



Quelques conseils et exercices pour la reprise d'activité lors de vos entraînements



CONSEILS DE REPRISE





LES ETAPES DE LA REPRISE

Etape 1 : la réathlétisation

- * Travail d'endurance et travail spécifique sans ballon
- * Travail de renforcement musculaire
- * Travail de motricité générale et travail d'appuis
- * Proprioception

Etape 2 : le réentraînement

- * Travail technique et spécifique avec ballon
- * Travail de motricité spécifique et travail d'appuis
- * Travail de changement de directions, de rythme
- * Travail de vitesse et d'endurance

**ENTRAINEMENT
SANS CONTACT**

Etape 3 : l'entraînement classique

- * Travail des qualités physiques spécifique au football
- * Travail collectif
- * Intégration des jeux et oppositions (duels, charges, contacts)
- * Travail de changement de directions, de rythme

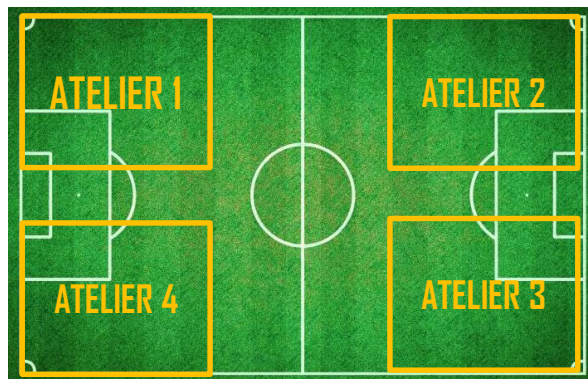
**DANS L'ATTENTE DES
DECISIONS MINISTERIELLES**

DISTRICT



CONSEILS DE REPRISE

Hydratation



Etirements

Réaliser votre reprise d'entraînement :

Par étape et sous forme d'ateliers qui peuvent rester fixe pour plusieurs catégories (ex: U7 et U9, U11 à U13, U14 à U18) :

- * Atelier motricité avec ou sans ballon
- * Atelier technique ou jonglage
- * Atelier proprioception ou vitesse
- * Atelier endurance ou renforcement musculaire

NE PAS INTEGRER DE JEU DANS VOS SEANCES

Les priorités de la reprise :

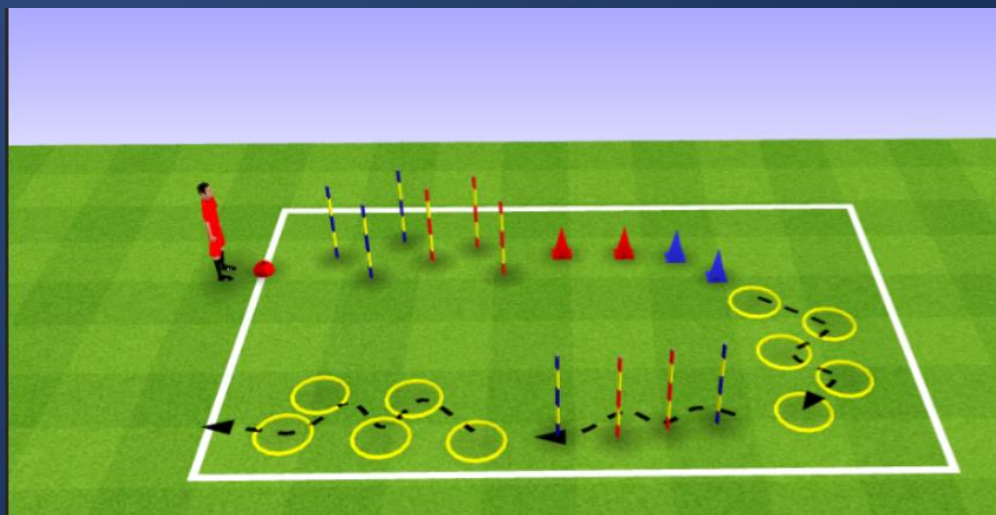
Il faut :

- * Que les jeunes joueurs touchent le plus souvent le ballon
- * Que les joueurs soient le plus souvent en mouvement
- * Mettre une dimension ludique dans vos ateliers
- * Faire progresser et apporter des conseils techniques aux jeunes licenciés

METTRE EN CONFIANCE, RASSURER, ENCOURAGER, VALORISER, STIMULER et ACCOMPAGNER LES JOUEURS



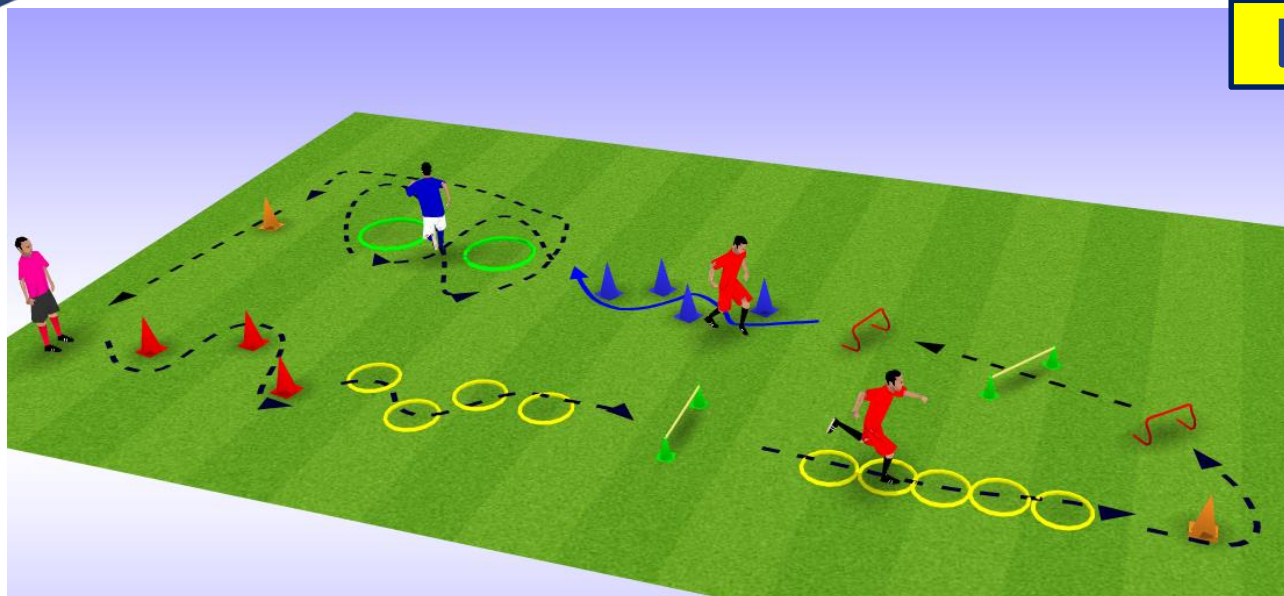
MOTRICITE SANS BALLON





CIRCUIT DE MOTRICITE

U7 à U9



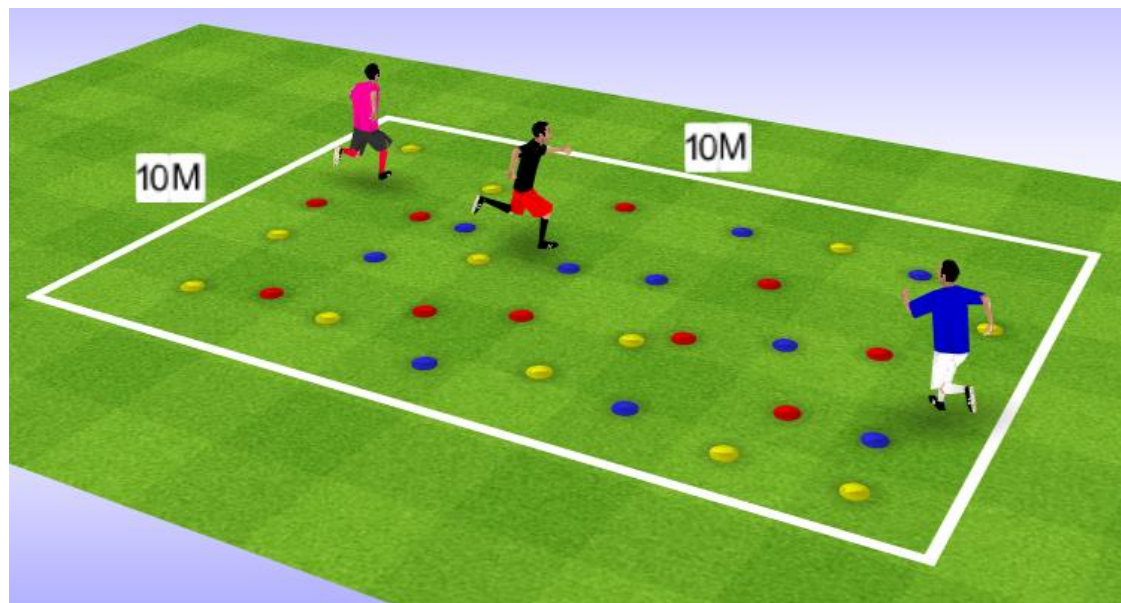
Réaliser sous forme de circuit en continu les ateliers de coordination :

- * Slalomer entre les cônes
- * Mettre un appui dans chaque cerceau
- * Enjamber la petite haie ou « rivière »
- * Mettre un appui dans chaque cerceau
- * Contourner le cône
- * Sauter pieds joints par-dessus les petites haies ou rivières
- * Slalomer la « forêt d'arbre représentée par les cônes bleus »
- * Faire le tour complet des cerceaux vert
- * Contourner le cône puis revenir au départ et enchaîner



ATELIER DE PERCEPTION

U7 à U9



Pendant 2 minutes: les joueurs doivent courir dans tous les sens sans toucher les coupelles.

Les joueurs doivent courir d'une coupelle à une autre.

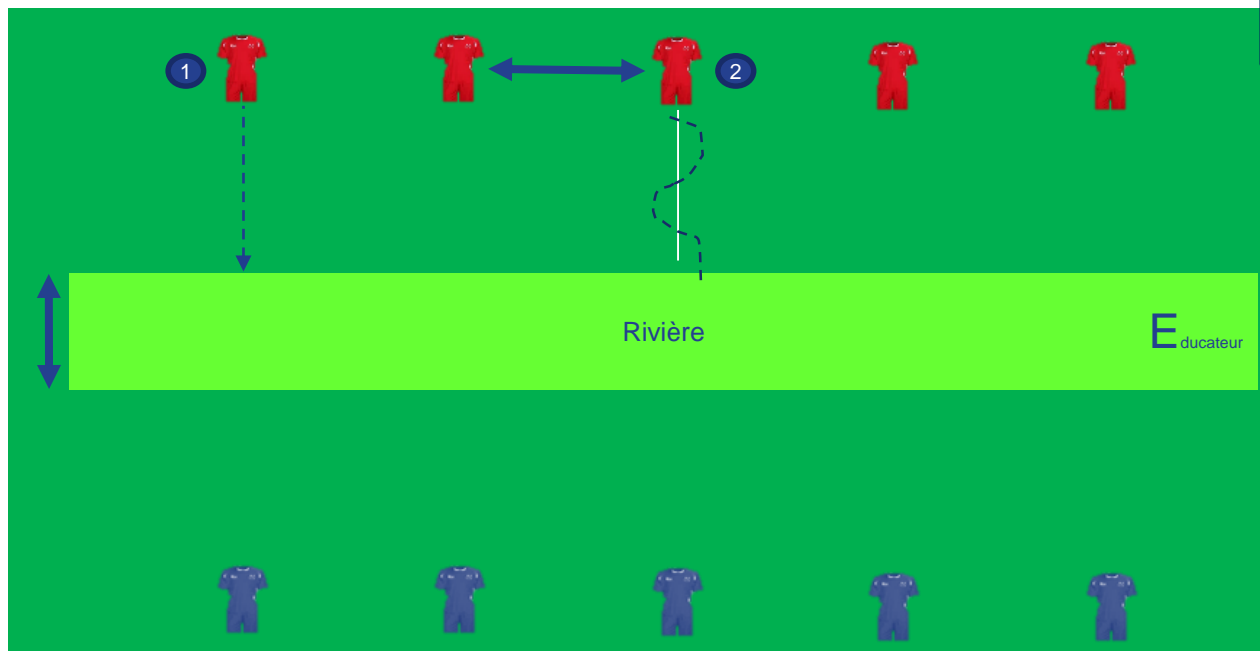
Varié sur les différents :

- * Modes de déplacement : Marche avant, marche arrière, très vite, pointe de pied, à quatre pattes, ...
- * Demander aux joueurs de suivre une seule couleur ou d'en éviter une...
- * Réaliser montée de genoux aux coupelles jaunes, talons fesses aux coupelles rouges et 3 petits sauts aux coupelles bleues
- * Réaliser l'atelier avec le ballon dans les mains, puis en conduite de balle



1, 2, 3 SOLEIL SANS BALLON

U7 à U11



Le 1^{er} joueur qui conduit son ballon (poisson) à la rivière = 1 point pour l'équipe

Rester immobile et avoir la maîtrise du ballon au signal sonore de l'Educateur sinon retour à la position initiale

