



ACTIVITES OFF-SNOW

Plan de la semaine 5

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

Forum
Publi-Associations

MEGAPUB
REALISATIONS PUBLICITAIRES

Soutien

SMISSLIGS
Fonds de loterie
Canton de Berne

Commission
LoRo-Sport
Neuchâtel

JURA.CH
Associations et Comités de Jura

LOTTERIE
ROMANDE

Semaine du 27.04.20 au 03.05.20

Athlète	Jour	Séance	Facteur	Intensité	Contenu	Nbre exercice	Durée effort	Nbre de répétition	Nbre de série	Temps pause	Durée totale (min)
Semaine 5	Lundi	Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Corde à sauter Challenge (niveau 1)	3	20 sec		3	2 min	10 min
		Séance 2	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27 min
Semaine 5	Mardi	Séance 1	Endurance		VTT (< 10 ans temps = 2x ton âge, >10 ans temps = 4x ton âge)		12-18min / 40-60m	1			12-18min / 40-60min
		Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
						10	45 sec		1	60 sec	18 min
Semaine 5	Mercredi	Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Saut (exercice 1 page 15)	1	4 tours		3	1 mn	5 min
		Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Saut (exercice 2; 2 variante s/1jambes et 2 variantes avec corde, page 15)	4	2x 1-2-3-4		3	1 mn	10 min
		Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Saut (exercice 3; 2 variantes à choix, page 15)	2	6 sauts		3	1 mn	5 min
			Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
Semaine 5	Jeudi	Séance 1	Endurance		En famille : jeu de l'oie Cardio	1	15 min		2	5 min	35 min
					ou Course à pied (inspires-toi de la fiche parcours et invente ton parcours)		5 min		5	2 min	33 min
Semaine 5	Vendredi	Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Corde à sauter Challenge (niveau 2)	3	30 sec		3	2 min	10 min
		Séance 2	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27 min
Semaine 5	Samedi	Séance 1	Endurance		Course à pied (< 10 ans court ton âge, >10 ans court 2x ton âge)		6-9min / 20-30mi	1			6-9min / 20-30min
		Séance 2	Renforcement		Fiche Renforcement (page 23), ton but : la case verte	9	45 sec		2	45 sec	27 min
Semaine 5	Dimanche	Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Saut (exercice 1 page 15)	1	4 tours		3	1 mn	5 min
		Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Saut (exercice 2; 2 variante s/1jambes et 2 variantes avec corde, page 15)	4	2x 1-2-3-4		3	1 mn	10 min
		Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Saut (exercice 3; 2 variantes à choix, page 15)	2	6 sauts		3	1 mn	5 min
		Semaine 1	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min

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

Sauter en hauteur et en longueur

1 Pieds forts (p. 32 de la brochure Training off-snow)



Avec l'aide de repères, un rectangle est dessiné sur l'herbe, sur une surface dure ou à l'intérieur. Courir 3-4 tours ; après avoir passé à côté du repère, on fait l'un des exercices suivants :

- ↻ ▷ sur les talons
- ▷ sur la pointe des pieds
- ▷ sur les bords extérieurs du pied
- ▷ sur les bords intérieurs du pied

2 Stabilité de l'axe des jambes – sauts de stabilisation (p. 33 de la brochure Training off-snow)



À l'arrêt sur 1 jambe :

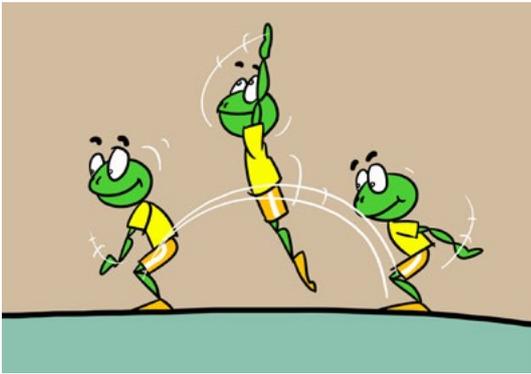
- ↻ ▷ Diverses positions des bras et des jambes
- ▷ Position de l'avion à l'arrêt
- ▷ « Position de l'avion instable » (balancer alternativement les bras et les jambes et stabiliser)
- ▷ Raidir la bande de caoutchouc devant le corps (stabilité)

Carré en cordes à sauter :

- ▷ Sauter en croix avec les 2 jambes du carré 1 à 4
- ▷ Sauter en croix de droite à gauche, de gauche à droite...
- ▷ Sauter en croix seulement dr-dr, gau-gau
- ▷ Sauter comme un ressort du carré 1 au 2 et retour avec des sauts intermédiaires

- ⚠ Contrôle de l'axe des jambes (les articulations de la hanche, du genou et du pied forment une ligne) :
 - ▷ À l'aide d'une corde qui passe du genou au pied
 - ▷ Avec la baguette magique, geler les positions

3 Suite de sauts rythmés – ABC des sauts (p. 34 de la brochure Training off-snow)



Formes de saut :

- ▷ Lapin : saut de lapin avec décollage marqué
- ▷ Kangourou : à 2 jambes, avec utilisation des bras
- ▷ Flamant rose : sauts sur 1 jambe, sans changer pendant la course
- ▷ Panthère : sauts de course, changer de jambe pendant la course
- ▷ Grenouille : à 2 jambes, flexion basse dans les genoux



Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur une ligne)



- ▷ Décollage en hauteur
- ▷ Décollage en longueur
- ▷ Sur des tapis minces, herbe, escaliers, sable...



