



Entrainements – 2 à 3 semaines (5 séances minimum)

Sources :

www.f-marc.com

entrainement-sportif.fr

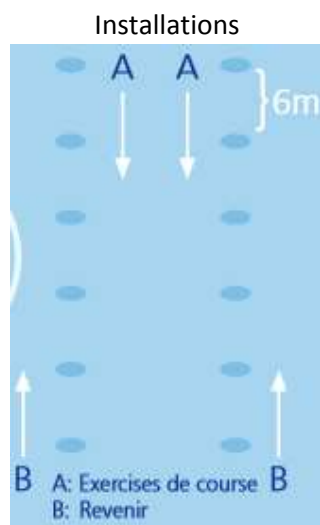
www.freeletics.com

WWW.ffbsc.org

Version du 15/03/2016

Rédigé par Nicolas Mathey

I. Exercices de course – Partie 1



1) Tout droit

Courez tout droit jusqu'au dernier plot en prenant soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Accélérez un peu le rythme sur le retour.

Répétitions : 2 fois

2) Hanches vers l'extérieur

Courez jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou vers l'avant. Ouvrez la cuisse vers l'extérieur et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

Répétitions : 2 fois

3) Hanches vers l'intérieur

Courez jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou sur le côté. Ramenez le genou vers l'avant et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

Répétitions : 2 fois

4) Cercles autour du partenaire

Courez jusqu'au premier plot, partez en pas chassés vers le partenaire, contournez-le (sans changer votre regard de direction) puis revenez au premier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

Répétitions : 2 fois

5) Sprints avant et arrière

Sprintez jusqu'au deuxième plot, puis revenez jusqu'au premier à petits pas rapides en arrière, les hanches et les genoux légèrement pliés. Courez ensuite à nouveau de deux plots vers l'avant puis d'un vers l'arrière. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant.

Répétitions : 2 fois

Repos 5 min

II. Circuit training – Tonification

Tonification complète sans matériel

12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal **12**



Pompes sur genoux **1**



Soulevé de fesses **10**



2 Crunch inversé



Crunch-abdos croisé **9**

Circuit Training
30"effort 30"repos
2'repos inter-série
Faire de 1 à 5 séries



3
Burpee



Mountain climber **8**



4
Ciseau costal



Jumping jack **7**



Gainage ventral **6**



Double crunch **5**



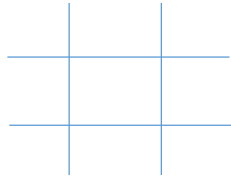
Répétions : 2 fois

<http://entrainement-sportif.fr>

Repos 5 min

III. Exercices de course – Partie 2

Installations



1) Tic Tac Toe

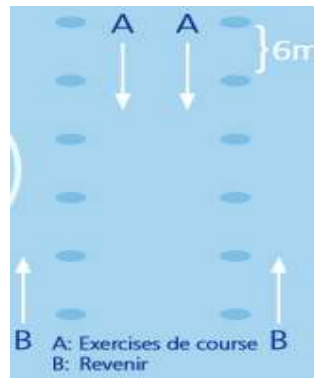
Deux équipes avec trois objets chacune les identifiants.

Le but du jeu est d'aligner ses trois objets avant l'autre équipe.

Au top départ une personne de chaque équipe cours pour aller mettre chacun son premier objet et reviens passer le relais au prochain coéquipier. Si une fois les trois objets posés, aucune des équipes n'a gagné, il est possible de déplacer un objet.

Répétitions : première équipe arrivée à 5 victoires

Installations



2) Course suicide

Debout sur la ligne de départ, déplacez-vous le plus rapidement possible (sprint) en allant toucher le premier cône. Revenez à la ligne de départ rapidement et repartez immédiatement jusqu'au cône suivant puis revenez à la ligne de départ. Continuez ainsi jusqu'au dernier cône.

Répétitions : 1 fois

3) Courses sur base



Consignes : 2 équipes, une placée sur le marbre, l'autre sur la 2ème base. Au signal, un joueur court vers la base suivante (1ère et 3ème). Le premier arrivé marque 1 point pour son équipe. Les joueurs passent chacun à leur tour.

Variantes : Idem mais franchir 2 bases (2ème base et marbre), puis 3 bases (3ème et 1ère base) puis faire le tour complet.

Points clés : toucher le coin intérieur de la base lors du virage.

Répétitions : première équipe arrivée à 10 points

Repos 5 min

IV. Etirements

1) Etirement intérieur des cuisses



Asseyez-vous avec votre dos aussi droit possible avec vos plantes des pieds jointes. Serrez vos omoplates et gardez votre tronc contracté. Descendez doucement vers le bas sur l'intérieur de vos genoux jusqu'à sentir un étirement à l'intérieur de vos cuisses.

Tenir pendant : 45 secondes

2) Etirement des hanches



Faire un grand pas en avant et tenez l'équilibre en utilisant vos bras. Gardez votre genou à un angle de 90 degrés et regardez droit devant.



Penchez-vous en avant et essayez de toucher votre cheville avec votre coude tout en gardant votre tibia à la verticale et votre dos droit. Soutenez-vous avec votre autre bras et votre genou. Ramenez votre genou vers l'arrière jusqu'à sentir un étirement à l'intérieur de votre anche.

Tenir pendant : 45 secondes de chaque côté

3) Etirements arrière des cuisses



Commencez dans une position d'une largeur d'épaule et regardez droit devant. Gardez votre dos droit en ramenant vos omoplates ensemble vers l'arrière. Contractez légèrement vos fessiers et vos abdos. Tout en gardant vos jambes aussi tendues que possible et vos fessiers contractés en permanence, penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher vos orteils avec vos mains jusqu'à sentir un étirement à l'arrière de vos cuisses.
Tenir pendant : 45 secondes

4) Etirements fessier



Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Croisez une jambe sur l'autre, cheville sur le genou. Gardez le dos droit en ramenant vos omoplates et en contractant vos abdos.