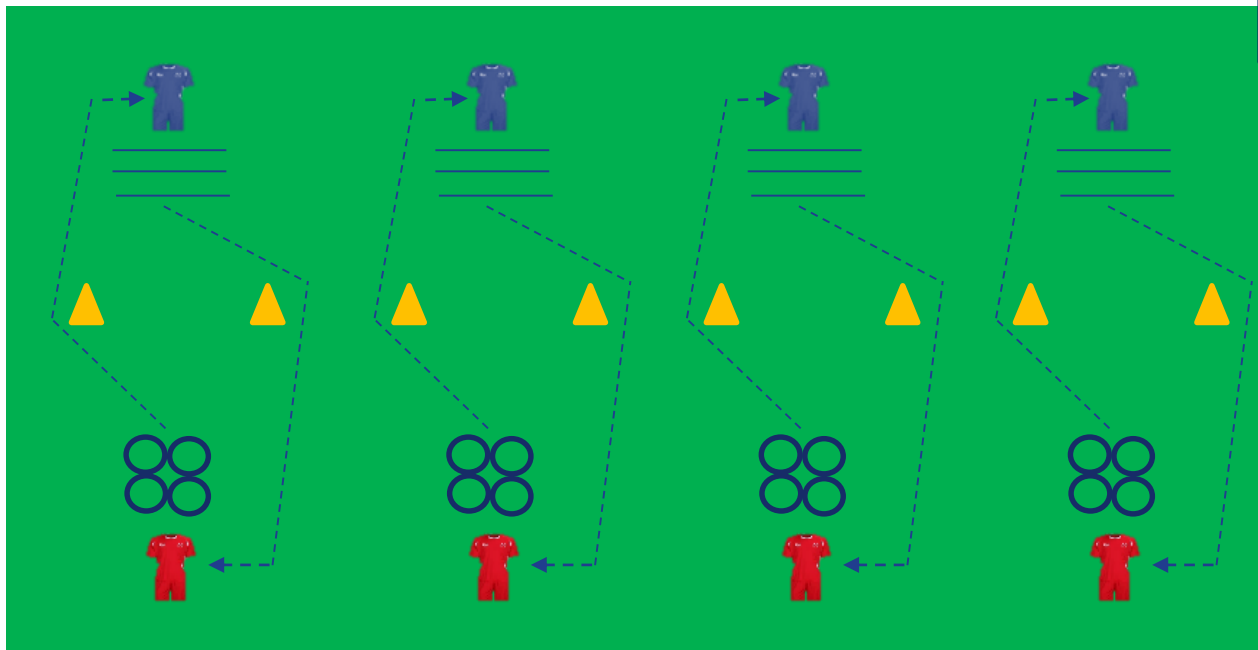
Se déplacer vers la rivière en respectant les consignes

- En marche avant, puis en marche arrière puis avec main sur la tête
- En course avant, puis en course arrière puis avec main sur la tête
- A cloche pied droit, puis pied gauche, puis avec main sur la tête
- En pas chassés
- En canard
- Accroupi
- A 4 pattes



MIROIR 1

U7 à U13



Faire un aller retour sans se croiser en réalisant des ateliers de coordination.

Le joueur rouge et le joueur bleu réalisent en face à face leur atelier de coordination, puis se dirigent vers la gauche pour contourner le cône et se rendre devant l'atelier en face. Une fois les deux joueurs en position de départ dans les maisons, ils démarrent leur retour à la place initiale en réalisant l'autre atelier de coordination.

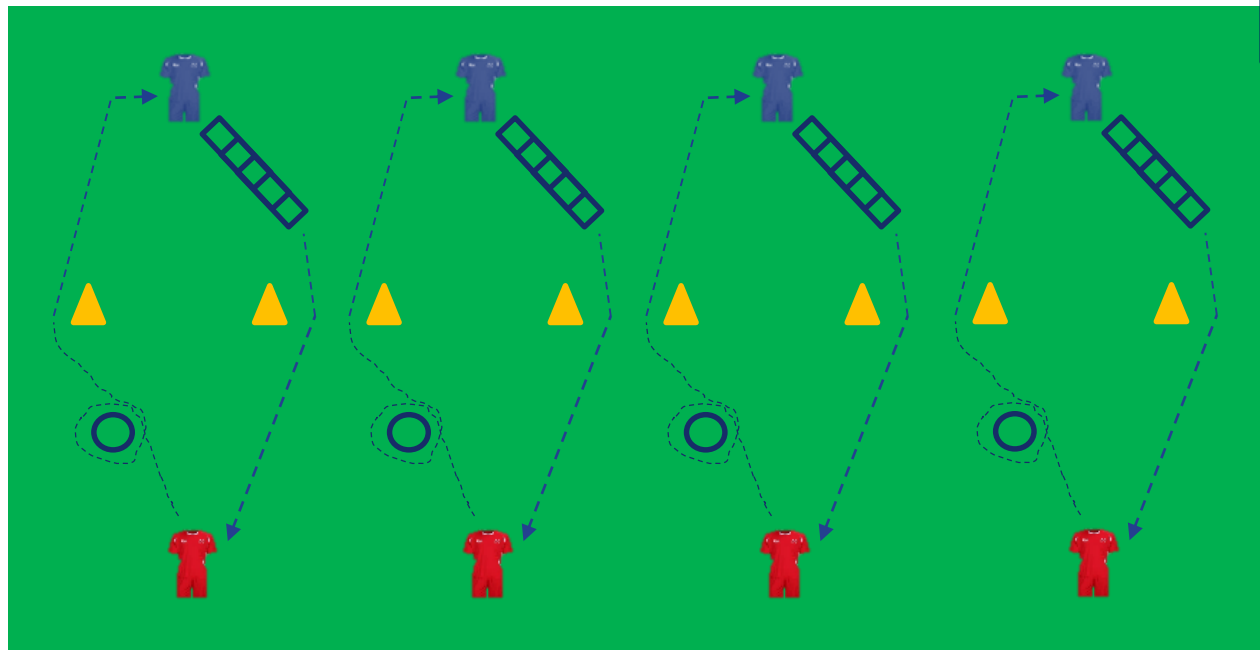
Faire 6 fois chaque variantes :

- * Mettre 1 appui dans chaque cerceaux et réaliser 2 appuis entre chaque barre
- * Mettre 3 appuis dans un cerceau puis 1 appui dans l'autre cerceau à côté et réaliser des pas chassés entre chaque barre
- * faire des cloches pieds dans les cerceaux et des cloches pieds entre chaque barre



MIROIR 2

U7 à U13



Faire un aller retour sans se croiser en réalisant des ateliers de coordination.

Le joueur rouge et le joueur bleu réalisent en face à face leur atelier de coordination puis se dirigent vers la gauche pour contourner le cône et se rendre devant l'atelier de son coéquipier. Une fois les deux joueurs en position de départ dans les maisons, ils démarrent leur retour à la place initiale en réalisant l'autre atelier de coordination.

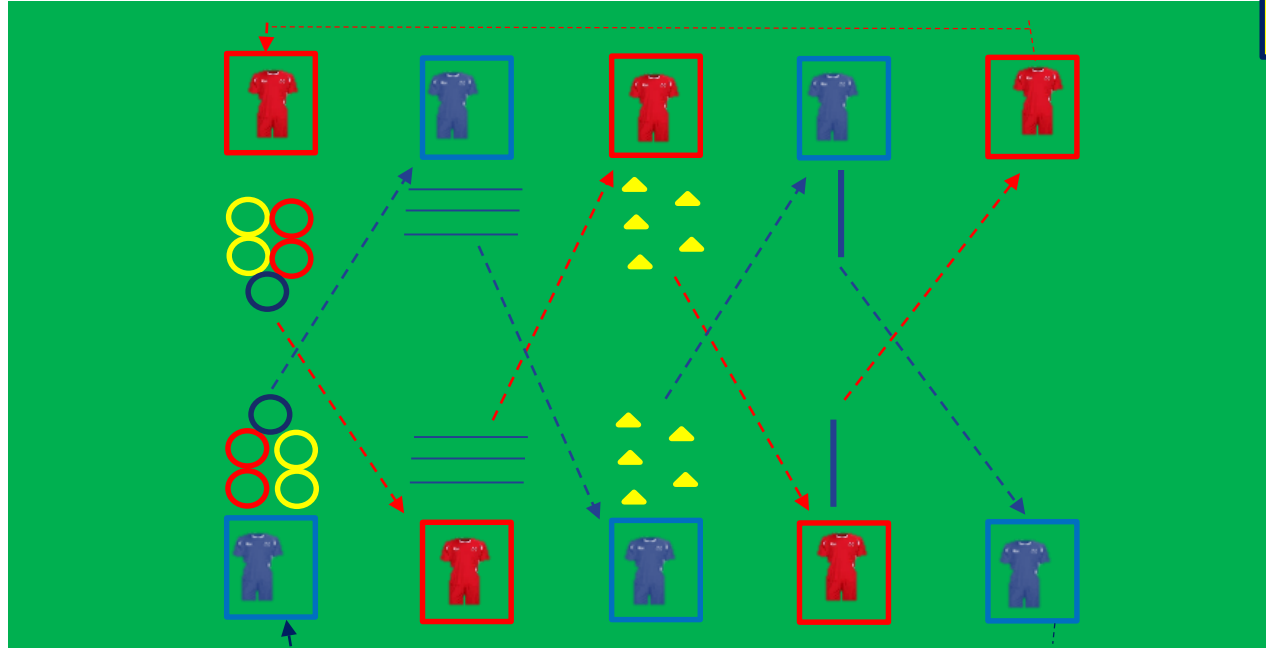
Faire 6 fois chaque variantes :

- * Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche
- * Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite
- * Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau
- * Faire les ateliers avec un ballon dans les mains



LES STATIONS DE COORDINATION

U9 à U18



Sous forme de circuit, les joueurs doivent réaliser par couleur leur atelier de coordination avant de rejoindre la station suivante :

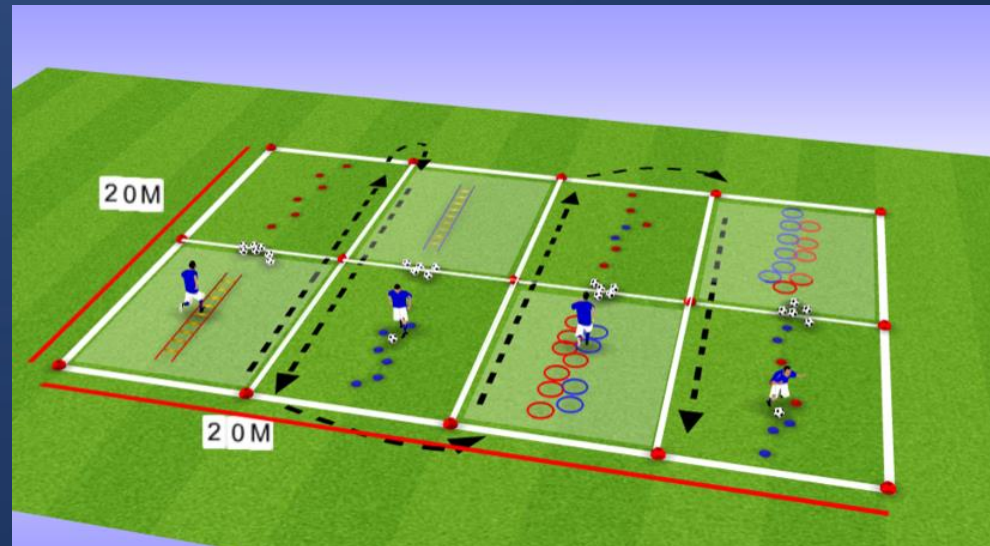
- 1- Mettre un appui dans chaque cerceau
- 2- Réaliser des pas chassés entre chaque barre
- 3- Effectuer un slalom en courant
- 4- Bondissement de part et d'autre d'une corde
- 5- Retour à la station initiale en courant

Variante :

- * Faire les ateliers en réalisant un rythme en frappant dans les mains (dissociation haut et bas du corps)
- * Faire les ateliers avec un ballon dans les mains pour les rouges