- ▷ Combiner les sauts avec demi-tour à 180°
- ▷ Sur des matelas épais
- ▷ Par-dessus des obstacles



Motiver les parents et/ou les collègues à participer
Faire attention à avoir des pauses suffisamment longues

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

CORDE À SAUTER CHALLENGE

SUPERTRAINERS



NIVEAUX	CLASSIQUE	PIEDS ALTERNÉS	JUMPING JACKS	TOURS
1	20 SECONDES	20 SECONDES	20 SECONDES	X 3
2	30 SECONDES	30 SECONDES	30 SECONDES	X 3
3	30 SECONDES	30 SECONDES	30 SECONDES	X 4
4	30 SECONDES	30 SECONDES	30 SECONDES	X 5
5	1 MINUTE	30 SECONDES	30 SECONDES	X 4
6	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	X 4

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

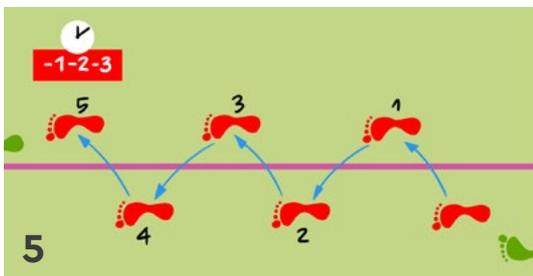
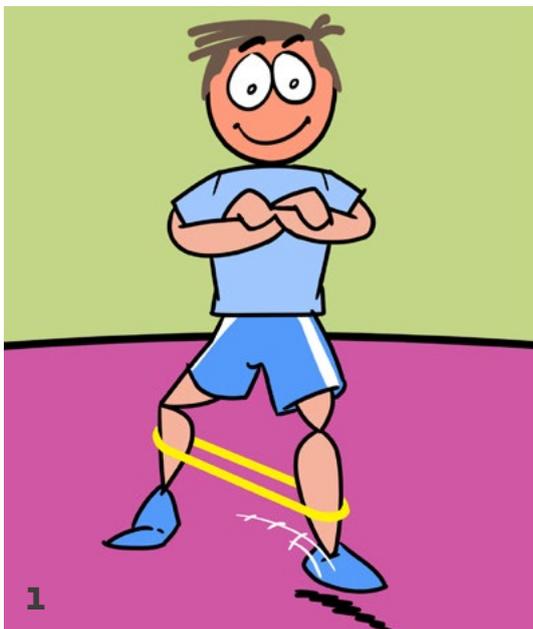


Essaie d'effectuer le jeu des 10 exercices de mobilité 3x par semaine en plus de l'entraînement officiel, dehors sur un terrain d'entraînement ou chez toi dans ta chambre. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

30-45 secondes par exercice

	1.	2.	3.
Semaine 1	Red	Yellow	Green
Semaine 2	Red	Yellow	Green
Semaine 3	Red	Yellow	Green
Semaine 4	Red	Yellow	Green
Semaine 5	Red	Yellow	Green
Semaine 6	Red	Yellow	Green
Semaine 7	Red	Yellow	Green
Semaine 8	Red	Yellow	Green

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

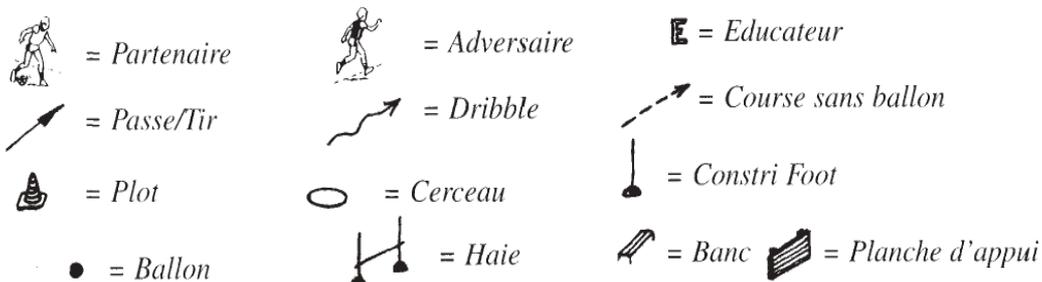
	1.	2.	3.
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			
Semaine 5			
Semaine 6			
Semaine 7			
Semaine 8			

JEU DE L'OIE CARDIO



SUPERTRAINERS

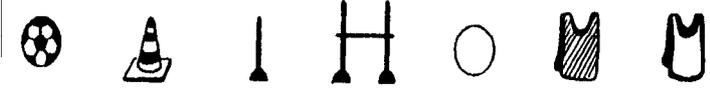
Code utilisé pour la présentation des jeux :



