



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

ACTIVITES OFF-SNOW

Plan de la semaine 8

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

Sponsor principal

RAIFFEISEN

Sponsors

helvetia

ZIG
Zürcher Frères SA
Fondation d'assurance

Voegtli

Neuchâtel Ski de Fond

Partenaires

KJUS

JUBIN
L'achat malin!

DucommunPartners
SOCIÉTÉ FIDUCIAIRE

RSF

Ford
Prestige Automobiles

MEGAPUB
RÉALISATIONS PUBLICITAIRES

Soutien

SMIESLOS
Fonds de loterie
Canton de Berne

Commission
LoRo-Sport
Neuchâtel

JURA.CH
MÉTIERS ET CARRIÈRES DE JURA

LOTÉRIE
ROMANDE

du 18.05.2020 au 24.05.2020

Jour	Séance	Facteur	Intensité	Contenu	Nbre exercice	Durée effort	Nbre de répétition	Nbre de série	Temps pause	Durée totale (min)
Lundi	Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Corde à sauter Challenge (niveau 4)	3	20 sec		3	2 min	10 min
	Séance 2	Renforcement		Fiche Ton prénom Ton Entraînement (Toi, papa, maman et maîtresse)	Selon prénom	4 à 6 mn		4	2 min	30 - 35 min
Mardi	Séance 1	Endurance		Parcours course à pied (exercice 6 page 19 en t'inspirant de la fiche parcours)		5 min	5		2 min	35 min
	Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
Mercredi	Séance 1	Formes mixtes		Circuit d'entraînement (exercice 1, 2, 3 avec 2 variante et 4, page 20-21)	5	45 sec		4	45 sec	30 min
	Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min
Judi	Séance 1	Endurance		Course à pied (< 10 ans court ton âge, >10 ans court 2x ton âge)		6-8min / 20-30min	1			6-8min / 20-30min
Vendredi	Séance 1	Vitesse/Force-vitesse		Fiche Corde à sauter Challenge (niveau 4)	3	30 sec		3	2 min	10 min
	Séance 2	Renforcement		Fiche Ton prénom Ton Entraînement (Toi, papa, maman et maîtresse)	Selon prénom	4 à 6 mn		4	2 min	30 - 35 min
Samedi	Séance 1	Endurance		Parcours course à pied (exercice 6 page 19 en t'inspirant de la fiche parcours)		5 min	5		2 min	35 min
	Séance 2	Renforcement		Fiche Ton prénom Ton Entraînement (Toi, papa, maman et maîtresse)	Selon prénom	4 à 6 mn		4	2 min	30 - 35 min
Dimanche	Séance 1	Formes mixtes		Circuit d'entraînement (exercice 1, 2, 3 avec 2 variante et 4, page 20-21)	5	45 sec		4	45 sec	30 min
	Séance 2	Mobilité		Fiche Mobilité (page 22) ton but : la case verte	10	45 sec		1	60 sec	18 min

6 Trouve le bon chemin (p. 41 de la brochure Training off-snow)

Des parcours de degrés de difficultés différents sont dessinés autour des obstacles (pylônes, arbres, pierres, bancs, cordes...) sur différentes cartes. Les enfants choisissent une carte et parcourent le sentier dessiné.

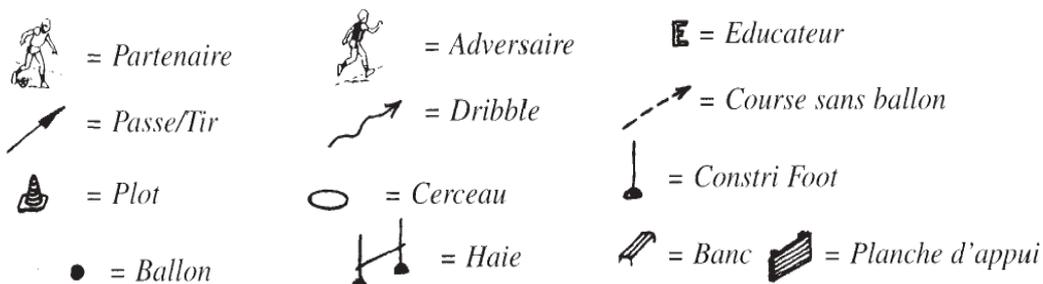


- ▷ Un enfant choisit une carte, se souvient du chemin et le parcourt. Son partenaire contrôle si le chemin est juste.
- ▷ Un enfant choisit une carte, parcourt le chemin en premier. Le partenaire mémorise le chemin et fait le même.