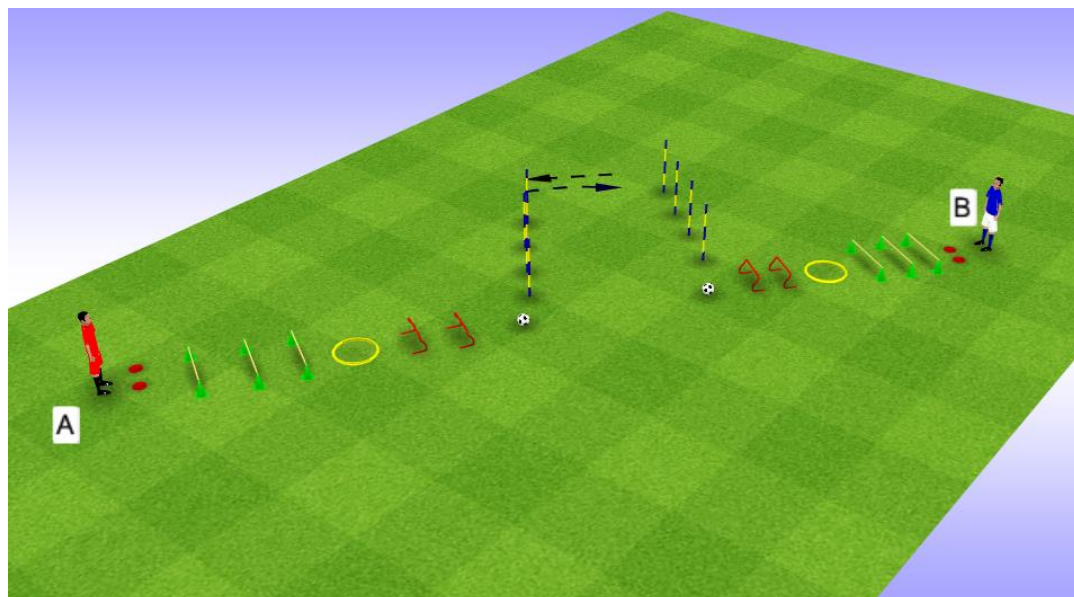
MOTRICITE AVEC BALLON





MAITRISE DES APPUIS

U7 à U11



Réaliser l'atelier en aller retour

- * Effectuer des pas chassés entre les haies verte
- * Réaliser le tour du cerceau jaune en faisant des petits appuis et en regardant devant soi
- * Sauter au dessus des haies rouges
- * Récupérer et slalomer avec le ballon entre les piquets...
puis réaliser le retour en faisant l'atelier à l'inverse

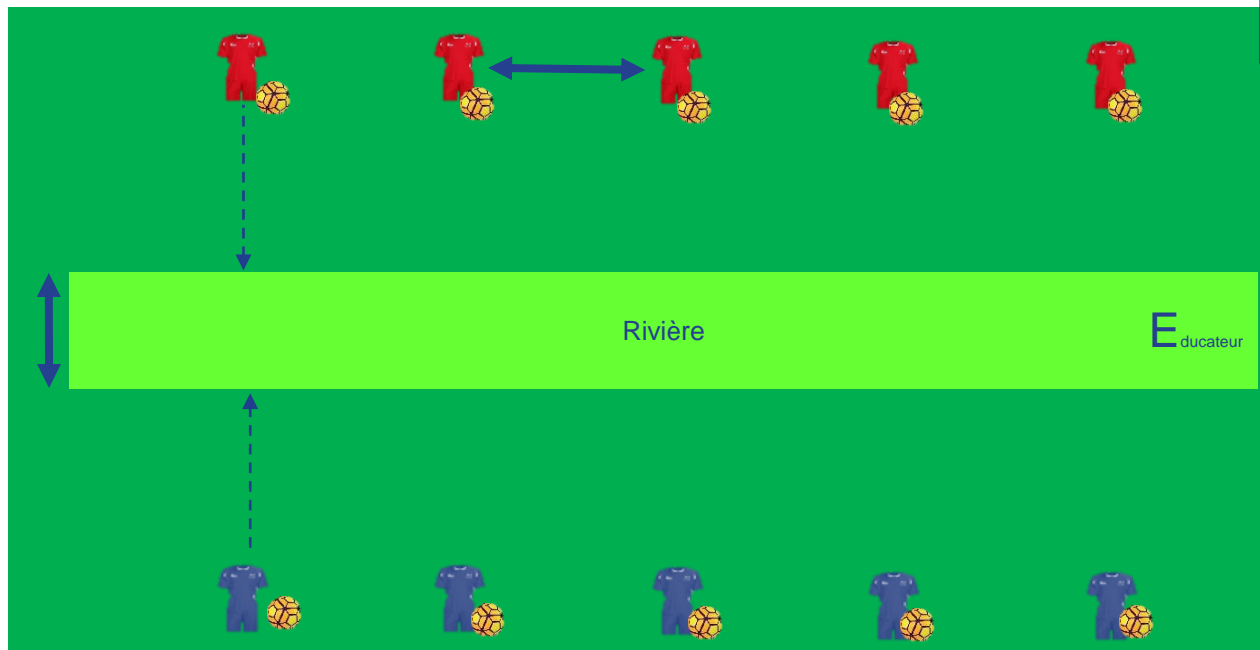
Varié sur les différents :

- * Réaliser l'atelier avec le ballon dans les mains, puis en conduite de balle



1, 2, 3 SOLEIL AVEC BALLON

U7 à U11



Le 1^{er} joueur qui conduit son ballon (poisson) à la rivière = 1 point pour l'équipe

Rester immobile et avoir la maîtrise du ballon au signal sonore de l'Éducateur sinon retour à la position initiale

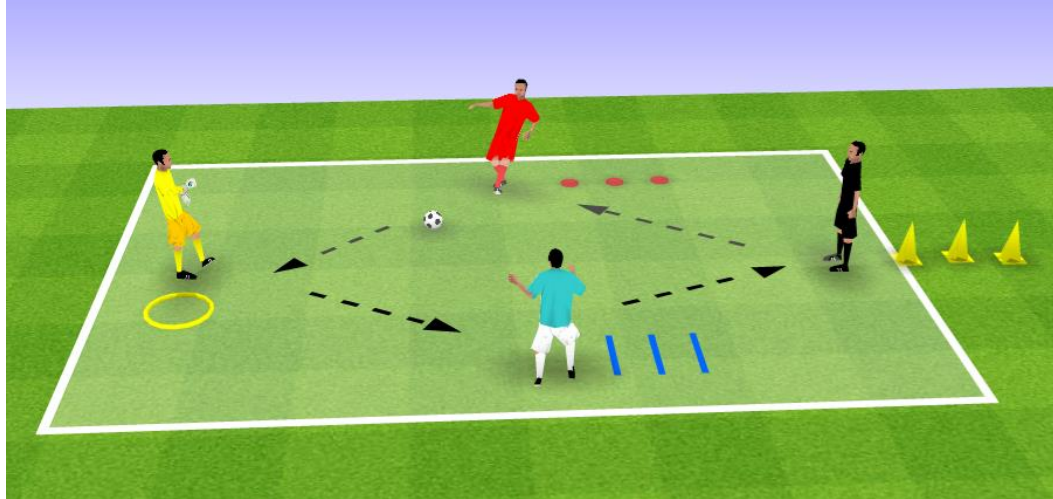
Se déplacer vers la rivière en respectant les consignes

- En marche avant, puis en arrière avec le ballon dans les mains
- En course avant, puis en arrière avec le ballon dans les mains
- Cloche pied avec le ballon dans les mains
- Pas chassé avec le ballon au pied
- Accroupi avec ballon au pied
- En conduite de balle
- En jonglant



MAITRISE DES APPUIS 2

U9 à U18



Réaliser 8 séquences de 1min (4 séquences passes pied droit et 4 séquences passes pied gauche).
Donc chaque joueur passera deux fois sur chaque atelier de coordination.

Les joueurs se réalisent des passes (en une touche, en 2 touches, du pied droit ou pied gauche...)

Après avoir fait la passe, le joueur fait le travail d'appuis à ses côtés jusqu'à recevoir de nouveau le ballon :

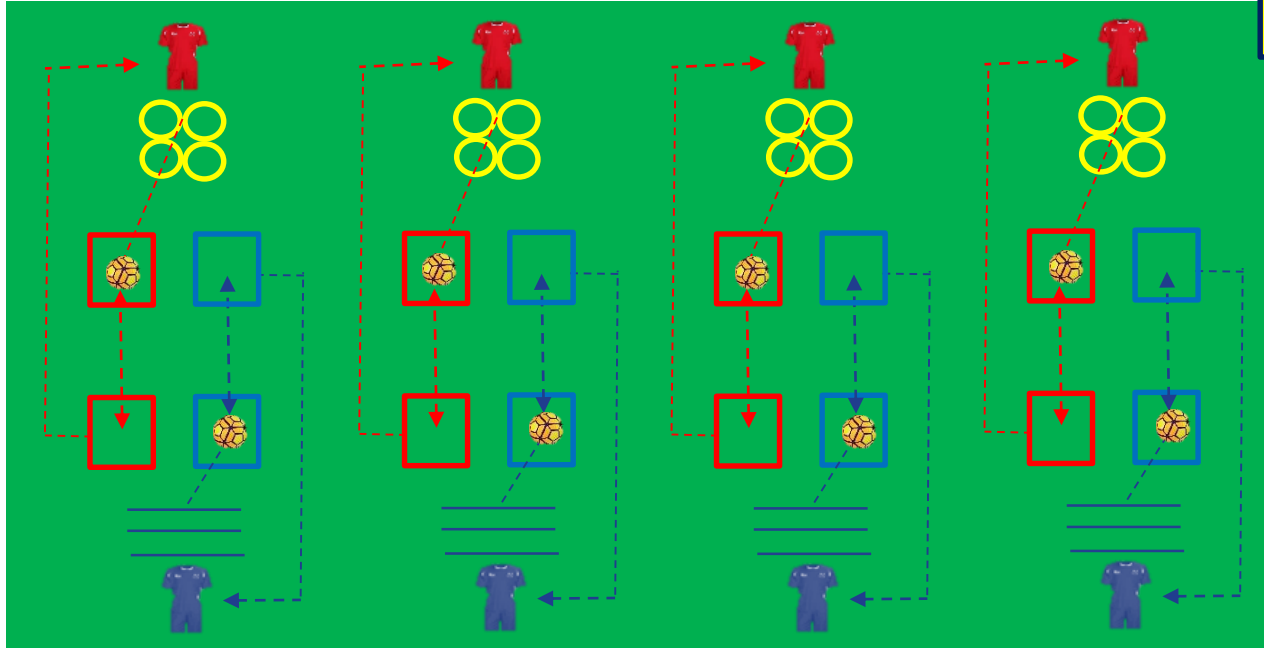
- * Mettre deux appuis entre les lattes de côté
- * Effectuer des pas chassés avant et arrière entre les plots
- * Mettre deux appuis entre les coupelles de côté
- * Mettre deux appuis dans le cerceau, puis deux appuis à l'extérieur du cerceau, etc...

Varié les exercices et augmenter le rythme et l'intensité au fur et à mesure..



COORDINATION

U9 à U18



Le premier binôme (un rouge et un bleu) qui termine le relai = 1 point

Les bleus commencent l'atelier de coordination demandé puis prennent le ballon dans leur maison et l'emmène en conduite de balle dans l'autre maison bleu vide.

Une fois que le joueur bleu a bien stoppé le ballon, il retourne à sa place initiale en courant. Les rouges peuvent réaliser à leur tour l'exercice de coordination et la conduite de balle dans le même principe lorsque le bleu stoppe le ballon et quitte sa maison.

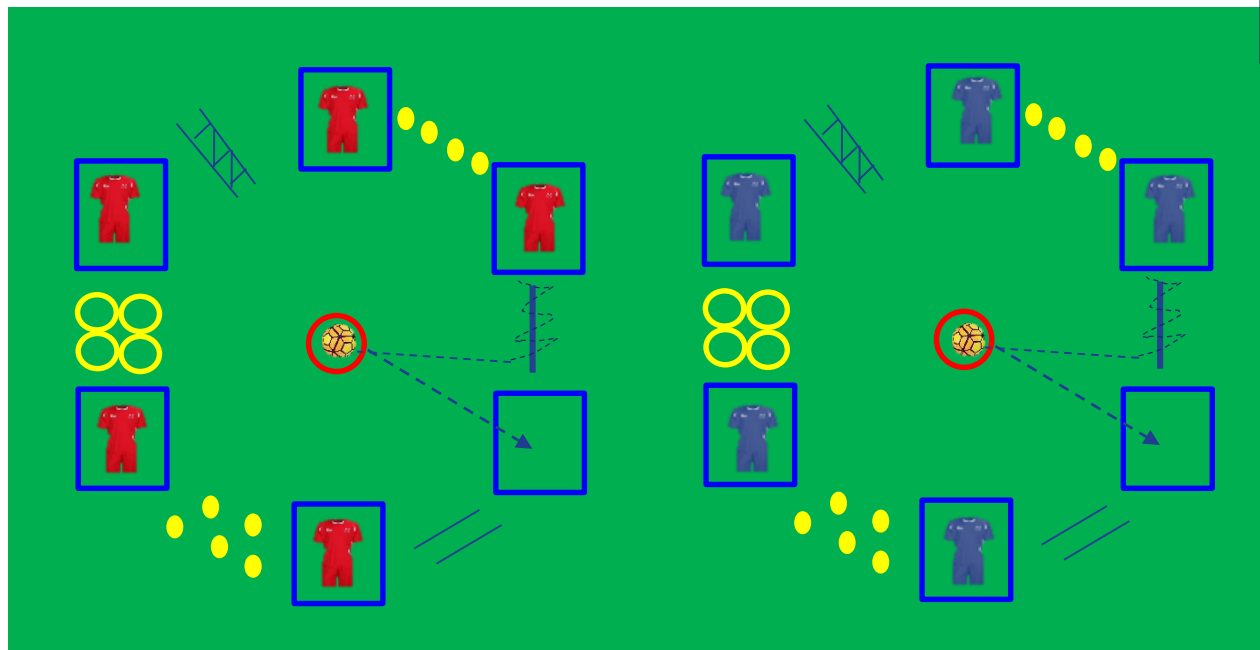
Faire 5 fois chaque variante :

- * Mettre l'appui dans chaque cerceau et réaliser des pas chassés entre les barres
- * Faire des cloches pieds droits dans les cerceaux et également des cloches pieds droits entre chaque barre
- * Faire des cloches pieds gauches dans les cerceaux et également des cloches pieds gauches entre chaque barre
- * Réaliser l'atelier avec un ballon dans les mains



HORLOGE DE COORDINATION

U9 à U18



A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller toucher le ballon avec le pied droit dans le cerceau avant de rentrer dans la maison libre. Il est interdit de revenir dans celle d'où l'on sort.