LES PARCOURS

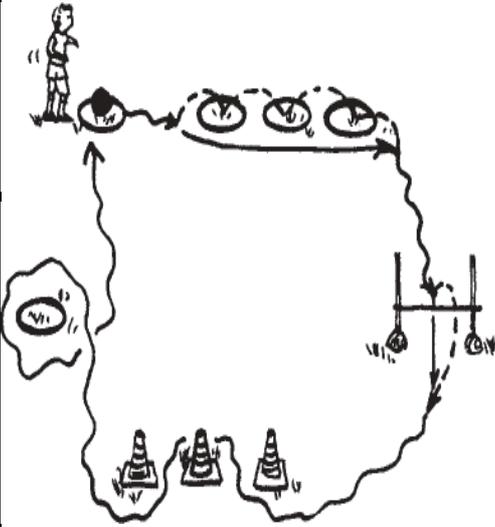
Les parcours intègrent des objectifs proches des relais : coordinations générale et spécifique, développement de la psychomotricité. Il faut veiller dans l'animation du parcours à faire partir les joueurs avec peu d'écart de temps (maxi 4 à 5 secondes afin d'obtenir une bonne activité et éviter une longue 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" style="width: 100%;"> <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 style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">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

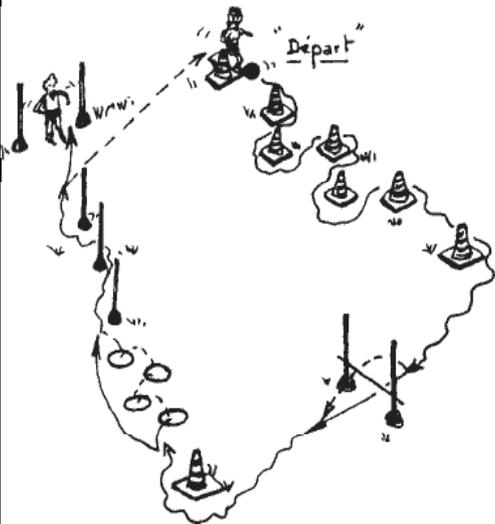
3

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

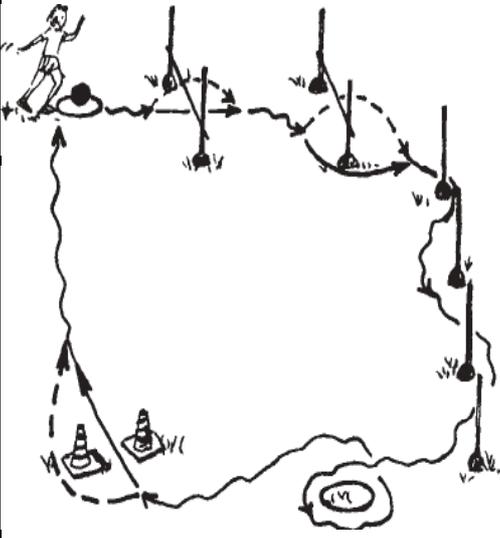
5

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.

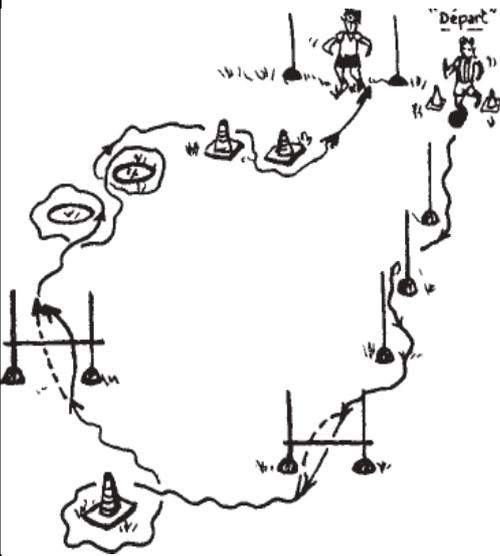
MATERIEL



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.

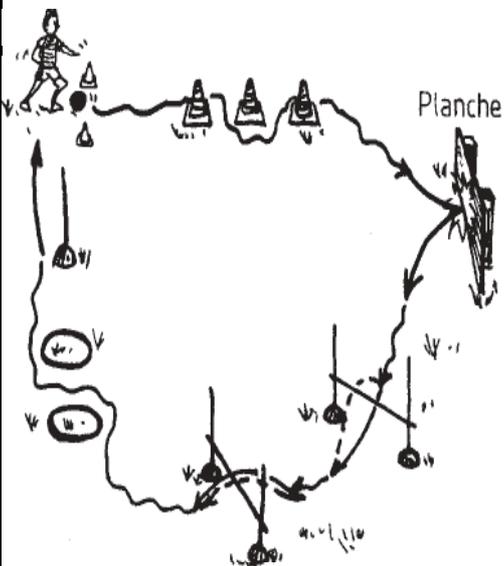
MATERIEL



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