À deux, seul ou en petits groupes

En compétition par équipes : quelle équipe va recueillir le plus de cartes ?

Code utilisé pour la présentation des jeux :



LES PARCOURS

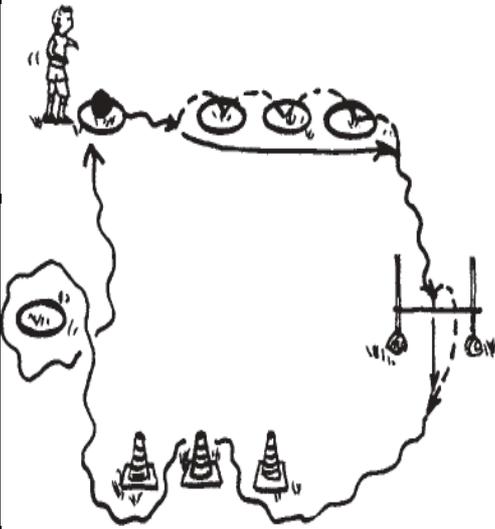
Les parcours intègrent des objectifs proches des relais : coordinations générale et spécifique, développement de la psychomotricité. Il faut veiller dans l'animation du parcours à faire partir les joueurs avec peu d'écart de temps (maxi 4 à 5 secondes afin d'obtenir une bonne activité et éviter une longue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

Chassables

Chassables

8

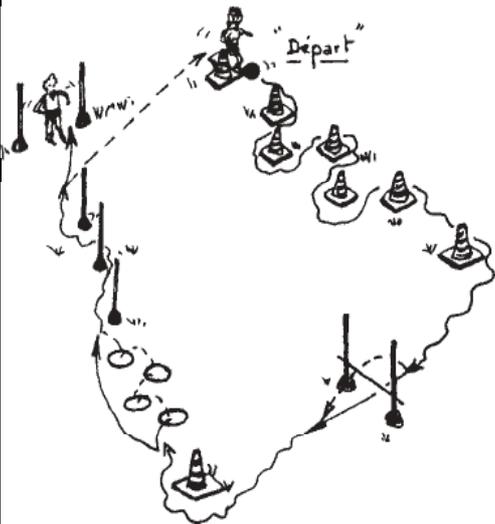
3

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

Chassables

Chassables

8

8

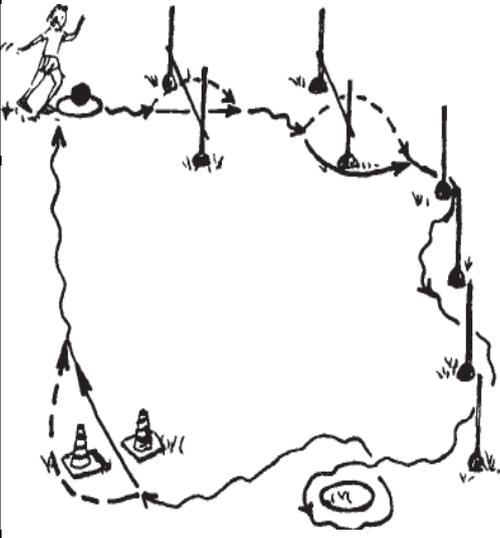
5

1

4

PARCOURS N°4

DESSIN



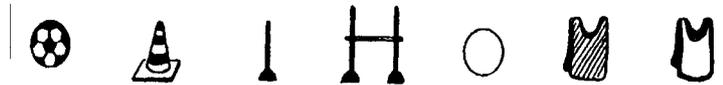
DEROULEMENT DU JEU

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.