1- 5 bondissements de part et d'autre de la barre

2- Avance puis recule entre les barre

3- Slalom en courant entre les coupelles

4- 1 appui dans chaque cerceau

5- faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés

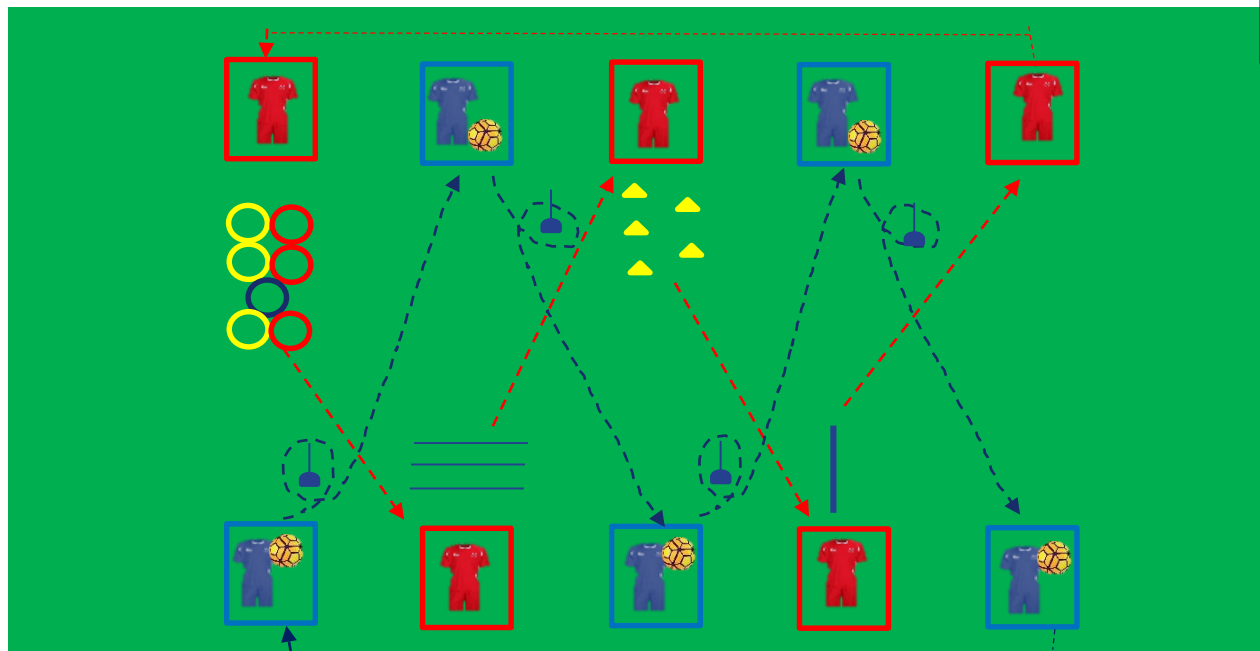
6- 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle

L'équipe qui a terminé en premier de faire 1 tour en passant à chaque poste = 1 point



LES STATIONS DE COORDINATION

U11 à U18



Réaliser l'atelier de coordination ou de conduite de balle pour rejoindre une autre station avant que la musique ne s'arrête = 1 point
Sur un temps de musique déterminé par l'éducateur, les joueurs doivent réaliser par couleur leur atelier avant de rejoindre la station suivante. Sous forme de circuit, les bleus réalisent de la conduite de balle en contournant un cône et les rouges réalisent des ateliers de coordination :

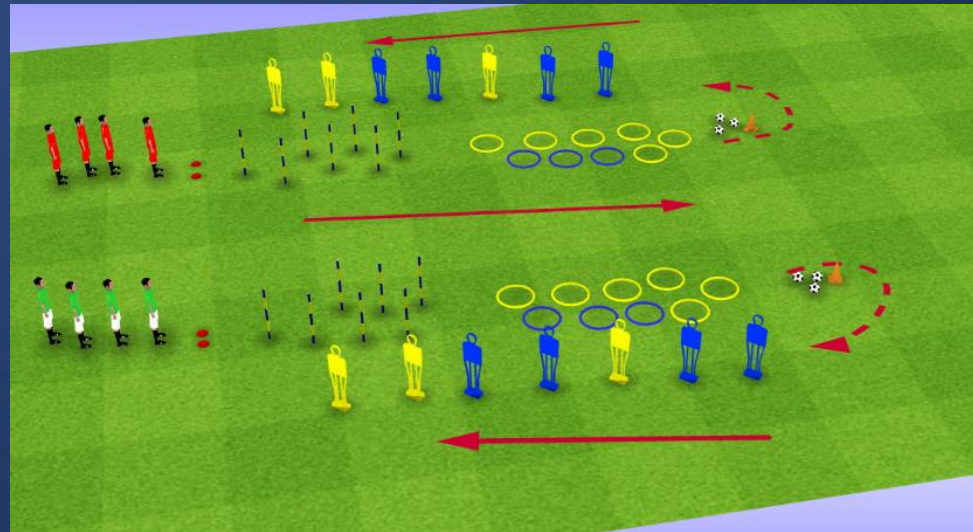
- 1- Mettre un appui dans chaque cerceau
- 2- Réaliser des pas chassés entre chaque barre
- 3- Effectuer un slalom en courant
- 4- Bondissement de part et d'autre d'une corde
- 5- Retour à la station initiale en courant

Variante :

* Faire les ateliers avec un ballon dans les mains pour les rouges



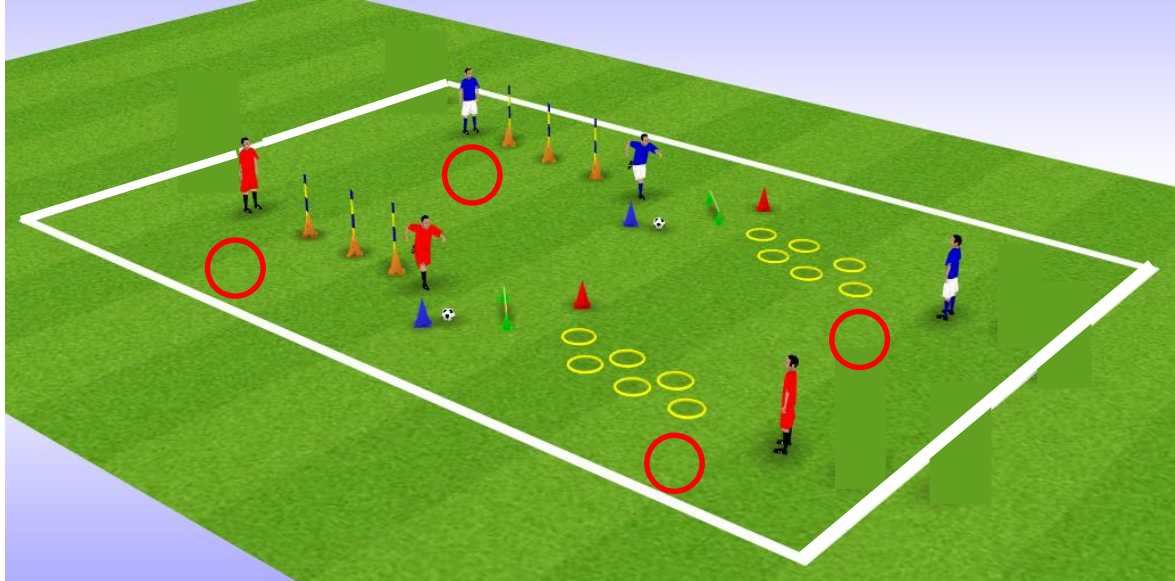
RELAI





RELAJ DE MOTRICITE

U9 à U18



Par groupe de 3 joueurs, réaliser sous forme d'aller retour et en continu les ateliers de coordination :

- * Slalomer les « grands arbres » matérialisés par les jalons
- * Récupérer le ballon au cône bleu pour l'emmener et le stopper au cône rouge en passant en dessous de la haie
- * Terminer en réalisant un appui dans chaque cerceau
- * Passer le relai à l'autre joueur uniquement quand le joueur est immobile ou « fait la statue » dans le cerceau rouge

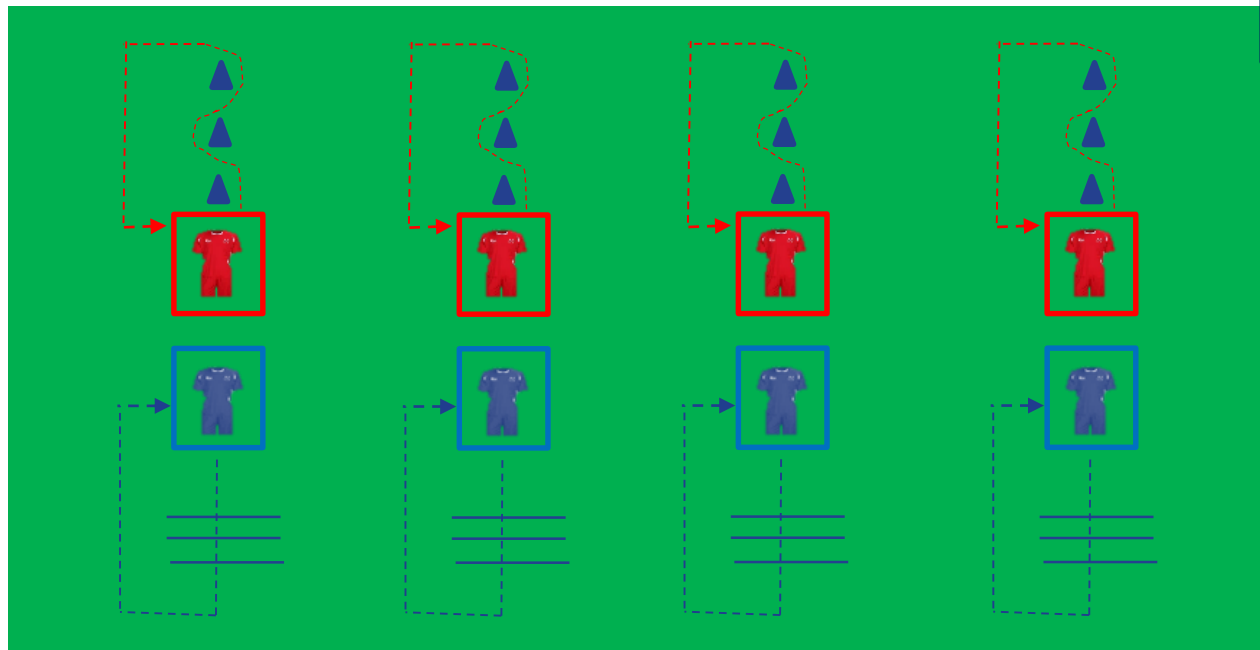
Variante :

- * Chaque joueur a un ballon dans les mains et réalise le relai avec



RELAJ COORDINATION 1

U9 à U18



Le premier groupe qui termine le relai = 1 point

Les rouges font l'atelier de coordination demandé. Une fois qu'ils reviennent dans leur maison rouge, le copain dans la maison bleu peut partir à son tour réaliser l'atelier puis revenir dans sa maison bleu pour que le rouge reparte.

Le retour dans leur maison se fait en courant.

