



PROPOSITIONS DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET ATHLÉTIQUE



PRÉPARATION PHYSIQUE COLLECTIVE

CIRCUIT TRAINING 1

8 TOURS AVEC 1MIN30 / DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS



1 ÉCHAUFFEMENT

2

EXERCICES

RÉALISATION

CONSIGNES

MATÉRIELS

SQUAT



20 REPS

- Largeur des pieds supérieur aux épaules
- Pointes de pieds vers l'extérieur
- Placement du dos

FENTE ALTERNÉE



15 REPS / CÔTÉ

- Genou qui ne dépasse pas les orteils
- Garder le buste droit
- Bonne amplitude de mouvement

PONT LEVANT UNIPODAL



10 REPS / CÔTÉ

- Talons proche de la fesses
- Ne pas reposer les fesses au sol
- Contracter les fessiers sur la fin du mouvement

TAPIS

CRABE



10 PAS
5 à gauche et 5 à droite

- Élastique juste au-dessus des genoux
- Rester bas sur la position
- Garder l'élastique en tension lors des pas

(MINI ÉLASTIQUE)

MONTER SUR BANC



10 REPS / CÔTÉ

- Pas d'impulsion avec la jambe arrière
- Posture athlétique
- Engager le bassin

BANC OU CHAISE

ABDOS CRUNCH



20 REPS

- Décoller les épaules
- Tendre les jambes près du sol
- Pousser avec le talon

TAPIS

GAINAGE DE FACE



45 SEC

TAPIS

3 RETOUR AU CALME / HYDRATATION



PRÉPARATION PHYSIQUE COLLECTIVE

CIRCUIT TRAINING 2

8 TOURS AVEC 1MIN30 / DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS



1 ÉCHAUFFEMENT



EXERCICES

RÉALISATION

CONSIGNES

MATÉRIELS

POMPES AVEC ROTATION



10 REPS ALTERNÉE

- Mains supérieur à la largeur d'épaule
- Respecter l'alignement du corps
- Amplitude du mouvement correct

TAPIS

MOUNTAIN CLIMBER



15 REPS

- En appui sur les mains largeur d'épaule
- Ramener le genou sous le bassin
- Respecter l'alignement du corps

TAPIS

DIPS



10 REPS

- Fesses proche du banc
- Bonne flexion des avant-bras
- Tendre les jambes pour plus de difficulté

BANC OU CHAISE

BURPEES



15 REPS

- Toucher le sol avec les pectoraux
- Réaliser un saut à la fin du mouvement

TAPIS

LEG PULL DOWN



10 REPS / CÔTÉ

- Mains largeur d'épaule
- Être gainé et aspirer le nombril
- Respecter l'alignement du corps

TAPIS

ABDOS COUDE GENOU OPPOSÉ



10 REPS / CÔTÉ

- Decoller les épaules
- Aspirer le nombril
- Bonne rotation du buste
- Expiration importante

TAPIS

GAINAGE LATÉRALE



30 SEC / CÔTÉ

- En appui sur le coude
- Respecter l'alignement du corps
- Deux jambes superposé
- Mains sur la hanche

TAPIS

3 RETOUR AU CALME / HYDRATATION



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE COLLECTIVE

TECHNIQUE ET COURSE À PIEDS



1 ÉCHAUFFEMENT

2

EXERCICES

RÉALISATION

CONSIGNES

MATÉRIELS

MONTER DE GENOU

6 X 20M

- Auto-grandissement être gâiner
- Genou à hauteur de bassin
- Coordination des bras

PISTE
TERRAIN

3 MONTER DE GENOU ET FIXATION (0,43)

6 X 20M

- Auto-grandissement être gâiner
- Genou à hauteur de bassin
- Coordination des bras

PISTE
TERRAIN

GRIFFÉ JAMBES TENDUES (17,58)

6 X 20M

- Auto-grandissement
- Jambes tendues
- Griffé le sol avec la pointe de pieds

PISTE
TERRAIN

IMPULSION ET REPRISE D'APPUI AU SOL (9,56)

6 X 20M

- Monter le genou haut
- Réaction du pieds au sol
- Etre gâiner
- Coordination des bras

PISTE
TERRAIN

GRIFFÉ DE JAMBES ALTERNATIF (19)

6 X 20M

- Auto-grandissement
- Impulsion sur le jambe d'appui
- Réaction du pieds au sol
- Coordination des bras

PISTE
TERRAIN

COURSE À PIEDS ALLURE FACTIONNÉ

8 x 30/30
/ 2 BLOCS
/ R' 3MIN

- Contraste de vitesse (léger)
- Technique de course
- 3Min de récupération en marchant entre les blocs

PISTE

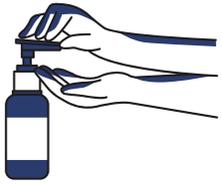
3 RETOUR AU CALME / HYDRATATION



1

LES MESURES BARRIÈRES INDIVIDUELLES DU PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



LAVAGE FRÉQUENT DES MAINS

A l'eau et au savon ou avec un produit hydroalcoolique (FHA)



EVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE DURANT LA PRATIQUE SPORTIVE

En particulier le nez, la bouche et les yeux



NE PAS ÉCHANGER D'EFFETS PERSONNELS



N'UTILISER QUE DES MOUCHOIRS JETABLES ET ÉTERNUER DANS SON COUDE



RESPECTER L'EFFECTIF LIMITE ET LA DISTANCIATION PHYSIQUE

Distanciation à l'arrêt d'au moins 1m et mouvante allant de 5m (activité à moyenne intensité) à 10m (activité à forte intensité)



ABSENCE DE CONTACTS INTERPERSONNELS



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)



2

LES MESURES BARRIÈRES **SUR LE TERRAIN** DU PROTOCOLE DE REPRISE DES **ACTIVITÉS SPORTIVES**

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



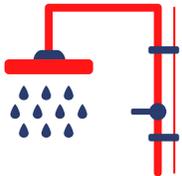
NE PAS VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN

Privilégier la voiture, vélo, trottinette ou véhicules motorisés individuels



RESPECTER L'EFFECTIF LIMITÉ

10 participants max / entraînement (encadrant compris)



LES VESTIAIRES, DOUCHES, CLUB HOUSE ET AUTRES INSTALLATIONS SONT FERMÉS

Seul le terrain de jeu est ouvert



RESPECTER L'ESPACE MINIMAL DE TRAVAIL STATIQUE

4m² pour chaque participant(e)



LES COLLATIONS ET HYDRATATIONS DOIVENT ÊTRE INDIVIDUELLES



ARRIVER EN TENUE DE SPORT

Prêt(e) à démarrer la pratique



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)



NE PAS PORTER DE GANTS POUR LA PRATIQUE