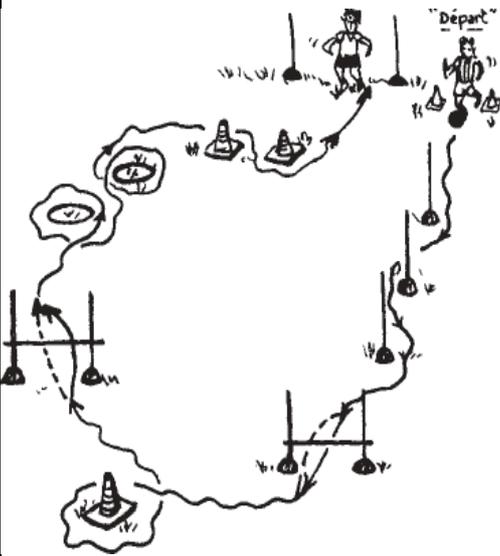
MATERIEL



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.

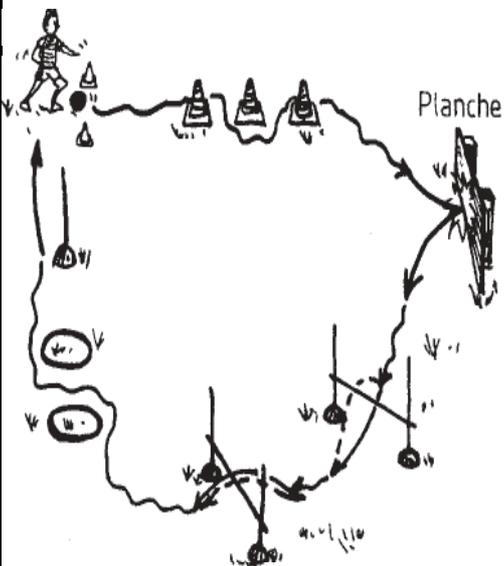
MATERIEL



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

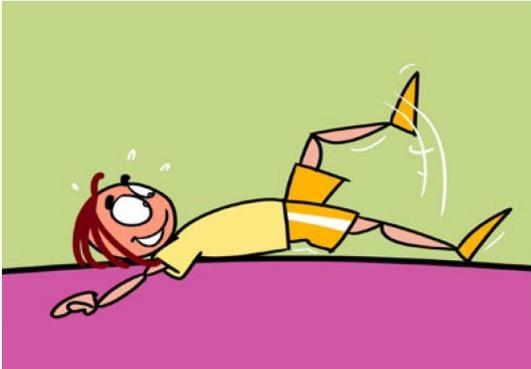
2

2

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

Parcours de sauts

1 Chaîne musculaire dorsale (p. 69 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Les épaules, les bras et les talons sont au sol
- ▷ Le bassin est soulevé
- ▷ Soulever les jambes du sol en alternance (10 x en alternance)

⚠ Au besoin, modifier l'angle du genou

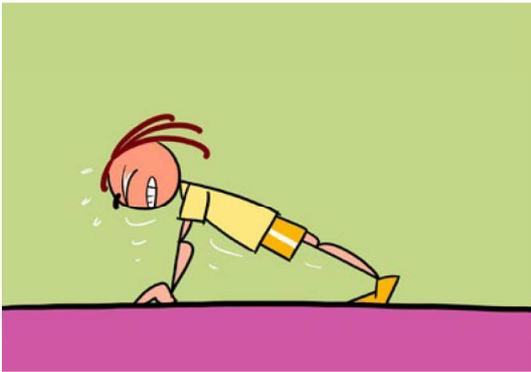
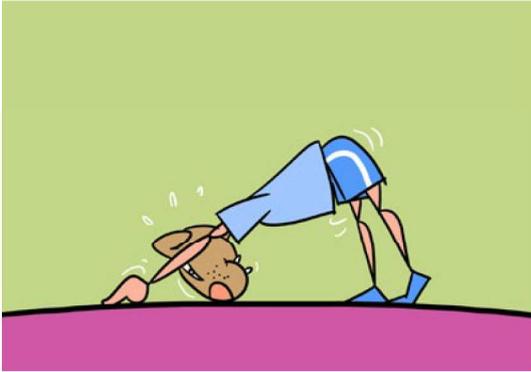
2 Rotation - essuie-glace (p. 69 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Lever les jambes en gardant le dos au sol (les hanches sont à 90°)
- ▷ Poser les bras de côté ou se tenir avec les mains à quelque chose afin de stabiliser le haut du corps
- ▷ Baisser les jambes en alternance vers le sol (sans le toucher)

⚠ Au besoin, modifier l'angle du genou

3 Piste au sol (p. 16 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Sautiller en avant avec les bras le long du corps ou en l'air (stabilité du tronc)
- ▷ Sautiller en arrière avec les bras le long du corps ou en l'air (stabilité du tronc)
- ▷ Marcher à 4 pattes, avec les jambes tendues, les pieds sont aussi près que possible des mains
- ▷ Marcher à 4 pattes avec le ventre en haut, les hanches sont aussi hautes que possible
- ▷ Sautiller et tous les 1-3 sauts faire une demi-rotation ou une rotation complète
- ▷ Depuis l'appui facial sur les avant-bras, rouler de côté en gardant la position tendue, faire attention à la position du dos de l'enfant (position stable tout au long de l'exercice)
- ▷ Se déplacer de côté ou sautiller dans la position d'appui facial
- ▷ Marcher en faisant des fentes avec les jambes, les bras sur le côté ou en l'air

4 Parcours de saut (p. 35 de la brochure Training off-snow)



Créer un parcours de saut avec différents obstacles. Le maîtriser sans erreur, en conservant son équilibre et de manière explosive.

- ↻
 - ▷ Sauts à 1 jambe avec changement gau-dr (aussi de manière irrégulière)
 - ▷ Sauts à 1 jambe sans changement gau-gau-gau, dr-dr-dr
 - ▷ Sauts à 2 jambes
 - ▷ Sauts en arrière
 - ▷ Sauts de côté
 - ▷ Sauts avec demi-tour
- ⚡
 - ▷ Sauts rapides chronométrés
 - ▷ Sauts en hauteur avec marquage
 - ▷ Sauts en longueur avec mesure de la distance
 - ▷ Sauts de précision

5 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

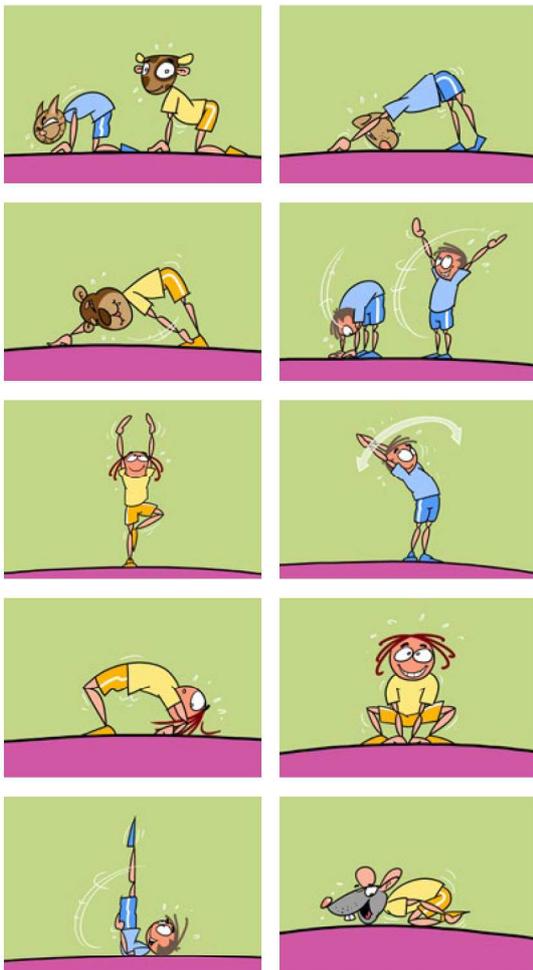
Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

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

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

