

**CONTENUS DE SEANCE | cycle de
préparation Septembre / octobre**

ATHLETE SPIRIT

ATHLÉT **FIT**

S1

S2

S3

S4

S5

S6



CYCLES DE LA SAISON

Les cycles :

- Structurés et organisés pour impacter l'ensemble des qualités
- Une progression dans les séances tout au long du cycle
- Alternance et variété des séances, complémentaires sur l'ensemble du cycle

Un premier cycle de reprise pour accueillir, découvrir, se mettre en condition physique, fixer des gestes et des postures de base

CALENDRIER

Sept.				Oct				Nov				Déc				Janv				Févr.				Mars				Avr				Mai		Juin	
		S1	S1	S2	S2	S3	S3	S4	S4	S5	S5	S6	S6	T	R	S1	S1	S2	S2	S3	S3	T	R	S4	S4	S5	S5	S6	S6	T	R	CHALLENGES			
CYCLE DE PREPARATION																CYCLE SPECIFIQUE																			

S = SEANCE T = TESTS R = REPOS

Des épreuves formatées, calibrées

Des objectifs de travail
Des compétences à développer

Un cycle de séances
Une progression pédagogique

Une séance structurée,
clé en main

Des exercices de développement



PROGRAMME



PROGRAMME DES SEANCES

Durée d'une séance 1h30

Hebdomadaire
une séance, clé en main, à reproduire 2 fois dans
la quinzaine

OBJECTIF

Se préparer, se (re)mettre en condition physique, (re)
trouver des repères techniques et apprendre le bon
geste



SEANCE

ECHAUFFEMENT

Plus ou moins ludique, basé sur de la course
Préparation à l'effort

BLOC MOTRICITE

Précision gestuelle, exigence technique, travail qualitatif
Apprentissage et perfectionnement du placement, précision du geste

BLOC PHYSIQUE

Dépassement de soi, défi, chrono
Emulation

Des séances structurées, garantissant :

- La sécurité, en respectant l'intégrité physique des participants, progressives
- Le progrès de chacun, avec des situations adaptées
- Le plaisir, un état d'esprit fun, une pratique en groupe pour l'émulation et la convivialité

SEANCES 1h30

Architecture stable de 4 blocs

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation
à l'effort

Échauffement : 12'

Gainage – abdos : 5'

Bloc 2 : 20'

Travail de placement et/ou prophylaxie, coordination, par atelier

Gammes – technique : 15'

Bloc 3 : 40'

Ex : bloc Force, 15'

Ex : bloc cardio, 15'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Récupération, étirements

Partie 1 : Identique à la séance 3

En grand cercle, espacés environ 1,50m, (si possible cercle défini par des coupelles) alterner :

- Exercices sur place
- Déplacements vers le centre
- Déplacements en tournant

Variations

- les sollicitations et les groupes musculaires
- les orientations de déplacement
- Les intensités

Fiche et vidéo
en ligne

Partie 2 :

- au sol, position de référence pour le départ : quadrupédie, appui sur les mains et les pieds, jambes à 90°, dos à l'horizontal
- 30" travail – 15" récup (selon le niveau, retour en position de référence, ou repos total)
- 6 exercices :
 - Lever doucement un pied et tendre la jambe à l'horizontale, revenir, alterner G et D
 - Toucher le genou avec la main opposée, alterner G et D
 - Enchaîner les 2 exercices, recommencer
 - Basculer latéralement sur main, bras libre tendu vers le ciel, revenir en appui, alterner
 - Basculer le poids du corps, vers l'avant, ligne d'épaules au delà des mains, revenir, idem sur main D, puis sur main G
 - Twist bassin : 2 mains restant au sol, croiser une jambe devant l'autre pour poser le pied au delà de l'autre, revenir, alterner

Fiche et vidéo
en ligne



4

SEANCE 4

Bloc 2 : 20'

Travail de placement et/ou prophylaxie,
coordination, par atelier

Partie 1 (environ 6'), évolution starzynski, mobiliser le bas du corps et ouvrir « le compas »

Départ à genou, fesses sur les talons, bâton tenu sur les cuisses, bras tendus, écartement de main un peu plus large que les épaules :

- Monter le bassin jusqu'à la verticale et réaliser un arraché (bras tendus au dessus de la tête *5, 2 fois
- Idem en engageant genou D et la jambe vers l'avant, en position « chevalier servant » *5
- Idem en engageant genou G et la jambe vers l'avant, en position « chevalier servant » *5
- Idem en engageant genou D et la jambe vers l'avant, et en soulevant genou G du sol *5
- Idem en engageant genou G et la jambe vers l'avant, et en soulevant genou D du sol *5

Fiche et vidéo
en ligne

Mouvement initié par le bas, geste continu
Bâton qui se déplace le plus près du corps
Grande ouverture de hanche

Partie 2 (environ 12'), travail de la foulée de course, fréquence vers l'amplitude

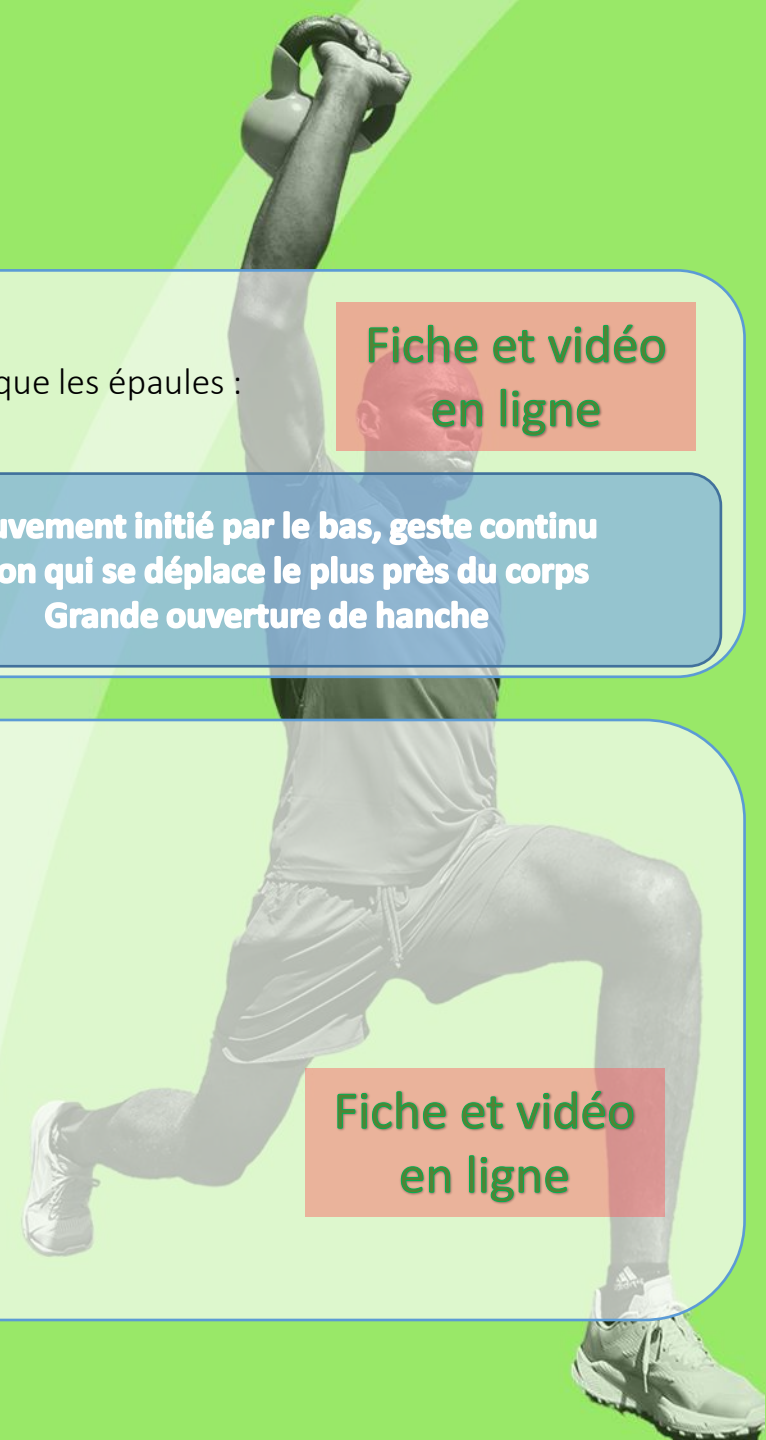
3 parcours croissants, incrémentation +1 pied :

- Lattes, 1^{er} intervalle à 7 pieds, jusque 14 pieds
- Coupelles, 1^{er} intervalle à 8 pieds, jusque 14 pieds
- Plots (couchés, faible hauteur), 1^{er} intervalle à 8 pieds, jusque 14 pieds

Départ arrêté, devant le premier intervalle, course avec l'intention de finir le plus vite possible :

- Faire 3 appuis dans l'intervalle, 2 passages
- Faire 2 appuis dans l'intervalle, 2 passages
- Choisir un parcours correspondant à l'objectif, 3 passages

Fiche et vidéo
en ligne



4

SEANCE 4

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc Force 15' : (haut du corps et dos)

Pompes

- Mains surélevées, en appui sur la main courante, contre un mur, une marche.. (varier la hauteur pour trouver la difficulté)
- Toujours garder le corps aligné et gainé (pas de déformation au niveau du bassin)

Descendre pour toucher poitrine contre la main courante, tête contre le mur :

- Au milieu / Sur la main D / Sur la main G, 3 fois
- Descendre sur 2 temps / remonter sur 1 temps *5, 2 fois
- Descendre sur 1 temps / remonter sur 2 temps *5, 2 fois
- Descendre au milieu, venir toucher avec le front la main D, puis la main G, revenir au milieu / remonter, *5, 2 fois

Épaules et dos

- Avec élastique en tension du début à la fin du mouvement
- Bien placer son dos avant chaque mouvement
- Élastique attaché à hauteur de bassin, position chaise pieds parallèles, tenir à deux mains en pronation (largeur de épaules), effectuer un tirage en ouverture en gardant les avant-bras parallèles au sol durant tout le geste x 10
- 1^{er} exercice à une main, effectuer un tirage en ouverture en gardant l'avant-bras parallèle au sol durant tout le geste x 10; inverser
- En position de chevalier servant, tenir l'élastique avec la main opposée au genou avancé, bras parallèle au sol, tirer vers le bas x 10; inverser
- Même position, élastique attaché derrière soi, tirer avec bras opposé au genou engagé jusqu'à la hauteur de l'épaule x 10; inverser
- Pieds largeur bassin, dos droit, genoux fléchis, tenir les deux extrémités de l'élastique bloqué sous les pieds, tirage vertical jusqu'au bassin x 10
- Même position, un seul pied sur l'élastique, tirer avec la main opposée jusqu'à la hauteur du bassin, x 10, inverser

Fiche et vidéo
en ligne

Selon le temps, doubler les
enchaînements

4

SEANCE 4

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc Cardio environ 20' : Travail aérobic 36'' et 18'', découverte et identification d'allures et d'intensités

Le parcours :

- Plots et coupelles sur la ligne séparant 2 couloirs, selon les distances suivantes :
 - Plots à 20m, 30m, 40m
 - Plots différents (ou posés sur le coté) à 25m, 35m, 45m
 - Coupelles à 32.5m, 37.5m, 42.5m
- Les repères sont installés en symétrique de part et d'autres du départ, sur un même axe
- Faire des petits groupes, de 4 personnes max, 1 groupe dans chaque couloir, départ au centre du parcours
- les groupes partent en directions opposées, reviennent dans le couloir d'à coté

Par exemple, sur la ligne droite de la piste : départ sur la ligne du 50m, le groupe du couloir 1 part vers le départ, revient dans le couloir 2; le groupe du couloir 2 part vers la ligne d'arrivée, revient dans le couloir 1, etc... avec couloirs 3 et 4, couloirs 5 et 6 ..)

