



NUMERO SPECIAL RE-CONFINEMENT n°2

Cher(e)s athlètes et entraîneur(e)s,
Veuillez trouver ci-après une proposition d'entraînements pour la semaine du 9 au 15 novembre 2020.
Vous pouvez la proposer telle quelle ou bien y trouver certains éléments qui pourront vous aider dans votre propre programmation. Bien sûr, adaptez le contenu au niveau de vos athlètes.
Par ailleurs, n'hésitez pas à revisiter les Coach Infos du 1^{er} confinement.
A très bientôt.

Co-rédacteurs :
Arnaud Gicquel, coordonnateur pôle France, entraîneur national
Amandine Migeon, coordonnatrice formation course

SEANCES SEMAINE DU 9 AU 15 NOVEMBRE

o Séance en circuit-training

*Les exercices présentés sont volontairement proposés sans matériel afin de s'adapter à tous.
Cependant, n'hésitez pas à utiliser des coussins proprioceptifs, steps, gilets lestés, etc.*

- Enchaîner les 5 ateliers du circuit en respectant le rythme de 30 sec d'effort / 30 sec de récupération ou 40 sec d'effort / 20 sec de récupération ;
- Circuit à répéter 3 à 6 fois en fonction de l'âge et du niveau des patineurs ;
- Récupération entre chaque série = 3 min.

Atelier 1 → travail en endurance technique

« Patinage ligne droite avec utilisation des bras »

https://drive.google.com/file/d/1qrNFIOQ_A47vv4Kk4Ea_w35xukmRU_A8/view?usp=sharing

Atelier 2 → travail de gainage

« Gainage côté levé jambe »

<https://drive.google.com/file/d/1eqmplADN72z42YUYqY8KVZlBlODJTO7q/view?usp=sharing>

Atelier 3 → travail en explosivité

« Croisés sur place avec sauts en hauteur »

<https://drive.google.com/file/d/1S21amTXrtG6q9NF0e4UMWABfZAXqkCn/view?usp=sharing>

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade



Atelier 4 → travail isométrique

« Position de base avec utilisation des bras »

https://drive.google.com/file/d/19jRch42QjP_YApz1tVCvZlsMhNU8FuRB/view?usp=sharing

Atelier 5 → travail de vitesse d'exécution

« Patinage sur place avec petits sauts et bras »

<https://drive.google.com/file/d/1zCfsk1CehGEJRIIBceSf8LTMdailU9j/view?usp=sharing>

- **1 séance « endurance »** en basse intensité pour un travail en aérobie :

40 min à 1h30 max (si c'est à domicile, sinon 1h max en extérieur dans un rayon de 1 km de votre domicile) **en variant les supports** (course à pieds, planche à patiner ou vélo d'appart) et **en variant les temps d'exercices** (4 x 10 min. / 2 x 20 min / 1 x 40 min par exemple).

- **1 séance « vitesse courte »** pour conserver les qualités de sprint.

→ à réaliser à pieds, en vélo d'appartement ou à roller (sous réserve de pouvoir pratiquer dans un lieu sécurisé, autorisé et dans le rayon de 1km autour de son domicile)

Echauffement

- Commencez par une activité continue à basse intensité (10 min.) (vélo d'appartement, course à pieds)

→ <https://www.youtube.com/watch?v=ylb5kgeYuj4&list=PL7-V7sIZhRWybCUGIA0KNS6hCkmdNhVa9>

- Enchaînez avec des éducatifs généraux puis spécifiques (10 min.)

→ <https://www.youtube.com/watch?v=ic4zoJxQK24&list=PL7-V7sIZhRWxdCTH2oBMaH4HYkNNPsCfv>

Pour aller plus loin sur l'échauffement, cliquez ici :

<https://drive.google.com/file/d/1plthmsz9UDU7JzOa652-1Zz13D4on2xt/view?usp=sharing>

Vitesse courte départ arrêté (en position de départ roller de préférence)

- Pyramide = (15m / 20m / 25m / 30m / 30m / 25m / 20m / 15m) à répéter 1 à 3 fois en fonction de l'âge des patineurs

- Récup. entre chaque sprint (r) = 1'30'' ; récup entre chaque pyramide (R) = 3'

Récupération

- Terminez la séance par une activité continue à basse intensité (5 min.)

- Puis par des étirements (10 min.)

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade