cet exercice prépare idéalement la forme de jeu en circuit tant appréciée des élèves.



La première expérience de la forme finale doit être effectuée par deux avec l'objectif d'enchaîner le plus de passes possible dans le respect des règles de base.

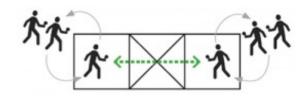
L'étape suivante, très motivante, consiste à jouer sous la forme de

rotation (table tournante au tennis de table). Cette variante dynamique permet de prolonger les échanges.

D'un côté se trouvent au moins deux joueurs et, en face, un troisième. Après chaque frappe, le joueur change de côté en contournant le terrain avant de frapper à nouveau lorsque son tour arrive. Quel groupe réussit le plus de passes consécutives?

Variantes

• Elimination: Le joueur qui commet une erreur sort du jeu. Qui reste le dernier sur le terrain? Prévoir une activité pour les joueurs qui ont quitté le terrain. Ils peuvent dessiner un nouveau terrain et débuter une nouvelle manche, en simple, double ou sous forme de tournante jusqu'à ce que le match principal soit terminé.



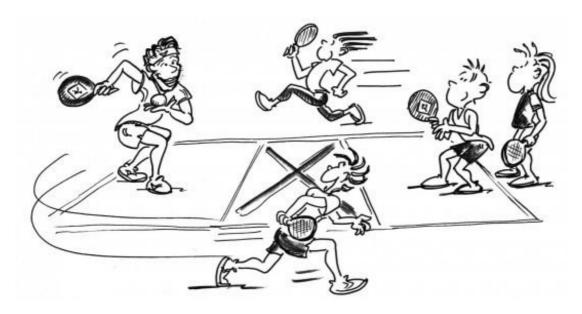
- Transfert de raquettes: une seule raquette par côté. Avant de changer de côté, le joueur passe sa raquette au camarade de derrière.
- Chacun chez soi (voir dessin ci-contre): chaque groupe tourne de son côté. Le joueur qui a frappé s'encolonne derrière ses camarades. Cette variante se prête bien à l'aménagement d'un poste annexe: après la frappe, le joueur va toucher une ligne, effectue trois appuis faciaux, cinq sauts à la corde, un saut en longueur ou en hauteur, un tir au but ou au panier, etc.
- Taille du terrain: l'agrandissement du terrain rallonge les déplacements, donc l'intensité tandis qu'une réduction exige plus de concentration et de précision.

Matériel: Raquettes et balles

Source: Marcel Straub, Street Racket

Tournante pour débutants (terrain de simple)

Dans cette variante, les joueurs courent plus que pour la forme classique.



Afin de faciliter la tâche des débutants ou des plus petits, l'enseignant ou un joueur plus aguerri restent d'un côté pour adresser des balles bien dosées et précises.

Les joueurs, après avoir renvoyé la balle, effectuent un tour complet

et s'encolonnent dans l'attente de la prochaine frappe. Le passeur lance la balle à la main ou via la raquette.

Matériel: Raquettes et balles

Source: Marcel Straub, Street Racket

Quartet (terrain en croix)

Cette variante fort appréciée sollicite une bonne capacité d'orientation.



Les quatre joueurs occupent chacun un carré du terrain. Le but est de renvoyer la balle dans l'un des trois autres carrés, sans commettre d'erreur. Quel groupe réussit le plus de passes dans un temps donné?

Variantes

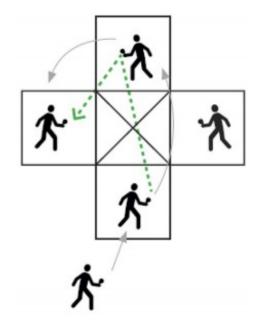
- Elimination 1: les joueurs frappent les balles dans les carrés occupés par leurs rivaux. Celui qui n'y parvient pas perd une vie. Le jeu se termine quand un joueur a perdu toutes ses vies (cinq par ex.).
- Elimination 2: quand un joueur a perdu ses vies, il quitte le terrain qui devient alors «injouable». La partie se décide donc par une finale qui oppose les deux derniers joueurs sur leur terrain respectif.
- En groupe: le nombre de joueurs est supérieur à quatre. Celui qui commet une erreur perd une vie et libère la place pour le suivant. Il effectue ensuite un tour d'attente avant de s'encolonner à nouveau.
- Duos: pour occuper simultanément huit joueurs ou plus, on forme des paires. Les partenaires frappent chacun à leur tour.

plus facile

• Contrôle permis: le joueur peut faire rebondir la balle devant lui avant de la frapper à la seconde touche.

plus difficile

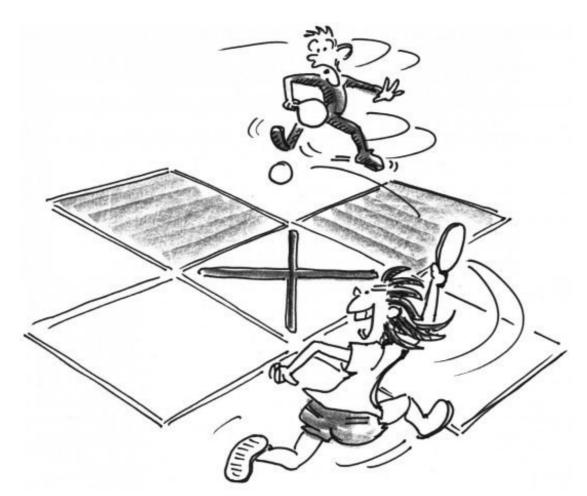
• Frappe et va (voir dessin ci-contre): quatre joueurs occupent les carrés du terrain, un cinquième attend près du carré du serveur. Le premier joueur frappe la balle et court vers le carré qu'il a visé. Le joueur en attente prend sa place laissée libre. Le receveur la frappe plus loin et suit son lancer, etc. Cette variante augmente l'intensité (course) et ajoute une sollicitation cognitive (suivre sa balle).



Source: Marcel Straub, Street Racket

Duel (terrain en croix)

Cette forme de jeu intensive exige intelligence de jeu, vitesse, précision et anticipation si l'on entend prendre le dessus sur son adversaire.



Deux joueurs se font face, chacun couvrant deux terrains. Le but est de frapper la balle dans l'un des deux terrains adverses de manière que le rival ne parvienne pas à la frapper en retour. Les règles de base sont les mêmes que pour le street racket sur terrain de simple (pas de volée ni de smash).

Remarque:

L'intensité du jeu exige un bon échauffement préalable.

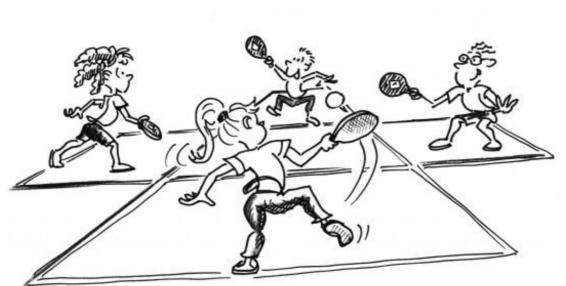
Variantes

- Définir la hauteur minimale de la trajectoire de la balle (genou, hanches, épaules, tête) pour réguler l'intensité du jeu. Cette hauteur peut être différente pour chacun des deux joueurs afin de rééquilibrer les forces.
- Frapper alternativement dans l'un et l'autre carrés.
- Définir l'enchaînement: deux fois dans le même carré par exemple.
- Jouer avec une raquette dans chaque main.

Matériel: Raquettes et balles

Estafettes (terrain en croix)

La configuration du terrain avec ses quatre carrés ouvre de nombreuses options pour disputer des estafettes attractives – seuls, par deux ou en équipe.



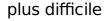
Un joueur se trouve dans chaque carré. La balle est transmise d'un carré à l'autre, les joueurs restent sur place.
Combien de passes correctes ou de tours complets le groupe est-il capable de faire?

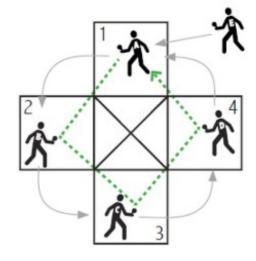
Variantes

- Passe et va (voir dessin ci-contre): par cinq, chaque joueur suit sa balle après l'avoir frappée. Au départ, chacun occupe un carré, excepté le cinquième joueur qui attend que le premier carré se libère après la mise en jeu.
- A quatre: le quatrième joueur du tournus frappe deux fois de suite la balle, une fois dans son carré, une fois dans le carré libre qu'il a visé et qu'il rejoint en courant.

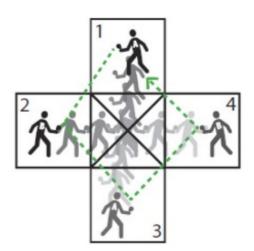
plus facile

- Attraper et lancer à la main, frapper avec la paume ouverte et solide.
- Autoriser un contrôle (facultatif) de la balle. Le joueur peut jouer la première balle devant lui avant de la frapper sur la deuxième touche.





- Plusieurs balles: introduire deux, trois balles, voire plus. Cela demande beaucoup de concentration et de coopération.
- Essuie-glace (voir dessin ci-contre): par deux, chacun couvre deux carrés. Combien de passes réussissent les joueurs qui se déplacent d'un carré à l'autre après avoir frappé la balle? Possible aussi tout seul: après chaque frappe, le joueur suit sa balle.



Matériel: Raquettes et balles

Source: Marcel Straub, Street Racket