Faire un tour complet, en 36'', pour tout le monde : (récupération le temps d'expliquer la situation n+1 à chaque fois, et se replacer)

- jusqu'au 1^{er} plot, à 20m ; jusqu'au 2^e à 25m ; jusqu'au 3^e à 30m
- Puis au choix, sur les 3 prochains passages, aller chercher soit une coupelle, soit un plot
 - Obligatoirement incrémenter la distance entre les 3 passages
 - Récupération 36'', se replacer
 - Finir sur le 3^e passage sur les repères de sensations indiqués

Faire 6' de 18''- 18'' (donc 10 répétitions) avec l'objectif du plot repéré précédemment :

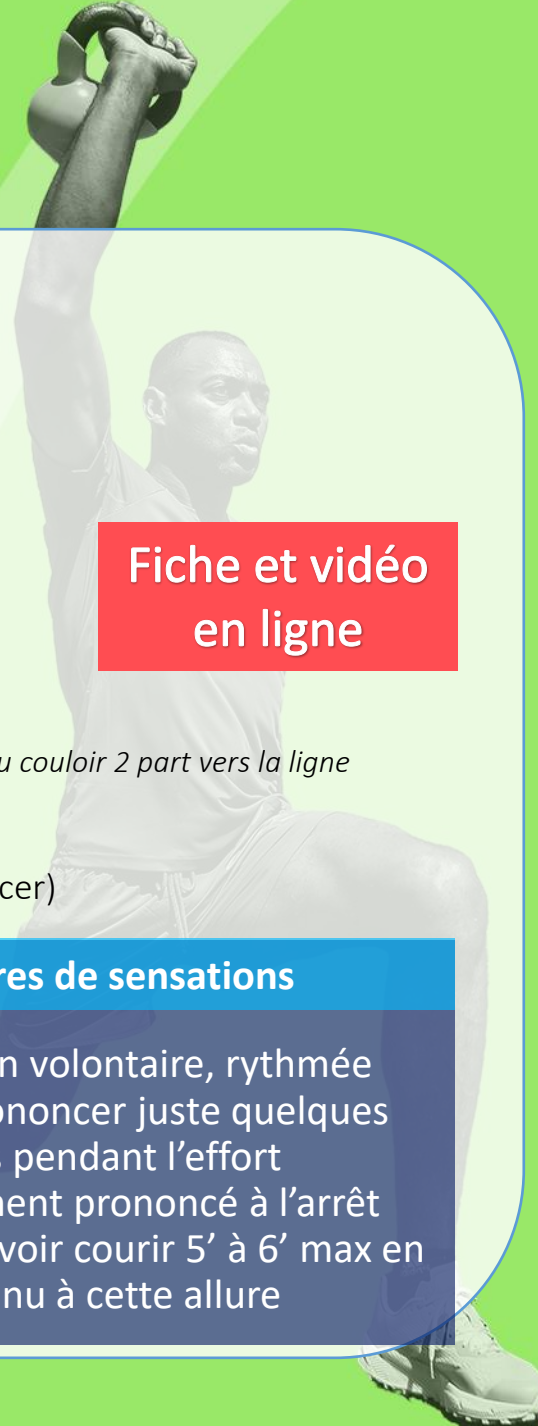
- AR 18'' jusqu'au plot identifié, correspondant aux repères de sensations
- Récup 18'' sur place, se replacer dans son couloir

Voir schéma
page suivante

Fiche et vidéo
en ligne

Repères de sensations

Respiration volontaire, rythmée
Je peux prononcer juste quelques
mots pendant l'effort
Essoufflement prononcé à l'arrêt
Je pense pouvoir courir 5' à 6' max en
continu à cette allure



4

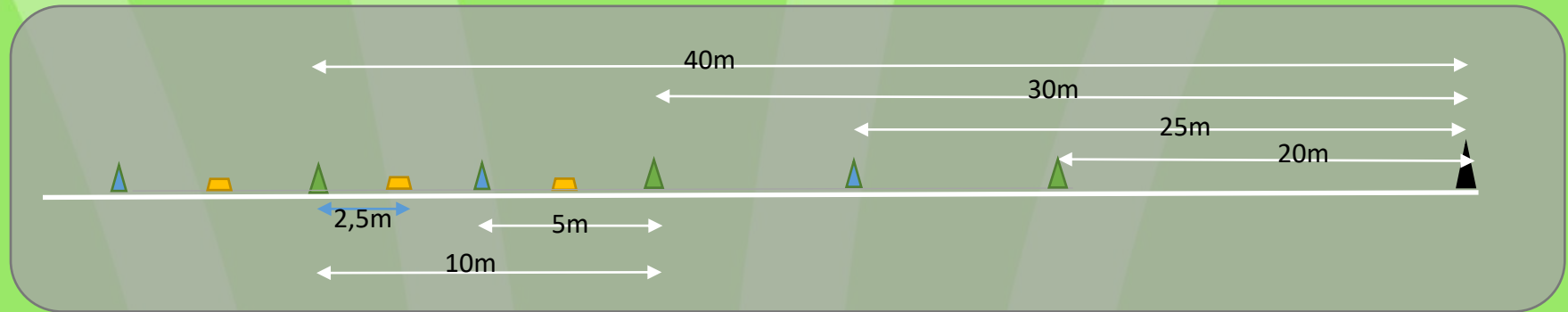
SEANCE 4

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier
ou circuit, avec de l'intensité

Un AR en 18'' : Aller couloir 1 jusqu'au repère fixé, retour couloir 2 jusqu'au plot de départ

