

Exercices confinement

« course »

Attention si vous ressentez des douleurs inhabituelles cela peut venir d'un mauvais placement pendant la réalisation des exercices. Il faut alors attendre la reprise des cours en présentiel pour pouvoir être accompagné dans les nouveautés.

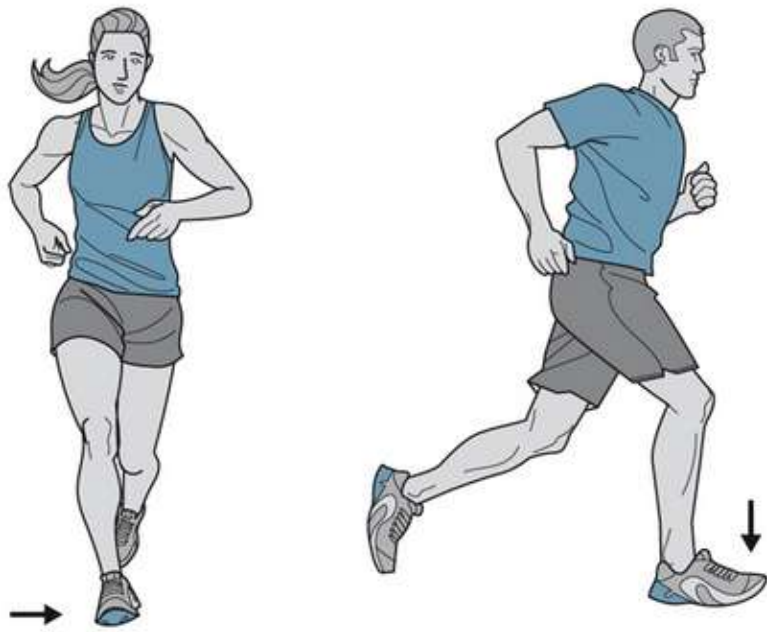


SCHÉMA 12.4 (GAUCHE)

La position correcte, vue de face.

SCHÉMA 12.5 (DROITE) La position correcte, vue de côté.

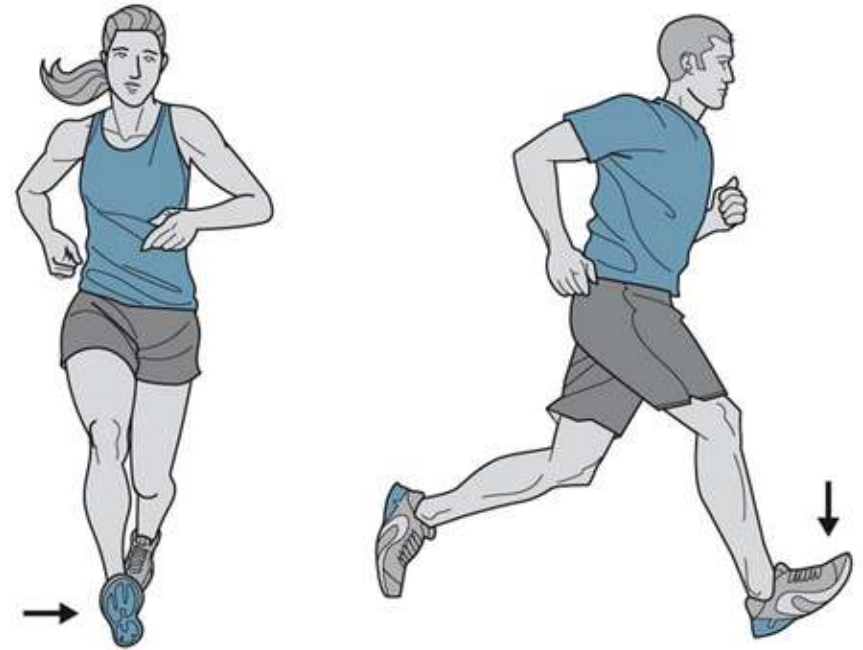


SCHÉMA 12.6 (GAUCHE)

La position incorrecte, vue de face.

SCHÉMA 12.7 (DROITE) La position incorrecte, vue de côté.

« La technique »

**VOUS POUVEZ FAIRE CES EXERCICES EN FIN
D'ECHAUFFEMENT OU APRES UN FOOTING EN BASSE
INTENSITE.**



Montées de
genoux, penser
à avoir le bassin
bien droit le
regard vers
l'avant,
coordonner
l'action des bras.
On peut
travailler ainsi le
rythme des appuis.



Le talon cuisse.

Peu utilisé mais important car les genoux reste en avant du corps. Là aussi on peut travailler sur le rythme des appuis



Talons fesses

Le cycle des jambes est plus en arrière,
La participation des ischios jambiers est plus importante.



