



NUMERO SPECIAL RE-CONFINEMENT n°6

Cher(e)s athlètes et entraîneur(e)s,

Encore une semaine avec pour seule possibilité de s'entraîner en extérieur, seul ou en club, ou en intérieur à la maison ! Nous continuons à vous accompagner dans cette période de transition vers la reprise qui, nous l'espérons, se fera la semaine du 15 décembre...

Vous trouverez donc ci-dessous une proposition d'entraînements pour la semaine du 7 au 13 décembre 2020. Celle-ci ne tient pas compte des possibilités de patiner que vous allez avoir, adaptez donc ces séances en favorisant autant que possible la pratique spécifique roller.

Cette semaine encore, nous vous proposons une séance en circuit-training accompagnée d'une vidéo réalisée par Valentin Thiébault et Martin Ferrié ainsi qu'une séance de pliométrie + sprint accompagnée d'une vidéo réalisée par Valentin Thiébault et Giovanni Treboute.

Retrouvez toutes les informations actualisées sur la reprise et le protocole sanitaire sur le site fédéral :
<https://ffroller.fr/covid19-deconfinement-2/>

Prenez soin de vous et continuez à bien appliquer les gestes barrières.

Bien sportivement.

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

SEANCES SEMAINE DU 7 AU 13 DECEMBRE

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.

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 1 → travail en endurance technique

« Marche du patineur »

Atelier 2 → travail de gainage

« Gainage face »

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/mnNiMGeZw8>

Atelier 3 → travail en explosivité

« Patinage ligne droite avec grands sauts latéraux »

Atelier 4 → travail isométrique

« Hyperflexion avec extension de la jambe de poussée *les yeux fermés* »

Atelier 5 → travail de vitesse d'exécution

« Petits sauts pieds joints latéraux avec ou sans step »

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

40 min à 1h30 max (à domicile ou en extérieur dans un rayon de 20 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 15 min. / 2 x 30 min / 1 x 1h ou 1h30 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 20km 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>

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



Exercice de pliométrie enchaîné avec un sprint court

- Réalisez le 1er exercice de pliométrie pendant 6 sec. puis enchaînez avec un sprint sur 10m ;
 - Récup. entre chaque sprint (r) = 2' ;
 - Réalisez le 2ème exercice de pliométrie pendant 6 sec. puis enchaînez avec un sprint sur 10m ;
 - Récup. entre chaque sprint (r) = 2' ;
 - Réalisez le 3ème exercice de pliométrie pendant 6 sec. puis enchaînez avec un sprint sur 10m ;
- Fin de la 1^{ère} série ; répéter la série 2 à 5 fois (en fonction de l'âge ou du niveau) ;
- Récup entre chaque série (R) = 5'

Lien vers la vidéo : https://youtu.be/xroCSjq_b2U

Récupération

- Terminez la séance par une activité continue à basse intensité (5 min.)
- Puis par des étirements (10 min.)

Pour aller plus loin sur les étirements, cliquez ici :

<https://drive.google.com/file/d/1k9m3taaR6cJ3aWWLsNbWwdc23AHyaulO/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