Un tour complet en 36'' : Aller couloir 1 jusqu'à l'objectif, retour couloir 2 et continuer en ligne droite dans le couloir 2 jusqu'à l'objectif, revenir dans le couloir 1 jusqu'au plot de départ



1 AR en 18''

1 tour complet en 36''

4

SEANCE 4

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Récupération, étirements :

- Prendre le temps de s'hydrater (comme tout au long de la séance)
- Possibilité de faire 2 temps :
 - retour au calme avec par exemple un travail de posture assise, jambes tendues devant, bien s'auto grandir, en se concentrant sur la respiration, idem bras tendus vers le haut, puis idem bras écartés sur le coté
 - 2^e temps, étirements, en privilégiant les étirements debout , sur les chaines musculaires, par exemple en position fente avant, jambe arrière tendue, bras alignés dans le prolongement du corps vers le haut et l'avant, intention de tirer les mains tout en enfonçant le talon dans le sol
- Déclension, les ressentis de la séance, sensations, découverte, difficulté.. Et inviter sur la prochaine séance, doublée si c'est la même semaine, suite la semaine d'après

Et n'oubliez pas !

Rappel régulier des règles actuelles, sur les conditions sanitaires

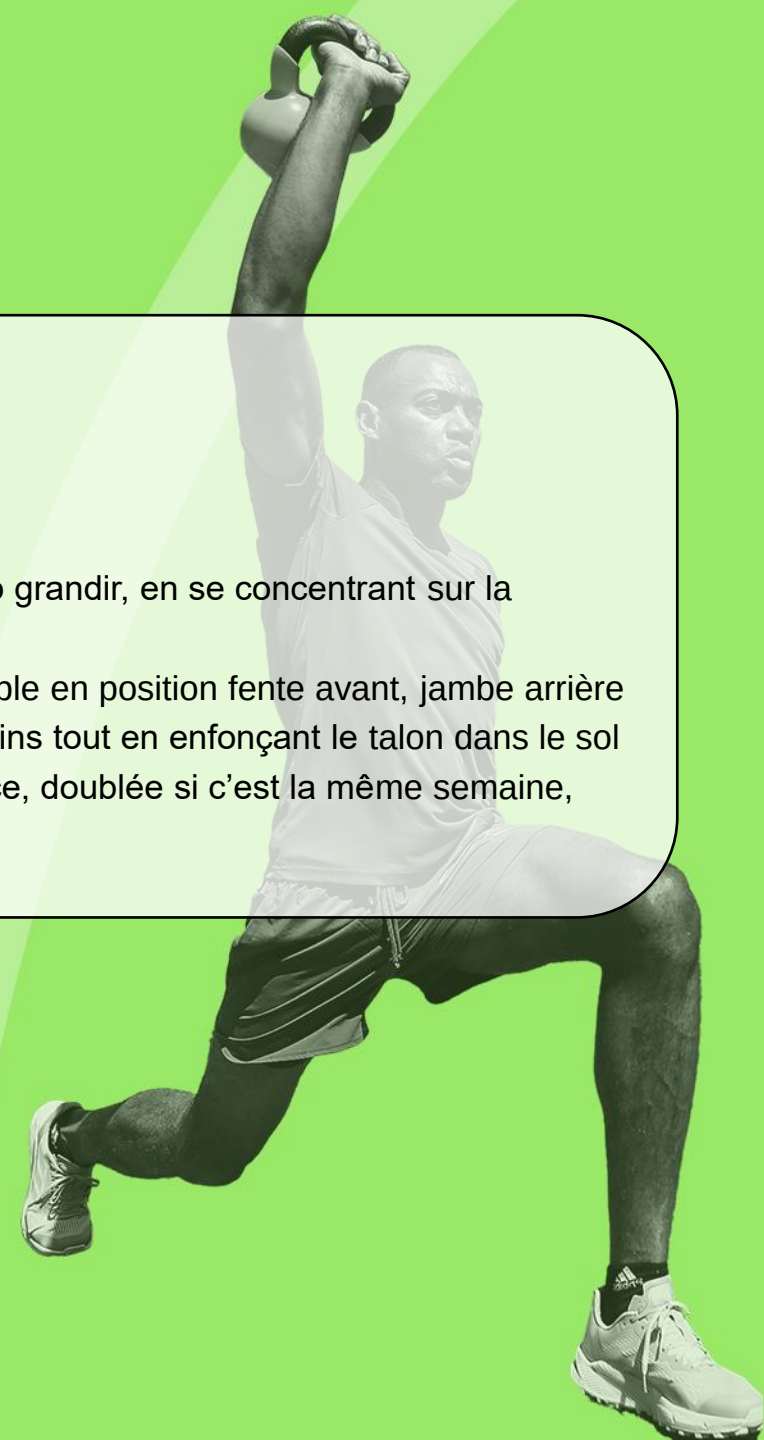
Pas d'échange de matériel

Des groupes de 10 max

Accueil en demandant si malade, si symptômes (inviter alors à rentrer à la maison)

Chacun sa bouteille, sa serviette etc..

Prévenir que les vestiaires, les sanitaires (selon), fermés



5

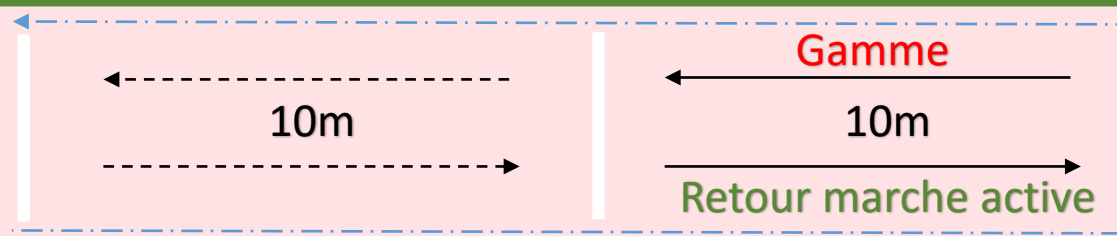
SEANCE 5

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Partie 1 :