Course jambe tendues, bien se concentrer sur la pose des appuis au sol,
Cet exercice demande une bonne tonicité musculaire.



Course en arrière

La pose des appuis
est inversée,
pointes des pieds
vers talons



Course placée,
c'est-à-dire
chercher à courir
en reproduisant
les exercices
précédant.



Course placée,
avec des obstacles
bas pour travailler
la coordination, et
la technique de
pose des appuis.



Exercice de placement du bassin. A l'aide de Haie franchir les haies et se concentrer sur la position haute des appuis.

TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*(Attention vous devez faire un
échauffement avant de réaliser ces exercices)*



Les foulées
bondissantes,
attention à bien
positionner le
bassin et contrôle
dynamique des
appuis au sol. On
peut jouer ici aussi
sur le rythme.

Les fentes

avant, en
avançant sur 20
m la remontée se
fait sur une
jambe.



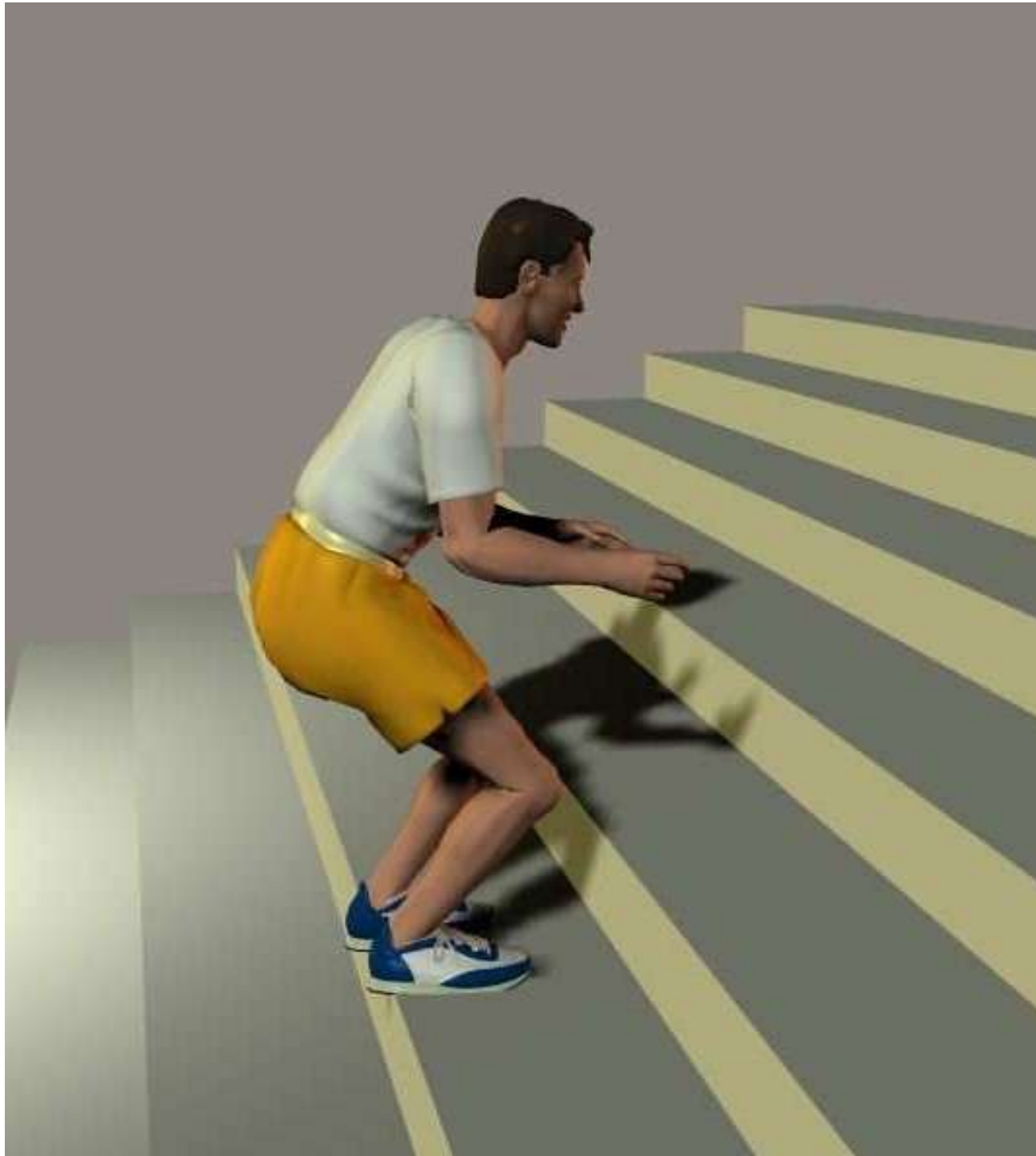


Le
renforcement
du mollet sur un
contre haut
(marche,plinth...)
Pointes de pieds au
bord de la marche et
dans bouger les
pointes de pieds,
monter et descendre
le talon



**Travail dans les
escaliers,**

Marches 1 à 1, 2 à
2, cloches pieds
etc...