Levez votre jambe, attrapez votre cuisse et tirez-la vers vous. Poussez doucement l'autre genou vers l'extérieur jusqu'à sentir un étirement dans votre fessier.

Tenir pendant : 45 secondes de chaque côté

5) Etirements côtés du tronc

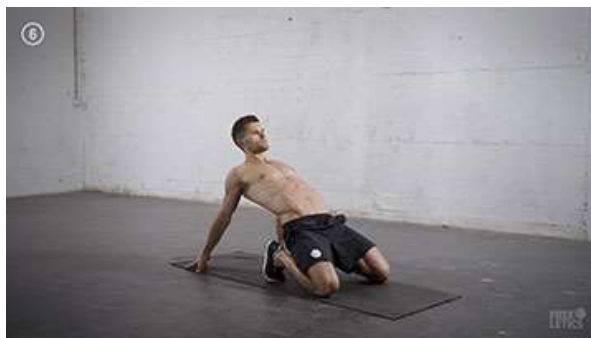


Asseyez-vous par terre à genoux avec vos pieds derrière vous. Mettez vos mains devant vous et asseyez-vous sur vos talons. Gardez vos bras tendus et votre tête à l'intérieur en regardant vers le bas.



Ramenez vos mains sur le côté jusqu'à sentir un étirement sur le côté de votre corps.
Tenir pendant : 45 secondes de chaque côté

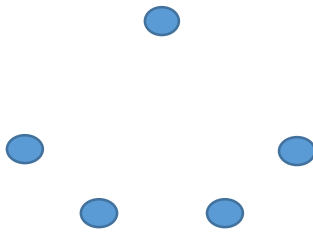
6) Etirements avant des cuisses



Asseyez-vous à genoux avec vos pieds derrière vous et votre corps bien droit. Regardez droit devant et gardez le dos droit en ramenant vos omoplates et en contractant vos abdos et vos fessiers. Appuyez lentement sur vos talons pour toucher le sol derrière vous jusqu'à sentir un étirement sur le devant de vos cuisses. Garde vos épaules serrées et éviter d'avoir le dos voûté en contractant vos fessiers et abdos en permanence.

Tenir pendant : 45 secondes

V. Fondamentaux – Rattrapés roulants



Le joueur avance sur la balle, effectue les fondamentaux comme décrit ci-dessous et relance à la personne suivante.

Répétitions : 5 tours chacun



Placement

- ✓ Approche pour placer la balle entre les deux pieds
- ✓ Descente progressive du corps vers le sol
- ✓ Gant devant soi, ouvert vers la balle



Attraper

- ✓ Genoux fléchis, corps en position basse.
- ✓ Le gant est ouvert, doigts pointés vers le sol.
- ✓ La main libre est prête à couvrir la balle.
- ✓ Les pieds et le gant forment un triangle (chercher à attraper la balle en avant de soi et non dans ses pieds).
- ✓ Le regard suit la balle dans le gant.
- ✓ Poids du corps sur les avant-pieds.
- ✓ Le pied opposé au bras lanceur est légèrement avancé (ce qui permet l'enchaînement du pas sauté croisé).
- ✓ Absorber la vitesse de la balle en amenant le gant vers le centre de gravité du côté du bras lanceur.
- ✓ Chercher la cible du regard.



Pas croisé

- ✓ Porter son poids sur le pied le plus avancé.
- ✓ Lancer l'autre pied par devant celui-ci (recherche de reprise d'élan et de remplacement par rapport à la cible).
- ✓ Le gant reste au niveau du centre de gravité.
- ✓ Le regard fixe la cible.



Replacement

- ✓ Le poids du corps repose sur le pied du côté du bras lanceur. Le corps se place de profil par rapport à la direction du lancer,
- ✓ Le pied opposé au bras lanceur commence à s'orienter vers la cible tandis que les mains se séparent.
- ✓ La balle est tenue à trois doigts (pouce, index et majeur).
- ✓ L'épaule côté gant pointe dans la direction de la cible.



Armé

- ✓ Avance et pose du pied opposé au bras lanceur dans la direction de la cible.
- ✓ Montée par l'arrière du coude lanceur au niveau de l'épaule et montée de la main au niveau de l'oreille.
- ✓ Le coude opposé pointe dans la direction de la cible, le côté avant reste fermé.



Accélération

- ✓ Fixation de la hanche avant par le pied et le genou.
- ✓ Rotation du tronc pour mettre le bras en tension (les hanches passent de face par rapport à la cible).
- ✓ Retard du coude sur l'épaule et de la main sur le coude.
- ✓ Fixation de l'épaule avant avec maintien du gant devant le corps.



Suivi

- ✓ Rattrapage de la main sur le coude et l'épaule (lâcher de la balle).
- ✓ Le poids du corps passe sur le pied avant.
- ✓ Le bras termine sa course sans blocage.



VI. Fondamentaux – Relais

Décomposition complète de la mécanique de relai – Toujours rattraper de face mains levées.

1) Poignet seulement – Position de face

Répétitions : 10 lancers chacun

2) Avant-bras seulement – Position de face

Répétitions : 10 lancers chacun

3) Bras vertical – Utiliser la main du gant pour balancer – Position de face

Répétitions : 10 lancers chacun

4) Bras épaule – Utiliser la main du gant pour balancer – Position de face

Répétitions : 10 lancers chacun

5) Bras épaule – Utiliser la main du gant pour balancer – Position de profil

Répétitions : 10 lancers chacun