- Échauffement sur 10m puis sur 20m



1	Marche sur pointes de pieds	16	Pas chassés D
2	Marche sur talons	17	Pas Croisés latéraux (une longueur par côté)
3	Marche en déroulé de pieds	18	Course en arrière talons aux fesses
4	Pas chassés en marchant (une longueur par côté)	19	Pas de sioux (skipping)
5	Pas Croisés latéraux en marchant (une longueur par côté)	20	Rebonds de pied un genou engagé alternativement
6	Etirements, marche arrière bascule jambe tendue G (Etirement dynamique ischios)	21	Petites montées de genoux
7	Etirements, marche arrière bascule jambe tendue D (Etirement dynamique ischios)	22	Jambe de bois en griffant D puis G
8	Montées de genou en marchant D puis G sans griffer	23	Montées de genoux en avant
9	Montées de genou en marchant D puis G en griffant	24	Montées de genoux en arrière
10	Le patineur	25	Bondissements
11	Sauts appuis croisés	26	Sauts de grenouille
12	Course petites jambes tendues (verticalité)	27	Course jambes tendues grande amplitude
13	Course petites jambes tendues (dynamique)	27	Course jambes tendues (10m) enchaîner avec montées de genoux rapides (10m)
14	Petites jambes tendues	29	Course jambes tendues (10m) enchaîner avec Pas de sioux (10m)
15	Pas chassés G	30	Trois accélérations progressives sur 20m

Fiche et vidéo
en ligne



Partie 1 (environ 6') : exercice de placement du dos, avec bâton ou latte

Debout, pieds parallèles, avec un bâton, ou une latte, auto-grandissement (« petit ventre »), dos placé dans le respect de son alignement

- 5 squats devant
- 5 squats avec un jeté en fin de mouvement
- 5 « over-head squat »
- 5 squats départ bâton sur les clavicules, prise large - à la position basse, tendre les bras au dessus de la tête - remonter en over-head squat

Fiche et vidéo
en ligne

Partie 1 du bloc 2

Idem séance 3 Partie 2, 1 seule série

Partie 2 (environ 12') : MB et éjections mobiliser l'ensemble du corps pour éjecter et lancer, avec MB, wall ball, ballonde (ou bouteille d'eau sur les 2 premiers exercices sans éjection)

Sur ces 2 premiers exercices, orientés sur les sensations, insister sur le placement du dos et le fait d'initier le mouvement par le bas du corps

- MB tenu sur les cuisses, squat avec flexion extension de hanche, pour amener les bras et le MB à l'horizontale (swing) *10
- Idem avec un petit lâché du MB vers le haut – réception en l'air à la remontée (dos plat), enchaîner sans temps d'arrêt *10

Sur ces éjections, ne plus réceptionner en l'air, laisser rebondir le MB devant soi

- MB tenu poitrine, coudes écartés, squat et éjection vers le haut à la remontée, finir aligné, le plus grand possible, en plantes de pied *10
- MB tenu sur les cuisses, fléchir pour amener MB entre les genoux, éjection vers le haut à la remontée *10
- MB tenu sur les cuisses, petits sursauts jambes tendues sur place, flexion – extension – éjection vers le haut *10
- Idem avec ¼ tour-revenir dans l'axe, à G ou à D, lors du dernier sursaut avant l'éjection vers le haut *10

Fiche et vidéo
en ligne

**Partie unique : bloc mixte Force et cardio**

Évolution du CT de la séance 3, avec 9 stations, 2 exercices en duo à chaque station, alternance des exercices selon les consignes, et l'inversion des actions est répétée jusqu'à épuisement du temps

En binôme, 45'' de travail sur chaque station / rotation – récupération vers la station suivante : 20''

Récupération 5', faire 2 fois le circuit

Prendre le temps et faire un premier passage pour (re)montrer les stations

- Escaliers : faire 2 montées-descentes le plus vite possible, 1 marche à la fois (une dizaine de marche), pendant le même temps, le binôme descend sur place en demi-squat 1 jambe doucement en alternant G et D (remontée à 2 jambes), inversion
- Position gainage appui sur les mains : faire 2 pompes pendant que le binôme se met en gainage latéral, inversion, etc..
- Largeur de la piste : départ couloir 1, navette AR (retour course arrière), poser le pied sur la ligne couloir 2-3, revenir, poser le pied sur la ligne couloir 3-4, revenir, etc.. jusque ligne couloir 7-8, puis redescendre selon le temps (exercice identique pour le binôme)
- Position « superman » ventral au sol, pendant que le binôme, sur le dos, jambes fléchies, fait 10 élévations de bassin, inversion, etc..
- Debout, bâton tenu sur les clavicules, faire 1 mini-fente avec un jeté, le binôme fait 1 fois, faire 2 jetés avec mini-fente, etc..
- Fentes arrières alternées, mains croisées sur les épaules, le binôme fait des foulées bondissantes sur 10m, inversion
- Au sol, départ en équilibre fessier, monter en chandelle 1 fois, revenir en équilibre fessier, le binôme fait 1 chandelle, etc..
- Face à face, en équilibre sur 1 pied, genou fixé devant, faire une montée de genou, le binôme fait 1 montée, faire 2 montées, etc..
- Main en appui sur un banc, buste droit, jambes étendues devant, faire 1 dips, le binôme fait 1 dips, faire 2 dips, etc

Circuit training

Évolution des ateliers de la séance 3
Modification du temps de récup
Ajout de 1 atelier

**Fiche et vidéo
en ligne**

Récupération, étirements :

- Prendre le temps de s'hydrater (comme tout au long de la séance)
- Possibilité de faire 2 temps :
 - retour au calme avec par exemple un travail de posture assise, jambes tendues devant, bien s'auto grandir, en se concentrant sur la respiration, idem bras tendus vers le haut, puis idem bras écartés sur le coté
 - 2^e temps, étirements, en privilégiant les étirements debout , sur les chaines musculaires, par exemple en position fente avant, jambe arrière tendue, bras alignés dans le prolongement du corps vers le haut et l'avant, intention de tirer les mains tout en enfonçant le talon dans le sol
- Décluseion, les ressentis de la séance, sensations, découverte, difficulté.. Et inviter sur la prochaine séance, doublée si c'est la même semaine, suite la semaine d'après



Et n'oubliez pas !
Rappel régulier des règles actuelles, sur les conditions sanitaires
Pas d'échanges de matériel
Des groupes de 10 max
Accueil en demandant si malade, si symptômes (inviter alors à rentrer à la maison)
Chacun sa bouteille, sa serviette etc..
Prévenir que les vestiaires, les sanitaires (selon), fermés

6

SEANCE 6

Bloc 1 : 20'

Accueil et préparation à l'effort

Partie 1 : Identique séance 5

Fiche et vidéo
en ligne

Partie 2 :

- Assis sur le sol, dos droit, bras tendus vers le haut :
 - Pousser les mains vers le haut, se grandir, en contractant le transverse 15'', 5'' de récup, 3 fois
 - Idem avec sa bouteille d'eau dans les mains, pousser vers le haut en s'auto grandissant, 15'' 5'', 3 fois
 - Puis dessiner avec la bouteille les chiffres de 1 à 10, en maintenant l'auto-grandissement
- A quatre pattes, genoux à la verticale des hanches et mains à la verticale des épaules, dos à l'horizontale, mobiliser le transverse et avec l'intention de « ne rien lâcher » au niveau du ventre et de maintenir le dos horizontal :
 - Lever alternativement 1 bras tendu à l'horizontale en poussant la main loin devant, maintenir 5'' *10
 - Lever alternativement 1 jambe tendue à l'horizontale en poussant le pied loin derrière, maintenir 5'' *10
 - Combiner bras et jambe opposée, maintenir 10'', alterner, répéter pendant 1'

Fiche et vidéo
en ligne

Le dos doit toujours être horizontal, sans rotation de la ligne d'épaules ou du bassin, ne pas cambrer

6

SEANCE 6

Bloc 2 : 20'

Travail de placement et/ou prophylaxie, coordination,
par atelier

Partie 1 : Identique séance 4

Fiche et vidéo
en ligne

Partie 2 (environ 12') : vitesse de réaction et vitesse de déplacement

- Jeu de réaction et de coordination : devant un petit plot chacun (ou coupelle, ou une ligne)
 - pieds parallèles, au top, passer au dessus du plot et revenir aussitôt vers l'arrière le plus vite possible, réception appuis décalés (interdiction de sauter et d'atterrir pieds joints)
 - Idem de profil, plot à côté du pied G, au top enjamber le plot latéralement et revenir le plus vite possible à la position initiale, idem de profil de l'autre côté
 - Revenir face au plot, départ pied G en l'air (genou fixé, pied relevé) ; idem avec pied D en l'air
- 1 dans chaque couloir, à 10m d'une ligne :
 - Avancer en marchant normalement, dans la direction opposée à la ligne d'arrivée
 - Au top, ½ tour, franchir le premier la ligne

Faire de petites séries, 2
ou 3 fois

Fiche et vidéo
en ligne



6

SEANCE 6

Bloc 3 : 40'

Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit,
avec de l'intensité

Bloc Force 15' : renforcement haut du corps

- En mode défi : position de pompes large, faire :
 - 1 pompe – 1 contact main/pied opposé en l'air,
 - 2 pompes – 2 contacts main/pied opposé, en changeant de côté
 - 3 pompes etc... jusqu'à l'abandon, ou arrêt par non respect des consignes de placement
- Debout, une balle lestée, un petit MB (ou sa bouteille d'eau) dans la main D, départ bras tendu vers le haut, au dessus de la tête :
 - En gardant le bras vertical, flexion sur le côté G, en inclinant le buste pour descendre la main le long de l'intérieur de la jambe jusqu'au mollet (rotation du buste), regard toujours orienté vers le MB, la jambe G se fléchit légèrement (« windmill » avec jambe fléchie)
 - Changer de main, idem MB dans la main G
 - 2 fois de chaque côté, puis 3 fois, puis 2 fois, puis 1 fois
- Debout, une balle lestée, un petit MB (ou sa bouteille d'eau) tenu à 2 mains, départ sur les cuisses :
 - Faire une circumduction des bras (point haut au dessus de la tête, pas derrière) dans 1 sens, puis dans l'autre
 - 2 tours dans un sens, dans l'autre ; idem 3 tours ; idem 2 tours, idem 1 tour
- En mode défi : position de pompes large, faire un max de pompes :
 - 1 pompe – 1 bascule en gainage latéral (en gardant les 2 pieds au sol) - 1 pompe – 1 bascule latérale en changeant de côté
 - 3" max en position latérale
 - Jusqu'à l'abandon, ou arrêt par non respect des consignes de placement (pont ou cambré) et/ou les alignements non respectés

Fiche et vidéo
en ligne

Bloc Cardio environ 20' : Idem séance 4

Fiche et vidéo
en ligne

1

SEANCE 3

Bloc 4 : 10'

Retour au calme

Récupération, étirements :

- Prendre le temps de s'hydrater (comme tout au long de la séance)
- Possibilité de faire 2 temps :
 - retour au calme avec par exemple un travail de posture assise, jambes tendues devant, bien s'auto grandir, en se concentrant sur la respiration, idem bras tendus vers le haut, puis idem bras écartés sur le coté
 - 2^e temps, étirements, en privilégiant les étirements debout , sur les chaines musculaires, par exemple en position fente avant, jambe arrière tendue, bras alignés dans le prolongement du corps vers le haut et l'avant, intention de tirer les mains tout en enfonçant le talon dans le sol
- Déclution, les ressentis de la séance, sensations, découverte, difficulté.. Et inviter sur la prochaine séance, doublée si c'est la même semaine, suite la semaine d'après

Retour au calme

Garder une structure identique dans vos séances

Créer une routine, des prises de repères

Et n'oubliez pas !
Rappel régulier des règles actuelles, sur les conditions sanitaires
Pas d'échange de matériel
Des groupes de 10 max
Accueil en demandant si malade, si symptômes (inviter alors à rentrer à la maison)
Chacun sa bouteille, sa serviette etc..
Prévenir que les vestiaires, les sanitaires (selon), fermés



TESTS FIN DE CYCLE DE PRÉPARATION

PROTOCOLE

TEST 1 : 30 M DÉPART DEBOUT

But du test : Evaluer la capacité d'accélération.

Matériel : Cellules de chronométrage ou au moins 2 chronomètres manuels, une piste synthétique.

Préparation : Echauffement.

Protocole : Athlète seul en piste, sans chaussures à pointes. Départ debout derrière la ligne, sans signal. 2 essais.

Prises de mesures : Déclenchement de la cellule de départ et celle d'arrivée.

Résultats : On retiendra la meilleure performance sur les 2 essais.

TEST 2 : 30 M LANCÉS

But du test : Evaluer la vitesse lancée.

Matériel : Cellules de chronométrage, une piste synthétique.

Préparation : Echauffement.

Protocole : Athlète seul en piste, sans chaussures à pointes. Prend 15m d'élan, Chrono déclenché quand il passe sur la première ligne et arrêté à la deuxième ligne. 2 essais.

Prises de mesures : Déclenchement du chronomètre lors du passage entre les cellules.

Résultats : On retiendra la meilleure performance sur les 2 essais.



T TESTS FIN DE CYCLE DE PRÉPARATION

PROTOCOLE

TEST 3 : ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

But du test : Evaluer la vitesse maximale aérobie à partir d'une course de vitesse progressivement accélérée par palier d'une minute.

Matériel : Beeper, plots et topomètre.

Préparation : pas d'échauffement, suivre les indications du beeper. Installer des plots tous les 20m..

Protocole : Très important dès que le sujet est en retard de 5m par rapport au plot, il faut l'arrêter et lui donner le palier indiqué par le beeper.

Prises de mesures : Suivre les indications du beeper.

Résultats : en KM/H et 1/2 Km/h après conversion du palier.

PALIER VAMEVAL

AUTRES TESTS



T TESTS FIN DE CYCLE DE PRÉPARATION

PROTOCOLE

TEST 4 : QUINTUPLE SAUT

But du test : Evaluer la force explosive du train porteur vers l'avant et avec coordination.

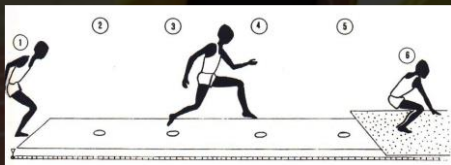
Matériel : Sautoir en longueur, matérialiser des lignes de départ à 7,8,9,10 m suivant le niveau des athlètes, double décimètre.

Préparation : 1 ou 2 essais préparatoires pour trouver la bonne distance de départ.

Protocole : Départ pieds joints derrière la ligne de départ choisie. Dans le cinquième bond ramener les deux pieds pour la chute. 2 essais.

Prises de mesures : On mesure la distance entre la marque de départ et le premier point de contact avec le sol.

Résultats : On retiendra la meilleure performance sur les 2 essais, en mètres et centimètres.



TEST 5 : LANCER DE POIDS PAR ENLEVÉ ARRIÈRE

But du test : Evaluer la force explosive en projetant un engin vers l'arrière.

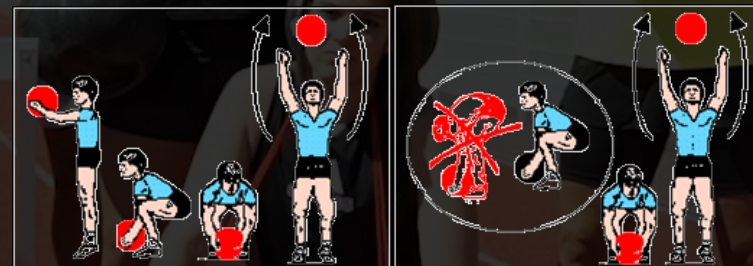
Matériel : de préférence sur une aire de lancer de poids ou de disque sans buttoir, double décimètre, 1 poids de 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons. Sinon à partir d'une zone plane.

Préparation : un ou deux essais préparatoires.

Protocole : L'athlète se place de dos à la direction de lancer, les deux pieds à l'intérieur du cercle, sans élan il projette l'engin à deux mains par dessus sa tête et vers l'arrière. Il ne doit pas mordre.

Prises de mesures : Règlementation fédérale.

Résultats : 2 essais, on retiendra la meilleure performance au cm près.



T TESTS FIN DE CYCLE DE PRÉPARATION

PROTOCOLE

TEST 6 : DÉTENTE HORIZONTALE

But du test : Evaluer la force explosive des jambes.

Matériel : Bac à sable avec râteau et/ou tapis de réception. Un morceau de craie et un mètre ruban.

Préparation : 1 ou 2 essais préparatoires.