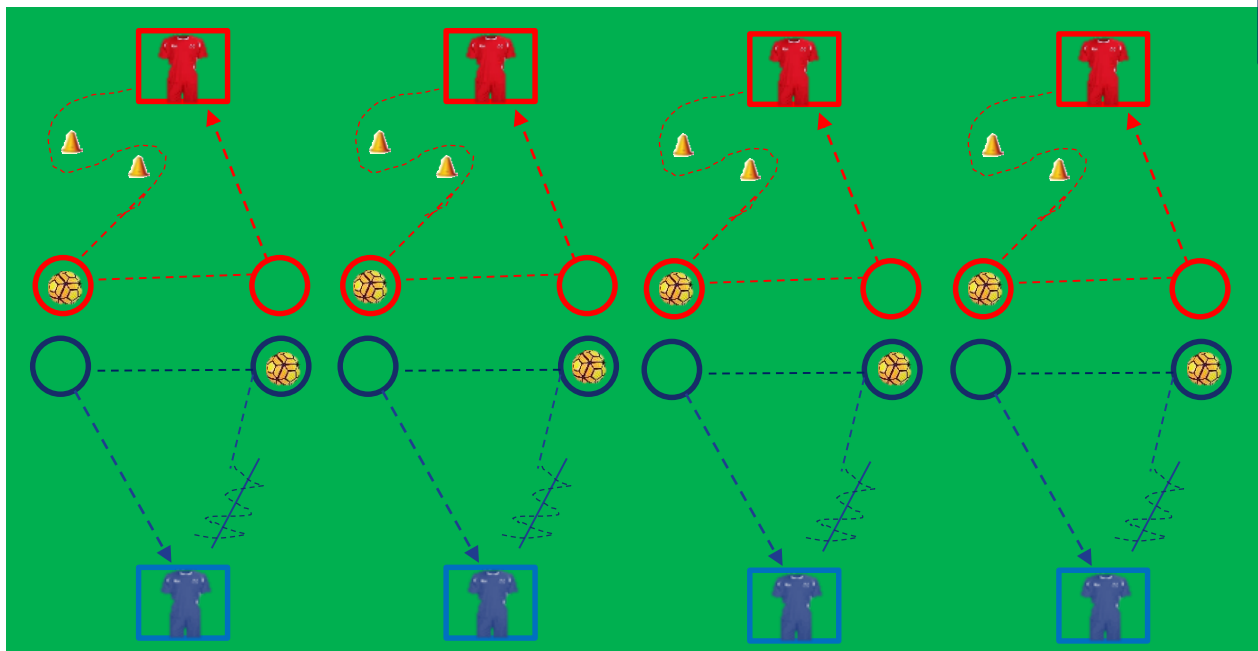
A tour de rôle, par binôme, faire 3 fois chaque variante :

- * Les rouges slaloment en courant et les bleus mettent un appui entre chaque barre
- * Les rouges et les bleus réalisent leur atelier en pas chassés et reviennent en courant dans leur maison
- * Les rouges slaloment en marche arrière et les bleus bondissent pieds joints entre chaque barre
- * Inverser les rôles (les rouges deviennent bleus et inversement)
- * Faire les ateliers avec un ballon dans les mains



RELAJ COORDINATION 2

U9 à U18



Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point

Sous forme de concours par binôme (un rouge avec un bleu), réaliser successivement l'atelier de coordination puis aller chercher le ballon dans le cerceau correspondant à sa couleur pour l'amener en conduite de balle dans l'autre cerceau de la même couleur. Après avoir bien stopper le ballon dans le cerceau, retourner dans sa maison initiale. Pour que le départ de son binôme soit enclenché, il faut bien attendre que son coéquipier soit rentré dans sa maison et qu'il frappe 2 fois dans les mains pour ensuite permettre le départ de son coéquipier.

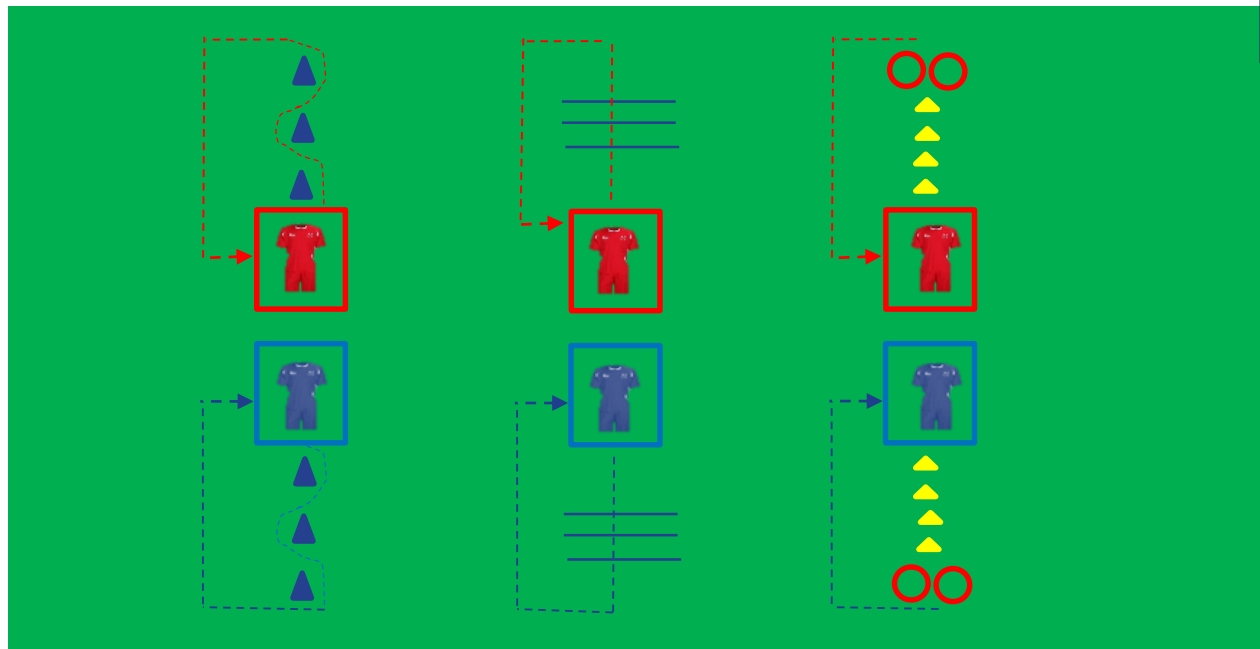
Faire 3 passages de chaque variante :

- * Les rouges slaloment les cônes en courant et les bleus bondissent pieds joint de chaque côté de la barre
- * Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied droit de chaque côté de la barre
- * Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied gauche de chaque côté de la barre
- * Faire les ateliers avec un ballon dans les mains
- * Inverser les couleurs pour faire les autres ateliers



RELAJ COORDINATION 3

U9 à U18



Le premier groupe qui termine le relai = 1 point

Sous forme de relai par couleur : Le premier rouge et bleu réalisent leur atelier de coordination 3 fois de suite en repassant à chaque fois par leur station de départ. Une fois terminé? pour passer au deuxième joueur de la couleur, il faut frapper 3 fois dans ses mains.

1- Slalomer entre les cônes en courant

2- Mettre deux appuis entre chaque barre

3 - Poser un appui entre chaque coupelle puis les deux appuis simultanément dans les deux cerceaux

Le relai prend fin lorsque le dernier joueur d'une des couleurs a terminé de réaliser l'ensemble de son atelier.

A tour de rôle, par couleur, faire 3 fois chaque variante :

* Réaliser deux fois de suite le relai sans arrêt

* Faire sous forme de montante descendante

* Changer les joueurs d'atelier



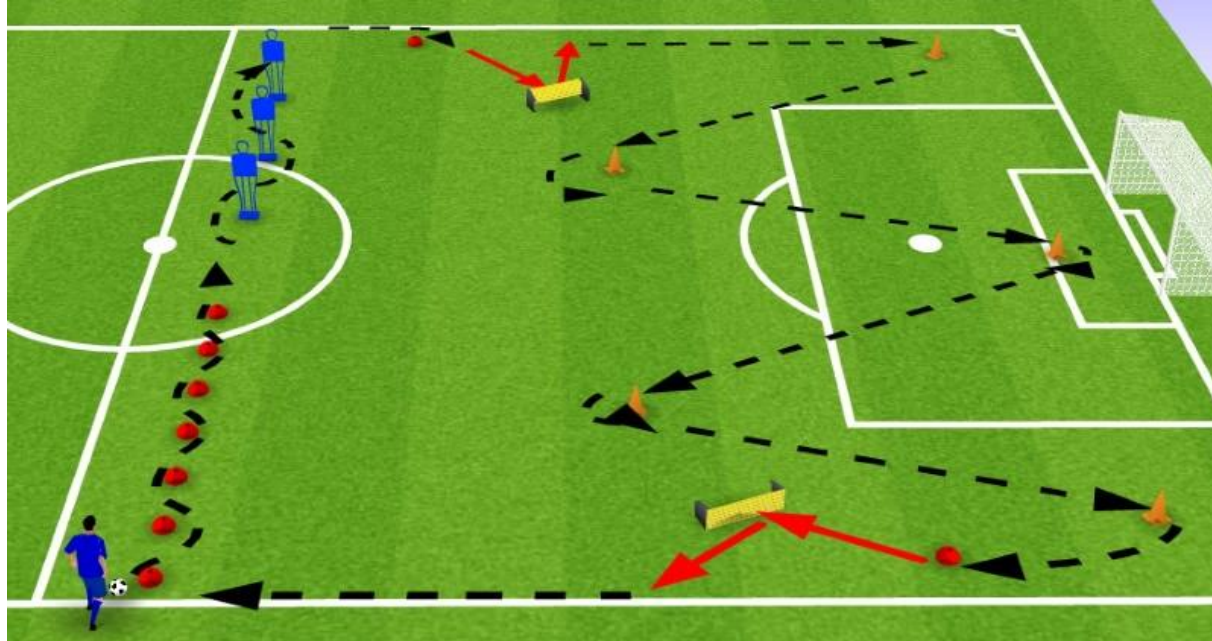
ENDURANCE





CONDUITE DE BALLE

U9 à U18



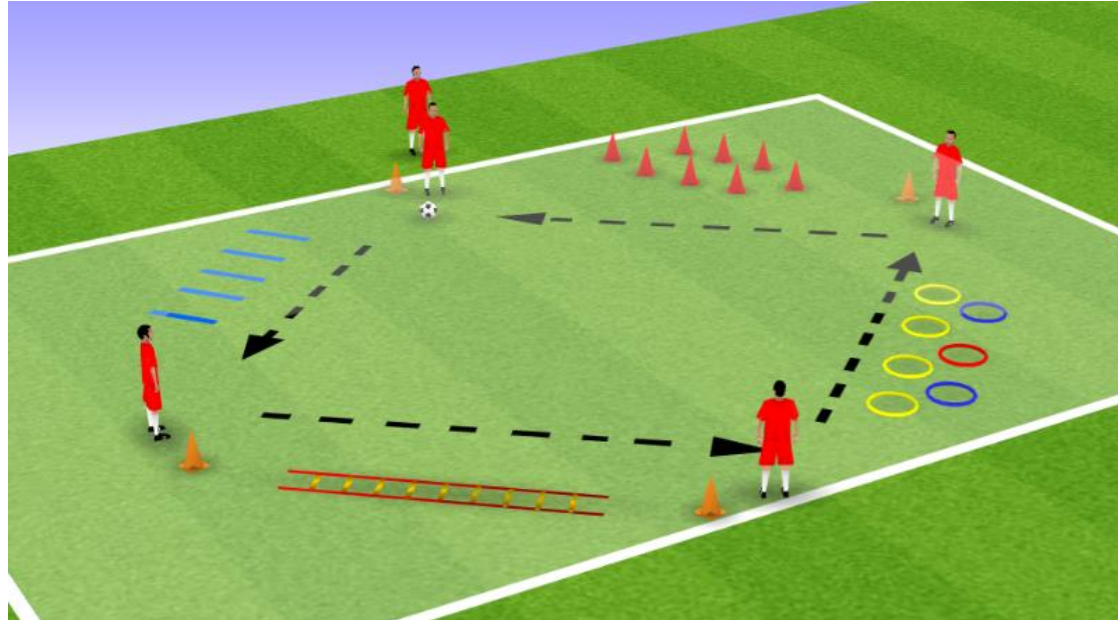
Réaliser le circuit en conduite de balle, 4 tours pour chaque variante :

- * Du pied droit
- * Du pied gauche
- * Utilisation des deux pied obligatoire



LE CARRE

U9 à U18



Effectuer une passe et suivre son ballon pour rejoindre le point suivant, il faut réaliser l'atelier de motricité :

- * 2 appuis entre chaque latte
- * Échelle de rythme libre
- * 1 appui cerceaux jaunes et rouges, 2 appuis cerceaux bleus
- * Petits appuis pour esquiver la forêt de cônes

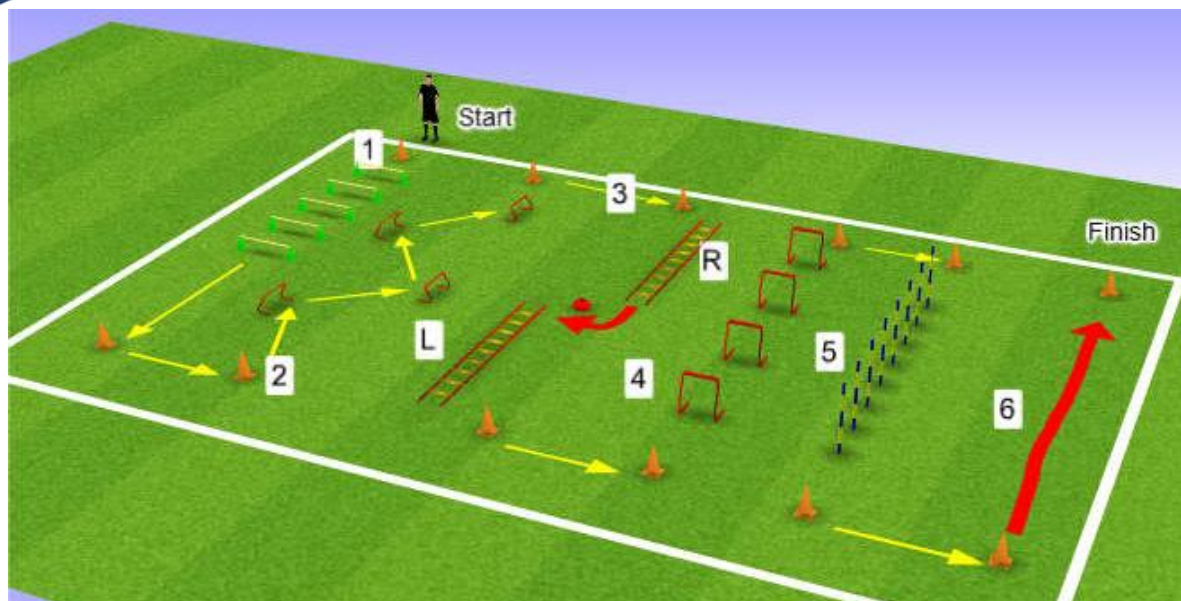
Effectuer 2 séries de 5 minutes de travail :