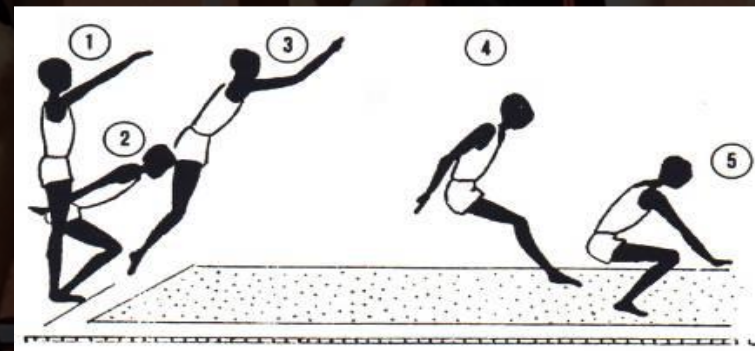
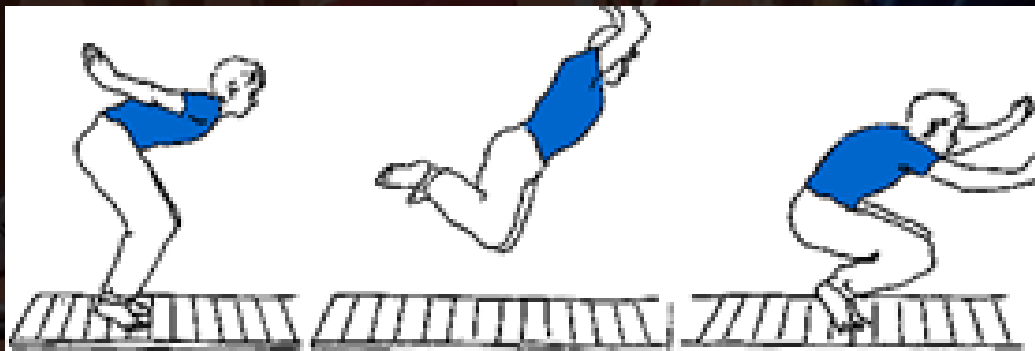
Description du test de détente : Le sujet doit effectuer un saut vers l'avant dans le sable ou sur le tapis. Il se place debout, les pieds à la même hauteur, en position jambes fléchies et les bras vers l'arrière, à l'horizontale. Effectuer une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras. Sauter le plus loin possible. Se réceptionner dans le sable ou sur le tapis, sur les pieds joints.

Attention : le point de départ et la zone de réception doivent être au même niveau.

Protocole : 2 Essais – le sujet doit retomber équilibré et éviter de tomber en arrière. Si c'est le cas, redonner un essai.

Prises de mesures : On mesure la distance entre la marque de départ et le premier point de contact avec le sol.

Résultats : en centimètres, le meilleur des 2 essais.



T

TESTS FIN DE CYCLE DE PRÉPARATION

PROTOCOLE

TEST 7 : LANCER PAR POUSSÉE VERS AVANT

But du test : Evaluer la force explosive en projetant un engin vers l'avant.

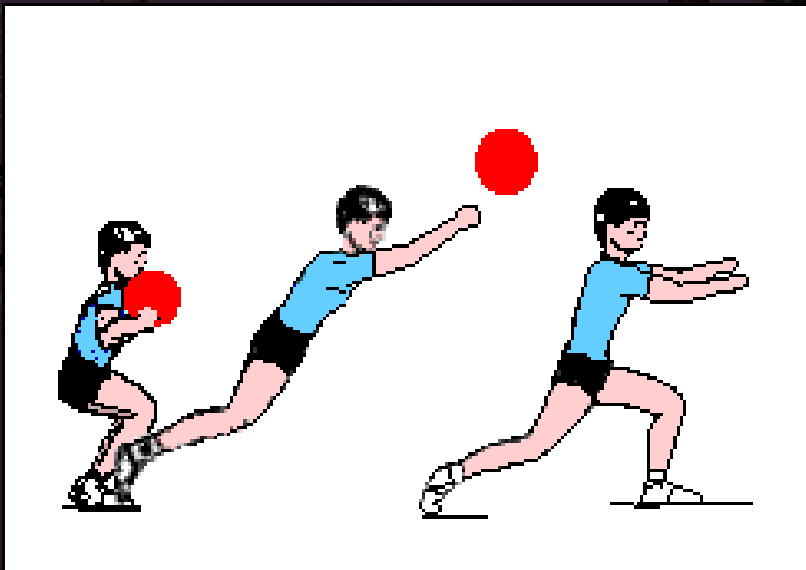
Matériel : de préférence sur aire de lancer de poids ou de disque sans buttoir, double décamètre, 1 medecine-ball de 3 kg pour les femmes et 4 kg pour les hommes. Sinon à partir d'une zone plane.

Préparation : un ou deux essais préparatoires.

Protocole : L'athlète se place de face à la direction de lancer, les deux pieds derrière une ligne, sans élan il projette l'engin placé sur la poitrine à deux mains vers l'avant. Il peut poser un appui (ou 2) après la ligne après avoir éjecté l'engin.

Prises de mesures : Règlementation fédérale.

Résultats : 2 essais, on retiendra la meilleure performance au cm près.





TESTS FIN DE CYCLE DE PRÉPARATION

GRILLE D’EVALUATION

Qualité physique	VMA		30m départ arrêté		30m départ lancé		5 foulées bondissantes		Lancer arrière		Détente horizontale	
Sexe	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H
Exceptionnel	18,7	19,4	3,91	3,6	3,11	2,8	13,19	15,49	13,5	14,9	2,88	3,72
Très bon	16,5	17,2	4,23	3,89	3,43	3,09	12,11	14,2	11,7	13	2,52	3,16
Bon	14,7	15,4	4,49	4,13	3,69	3,33	11,21	13,13	10,2	11,3	2,22	2,84
Correct	12,9	13,6	4,75	4,37	3,95	3,57	10,31	12,06	8,7	9,66	1,95	2,52
Moyen plus	12,2	12,9	4,86	4,47	4,06	3,67	9,95	11,63	8,1	9	1,85	2,38
Moyen	10,4	11,1	5,12	4,71	4,32	3,91	9,05	10,56	6,6	7,35	1,58	2,1
Moyen moins	9	9,7	5,33	4,91	4,53	4,11	8,33	9,7	5,4	6,03	1,34	1,94
Faible	8,2	8,9	5,43	5	4,63	4,2	7,97	9,27	4,8	5,37	1,22	1,86

ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

CONTACT

| 01 53 80 70 45