- * Dans le sens des aiguilles d'une montre
- * Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre



TRAVAIL D'APPUIS SANS BALLON

U11 à U18



Réaliser deux séries de 6 minutes (une série dans un sens, puis la seconde dans l'autre sens) avec 3 minutes de récupération en jonglage :

Effectuer le travail d'appuis puis continuer en courant pour rejoindre l'atelier suivant :

1- 1 appui entre chaque latte en montant les genoux

2- bondissement latéral pieds joints à côté de chaque haie

3- travail d'appui avec échelle de rythme (pied droit qui rentre et sort de l'échelle et pied gauche qui reste à l'extérieur puis pour l'autre échelle inverser)

4- sauter par-dessus les haies

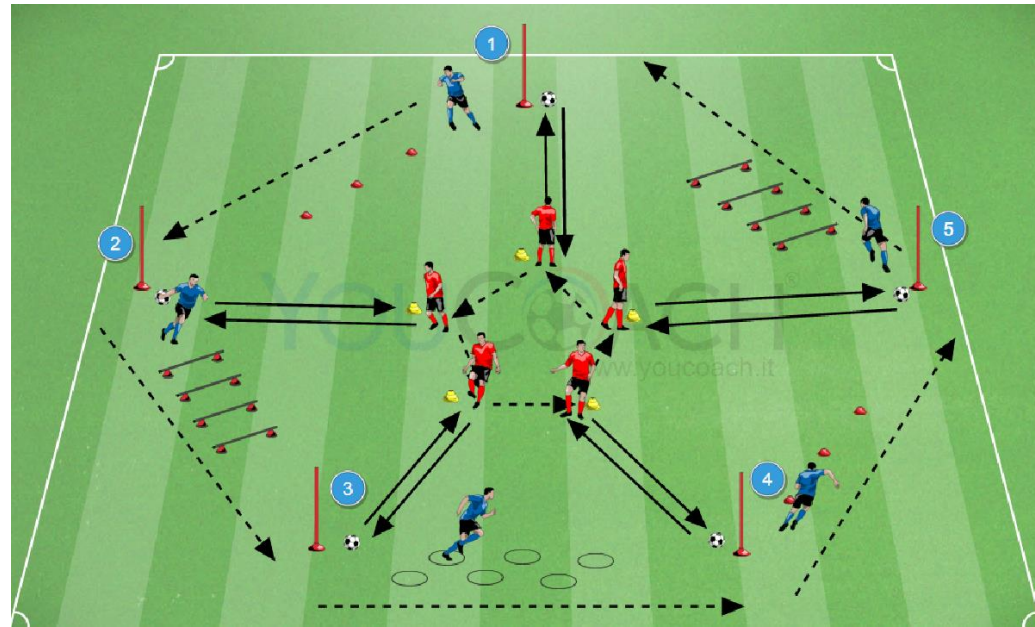
5- slalom très court entre chaque jalon (ne pas toucher les piquets)

6- foulées bondissantes pour rejoindre l'autre cône



HORLOGE TECHNIQUE

U11 à U18



Réaliser quatre séries de 5 minutes (2 séries en tant que joueur qui travaille et 2 séries en tant que joueur qui récupère en effectuant que les passes). A la sortie de chaque atelier de motricité, effectuer une remise en une touche au donneur :

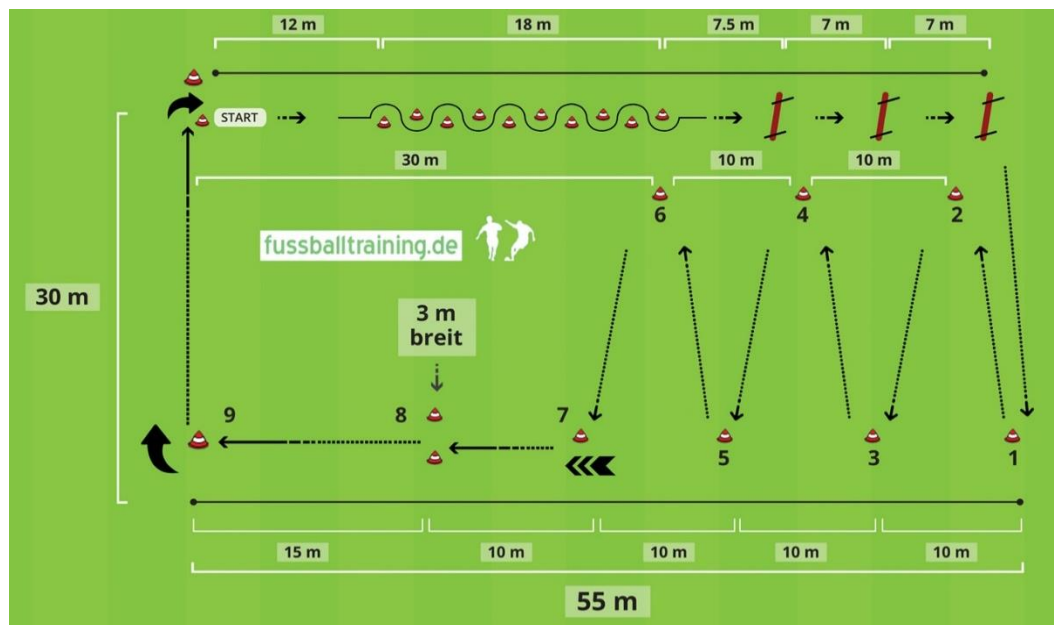
- 1- petits appuis vers l'avant
- 2- 2 cloches pied droit + 2 cloche pied gauche
- 3- un appui dans chaque cerceau
- 4- petits appuis vers l'arrière
- 5- 2 appuis entre chaque latte (skipping)

Faire deux séries dans le sens des aiguilles d'une montre et 2 autres séries dans le sens inverse
Obliger les joueur à remettre pied droit ou pied gauche en fonction du sens de rotation



HOFF TEST AVEC BALLON

U11 à U18



Réaliser deux séries de 10 minutes de conduite de balle en suivant les différents ateliers :

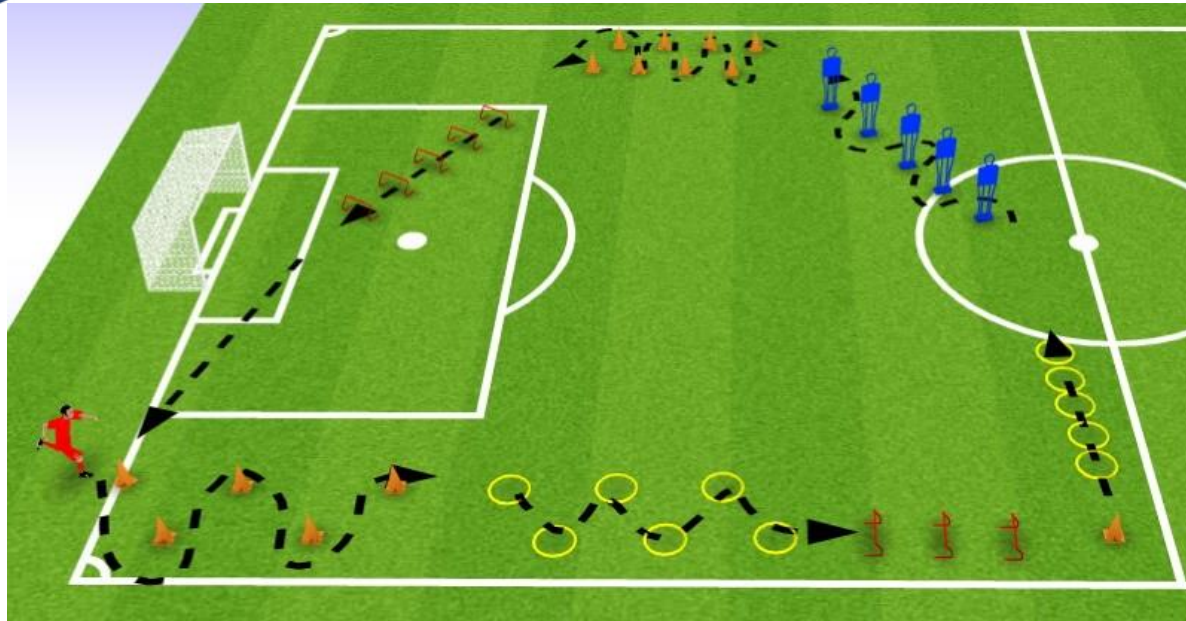
- * Slalom réduit
- * La balle passe en dessous de la haie et le joueur saute au dessus de la haie
- * Grand slalom avec changement de directions
- * En course arrière avec la semelle sur le ballon
- * Retour au point de départ en conduite normale

Faire une pause de 5 minutes entre les deux séries pour s'hydrater
Terminer le temps de récupération en jonglant pour garder la lucidité



CAPACITE AEROBIE

U14 à U18



Réaliser deux séries de 10 minutes (une série dans un sens, puis la seconde dans l'autre sens) avec 5 minutes de récupération en jonglage :

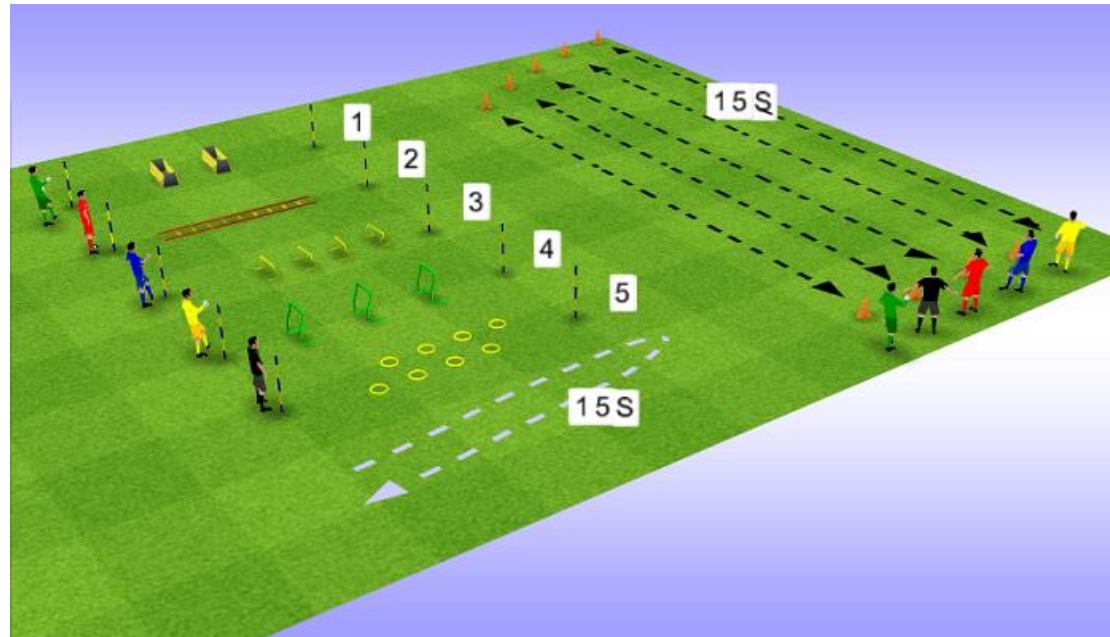
Effectuer les ateliers en continu :

- * Courir en slalomant les cônes
- * Mettre un appui dans chaque cerceau
- * Sauter pieds joints les haies
- * Contourner le cône
- * Mettre un appui dans chaque cerceau
- * Slalomer très court entre les mannequins
- * Effectuer des pas chassés d'un cône à l'autre
- * Enjamber les haies puis courir pour terminer



INTERMITTENT 15-15

U14 à U18



Réaliser deux séries de 5 minutes de chaque atelier sous forme d'intermittent 15/15 :

Ateliers coordination sous forme aller retour :

- 1- Bondissement pieds joints et jambes tendues par-dessus les plints
- 2- Travail d'appuis avec échelle de rythme
- 3- Enjamber chaque petites haies
- 4- Sauter par-dessus les haies
- 5- Un appui dans chaque cerceau

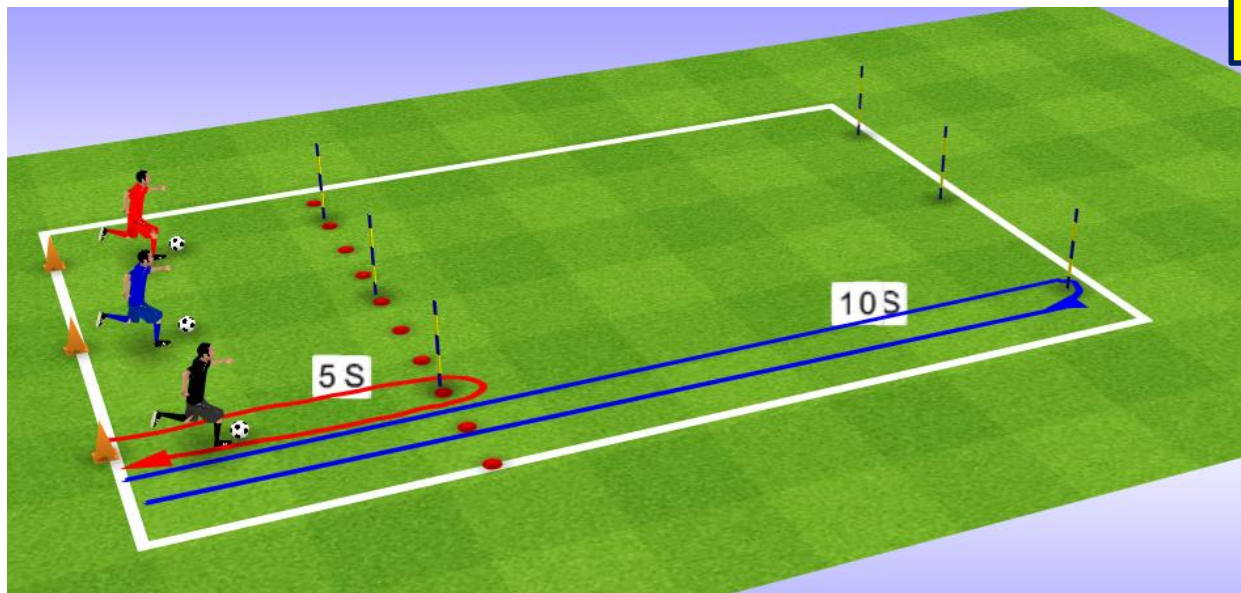
Atelier course pendant 15 secondes puis récupération pendant 15 secondes

Réaliser une série sans ballon, puis la seconde série en conduite de balle



INTERMITTENT 5-5 et 10-10

U14 à U18



Réaliser deux séries de 4 minutes sous forme d'intermittent 5/5 et 10/10. Entre les deux séries intégrer un exercice technique de jonglage par exemple pendant 15 minutes,

Le joueur parcourt une fois 5s de conduite de balle le plus rapide possible en allant contourner le jalon puis récupère 5s, Il enchaîne 10s de conduite de balle le plus rapide possible en allant contourner le jalon puis récupère 10s,

Alterner un passage en conduite de balle et un autre uniquement en course sans ballon

ou

Réaliser une série sans ballon, puis la seconde série en conduite de balle



JONGLAGE





JONGLAGE

U9 à U18



Un ballon par joueur

Réaliser 5 séquences de 2min de jonglage

Objectif : réaliser le plus de jonglage possible ou fixer un nombre maximum à atteindre :

- * Jonglage libre
- * Jonglage pied droit
- * Jonglage pied gauche
- * Jonglage tête
- * Jonglage pied alterné (pied droit, pied gauche, pied droit etc...)

Terminer par un petit défi lancé par l'éducateur ou un joueur à l'ensemble de l'équipe. Ils ont 30s pour le réaliser et y arriver !



OBJECTIF JONGLAGE

U9 à U18

10	20
40	30

Un ballon par joueur

Réaliser 5 séquences de 2min de jonglage

Objectif : réaliser le nombre de jonglage demandé pour passer au carré supérieur :

1^{er} carré : 10 jonglages

2^{ème} carré : 20 jonglages

3^{ème} carré : 30 jonglages

4^{ème} carré : 50 jonglages

* Jonglage libre

* Jonglage pied droit

* Jonglage pied gauche

* Jonglage tête

* Jonglage pied alterné (pied droit, pied gauche, pied droit etc...)



JONGLAGE EN MOUVEMENT

U11 à U18



Un ballon par joueur

Objectif : réaliser la distance en jonglant pour pouvoir passer à la distance suivante (5m, 10m, 15m, 20m).

Réaliser différentes forme de jonglage :

- * Jonglage libre
- * Jonglage pied droit
- * Jonglage pied gauche
- * Jonglage pied alterné (pied droit, pied gauche, pied droit etc...)
- * Jonglage tête

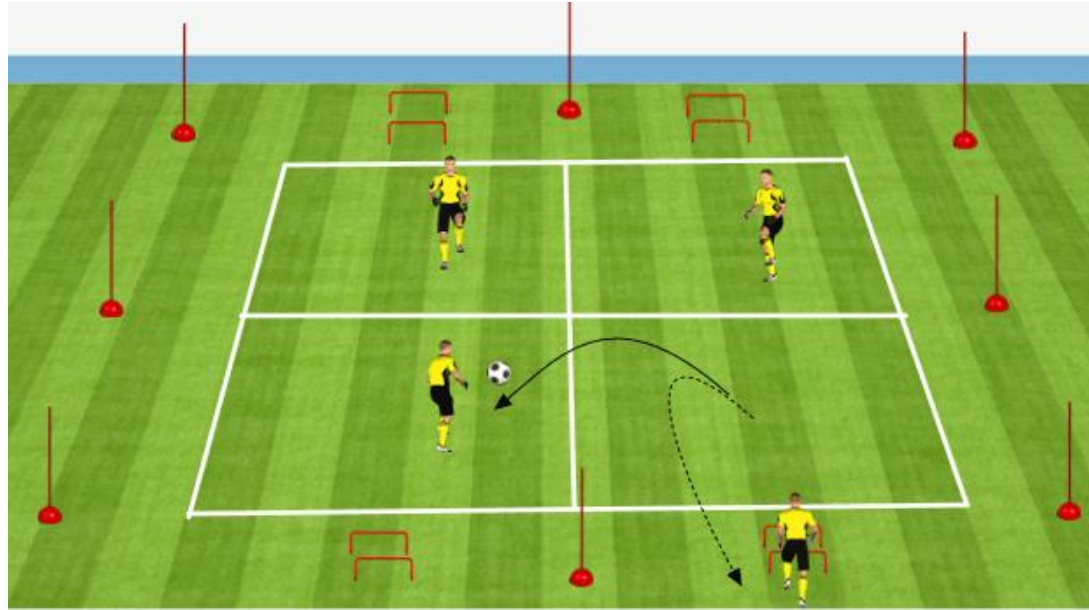
Terminer par le défi suivant :

- * Tête sur 5m
- * Jonglage pied faible sur 10m
- * Jonglage pied fort sur 15m
- * Jonglage pied libre sur 20m



JONGLAGE COORDONNE

U14 à U18



Espace délimité en 4 zones égales. Un joueur est situé dans chaque zone.

Le joueur qui jongle annonce le nombre de jonglage qui va réaliser avant de la donner à un autre joueur.

Une fois le ballon transmis à un coéquipier, il va réaliser soit :

- * Un atelier de coordination
- * Un atelier de bondissement
- * Contourner un jalon ou un cône très rapidement

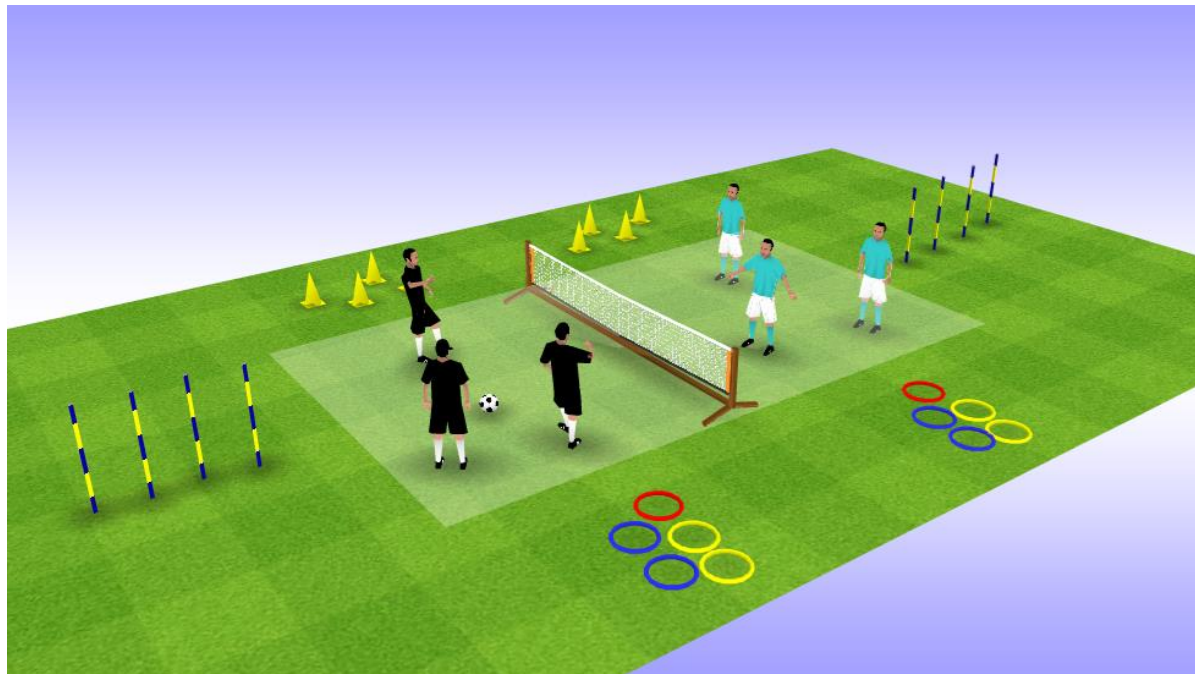
Varié sur :

- * Le type d'annonce : exemple le joueur qui donne la ballon annonce le nombre de jonglages que doit réaliser le joueur suivant avant de la transmettre à un autre
- * Le nombre de touche maximum ou minimum
- * Les surfaces de contacts (interdire les genoux, le pied gauche ou la tête par exemple)



TENNIS BALLON LUDIQUE

U16 à U18



Sous forme de tennis ballon, 1 à 3 touches de balle par joueur et maximum 3 passes dans sa partie de terrain avant de renvoyer le ballon de l'autre côté du filet.

Dès qu'un joueur touche le ballon (le donne à un coéquipier dans sa partie de terrain ou le renvoie de l'autre côté du filet), il doit ensuite aller réaliser un atelier de coordination avant de revenir participer pour de nouveau pouvoir retoucher le ballon :

- * 1 appui dans chaque cerceau
- * Slalom entre les cônes vers l'avant
- * Slalom entre les piquets en reculant



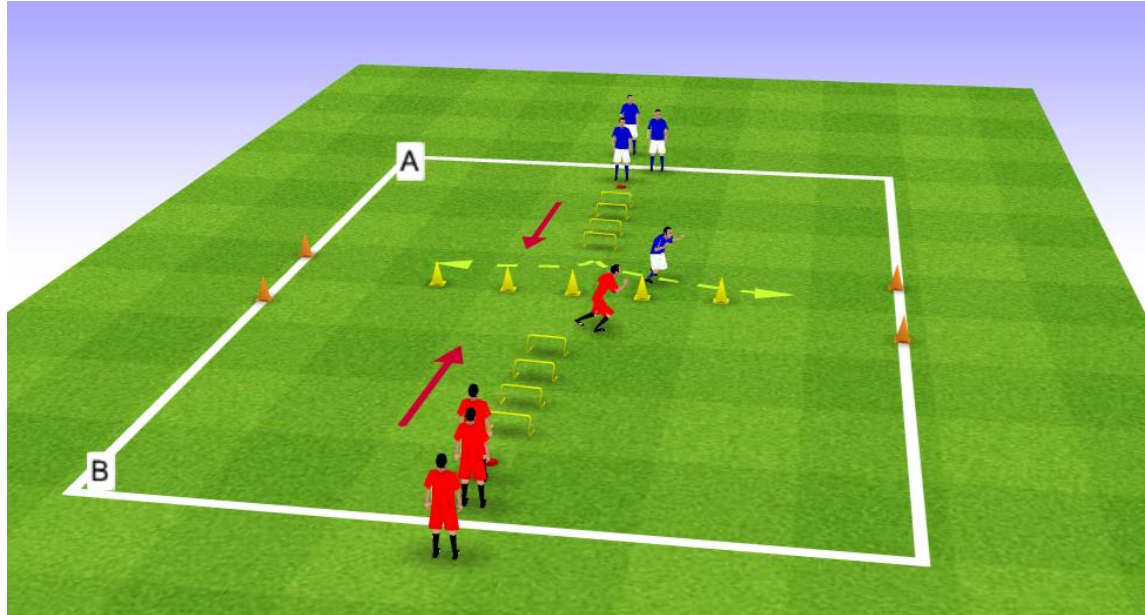
VITESSE





REACTION

U9 à U18



Au signal sonore, visuel ou kinesthésique, lancer le duel entre deux joueurs,
* Sauter par-dessus les petites haies
* Puis se diriger vers la porte de couleur correspondant a signal de l'éducateur

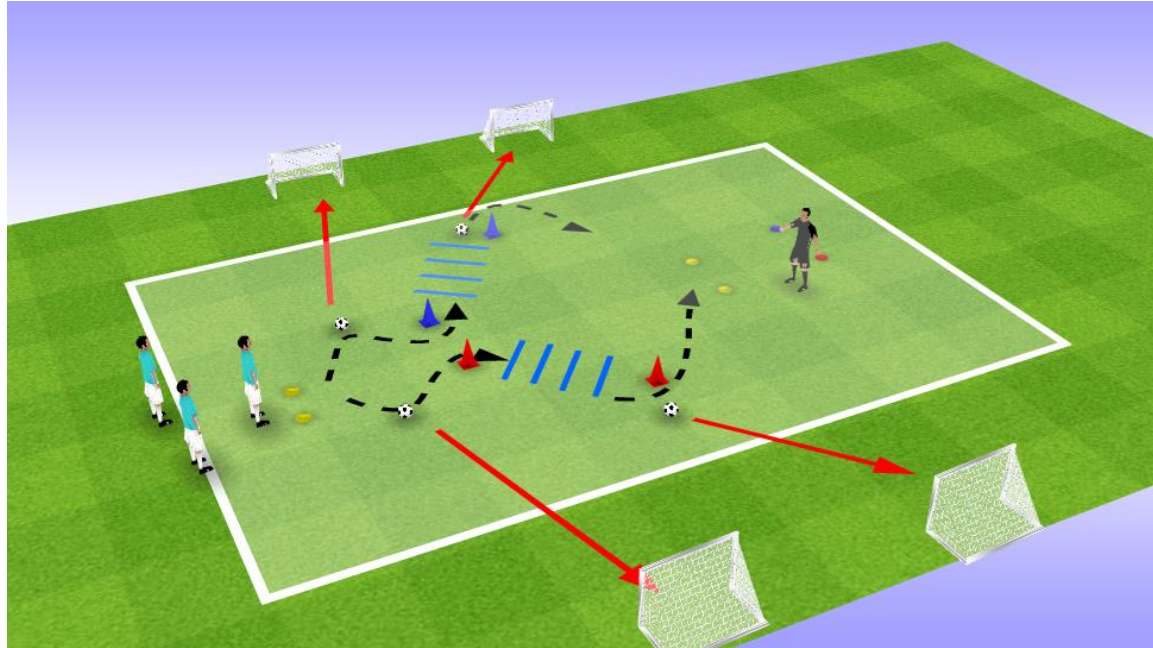
Varié sur les différents :

- * Types de de départ
- * Inverser les couleurs d'arrivée
- * Instaurer des chiffres ou calculs



REACTION

U9 à U18



Au signal visuel de l'éducateur, lancer le joueur sur le parcours rouge ou bleu :

- * Accélérer et réaliser une passe précise dans un petit but
- * Réaliser un travail d'appuis puis effectuer une nouvelle passe précise dans un petit but
- * Terminer en accélérant jusqu'à la porte jaune

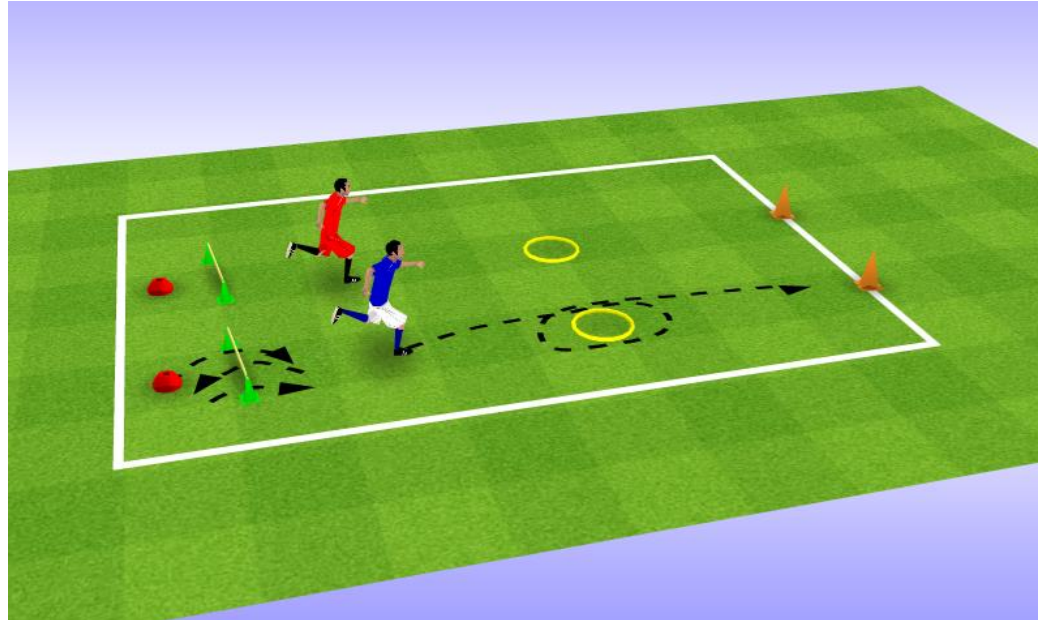
Varié sur les différents :

- * Types de de départ
- * Obliger une forme de frappe (coup de pied, intérieur du pied, extérieur du pied...)
- * Changer le travail d'appuis fréquemment (1 appui, 2 appuis, cloche pied, appuis latéraux ...)



VIVACITE

U9 à U18



Au signal sonore, visuel ou kinesthésique, lancer le duel entre deux joueurs :

- * Sauter pieds joints par-dessus devant, derrière puis devant la haie puis accélérer
- * Faire le tour du cerceau puis sprinter jusqu'au cône

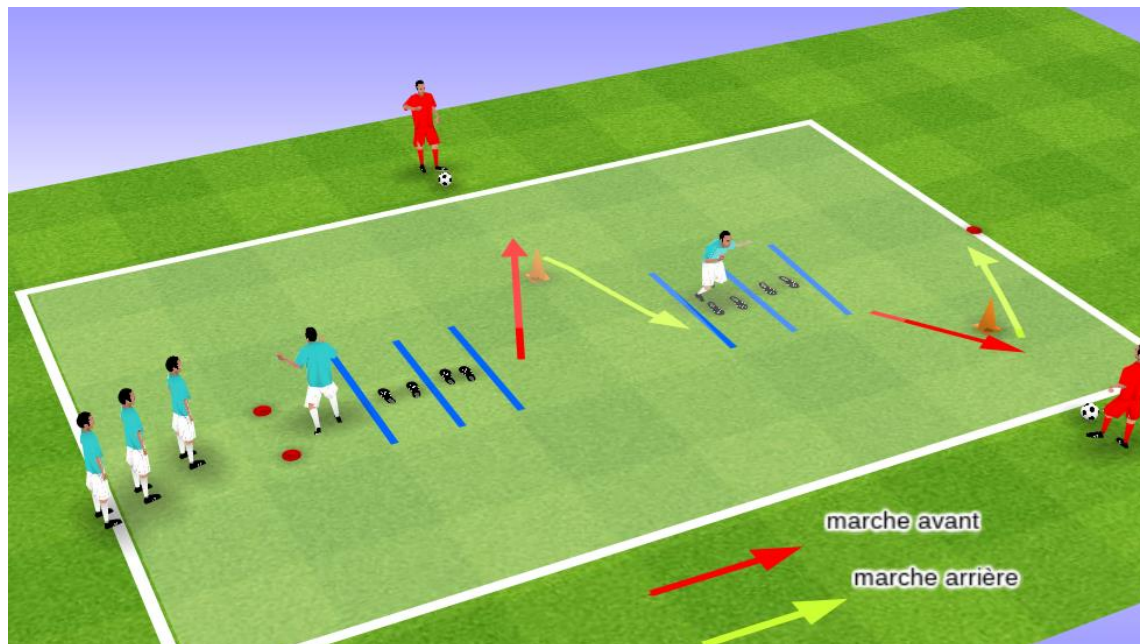
Variation sur les différents :

- * Types de de départ
- * Bondir en cloche pied (droit ou gauche) au dessus de la haie
- * Bondir latéralement au dessus de la haie d'un côté puis de l'autre
- * Obliger de tourner d'un sens autour du cerceau
- * Rester face à l'objectif en réalisant le tour du cerceau



FREQUENCE GESTUELLE

U11 à U18



Au signal de l'éducateur, effectuer le travail de fréquence gestuelle suivi d'une remise sous forme de passe

- * Fréquence gestuelle côté droit + remise par une passe pied gauche
- * Fréquence gestuelle côté gauche + remise par une passe pied droit

Veiller à :

- * Utiliser les bras
- * Avoir le corps droit et la tête relevée

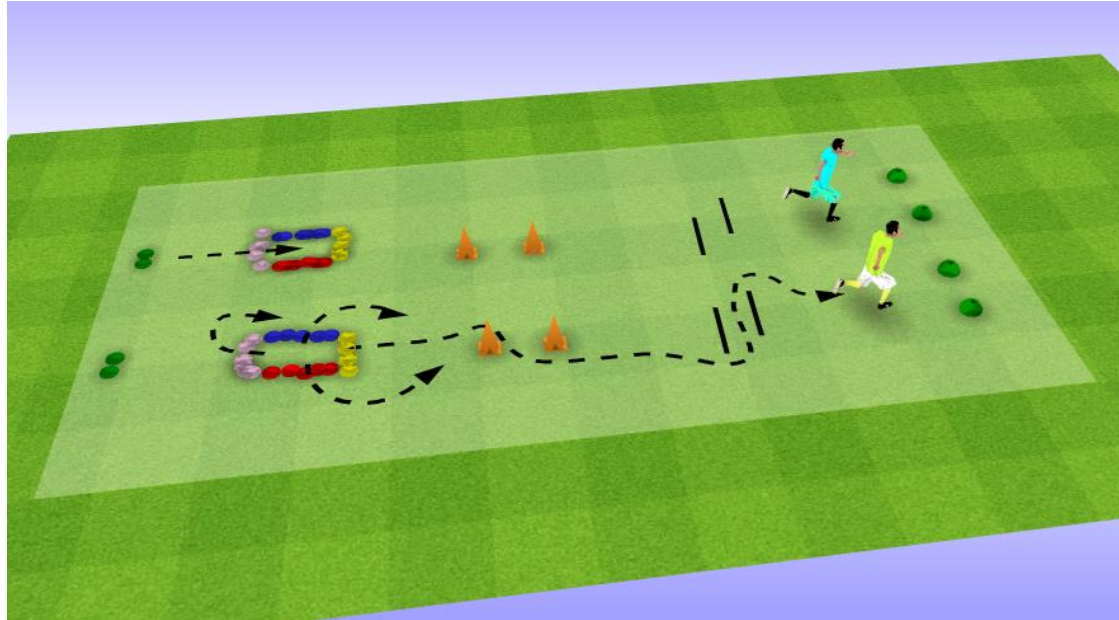
Varié sur le type de remise :

- * Contrôle + remise
- * Amorti + remise



VIVACITE

U11 à U18



Au signal sonore ou visuel, lancer le duel entre deux joueurs,

- * Sauter pied joint de l'autre côté de la ligne correspondant à la couleur annoncée
- * Bloquer les appuis puis relancer pour passer dans la porte entre les cônes
- * Effectuer des pas chassés entre les barres puis accélérer jusqu'à la porte finale

Varié sur les différents :

- Types de de départ (debout, allongé, assis, accroupi, ...)



PROPRIOCEPTION





PROPRIOCEPTION

U11 à U18



Tenir en équilibre et légèrement fléchi sur une jambe pendant 30s à 1min :

- * Appui droit
- * Appui gauche

Variation sur :

- * Fermer les yeux et tenir en équilibre
- * Réaliser des actions de flexion et d'extension sur la jambe en appui
- * Descendre toucher son tibia avec la main opposée à la jambe qui est en appui
- * Demander une remise pied droit, pied gauche ou de la tête

Veiller à s'équilibrer avec ses bras et bien respirer





RENFORCEMENT MUSCULAIRE





RENFORCEMENT STATIQUE

U15 à U18

PLANCHE



PLANCHE CÔTÉ



Réaliser 5 à 8 fois chaque position statique

Maintenir les positions de gainage entre 30s et 1min30s (ou plus)

Veiller à :

- * Gardez un bon alignement du corps et ne creusez pas le dos.
- * Contractez les abdominaux pour verrouiller le tronc. Puis maintenez cette position le plus longtemps possible.

PLANCHE DOS



LA CHAISE



LE PONT





RENFORCEMENT DYNAMIQUE

U15 à U18

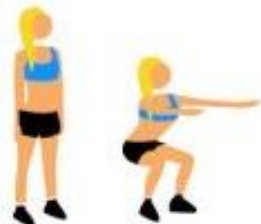
POMPE



DIPS



SQUAT



Réaliser 5 à 8 fois chaque atelier pendant 45s d'effort et 15s de récupération

Veiller à :

- * Gardez un dos droit et ne pas creuser le dos.
- * Contractez les abdominaux pour verrouiller le tronc.
- * S'équilibrer et utiliser les bras

FENTE



ALPINISTE



BURPEES





RENFORCEMENT ABDOMINAL

U15 à U18

CRUNCH



CYCLISTE



Réaliser 5 à 8 fois chaque ateliers en effectuant 30 à 50 répétitions

Veiller à :

- * Ne pas ressentir de douleur au niveau du dos.
- * Contracter les abdominaux pour verrouiller le tronc
- * Inspirer et à bien souffler

RAMEUR



SIT UP



LEVÉE DE JAMBES