Sauts pieds
joints pour
monter et/ou
descendre



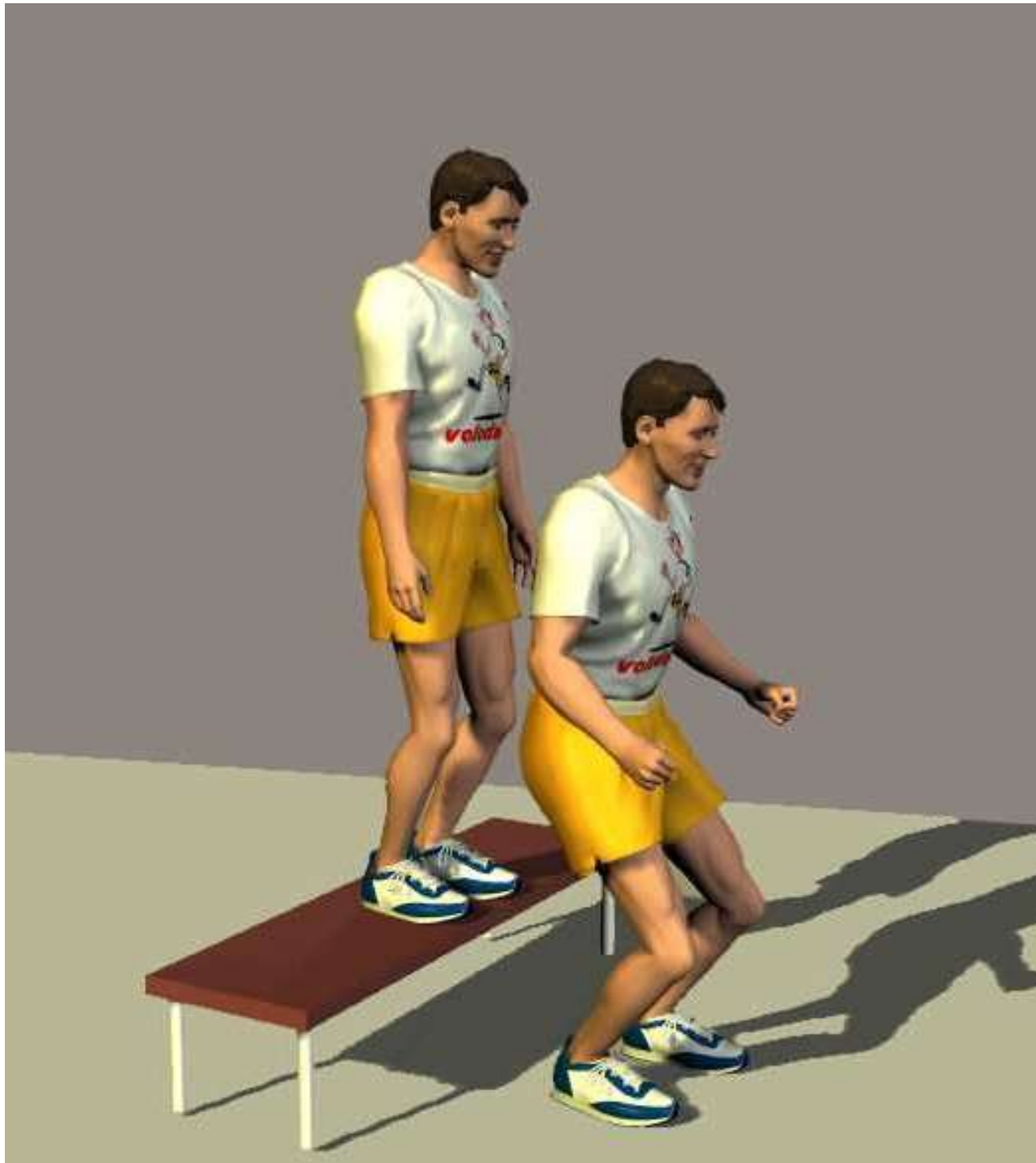
Courses en montées

Allures rapides
sur 50m environ
Sprints sur 20m.

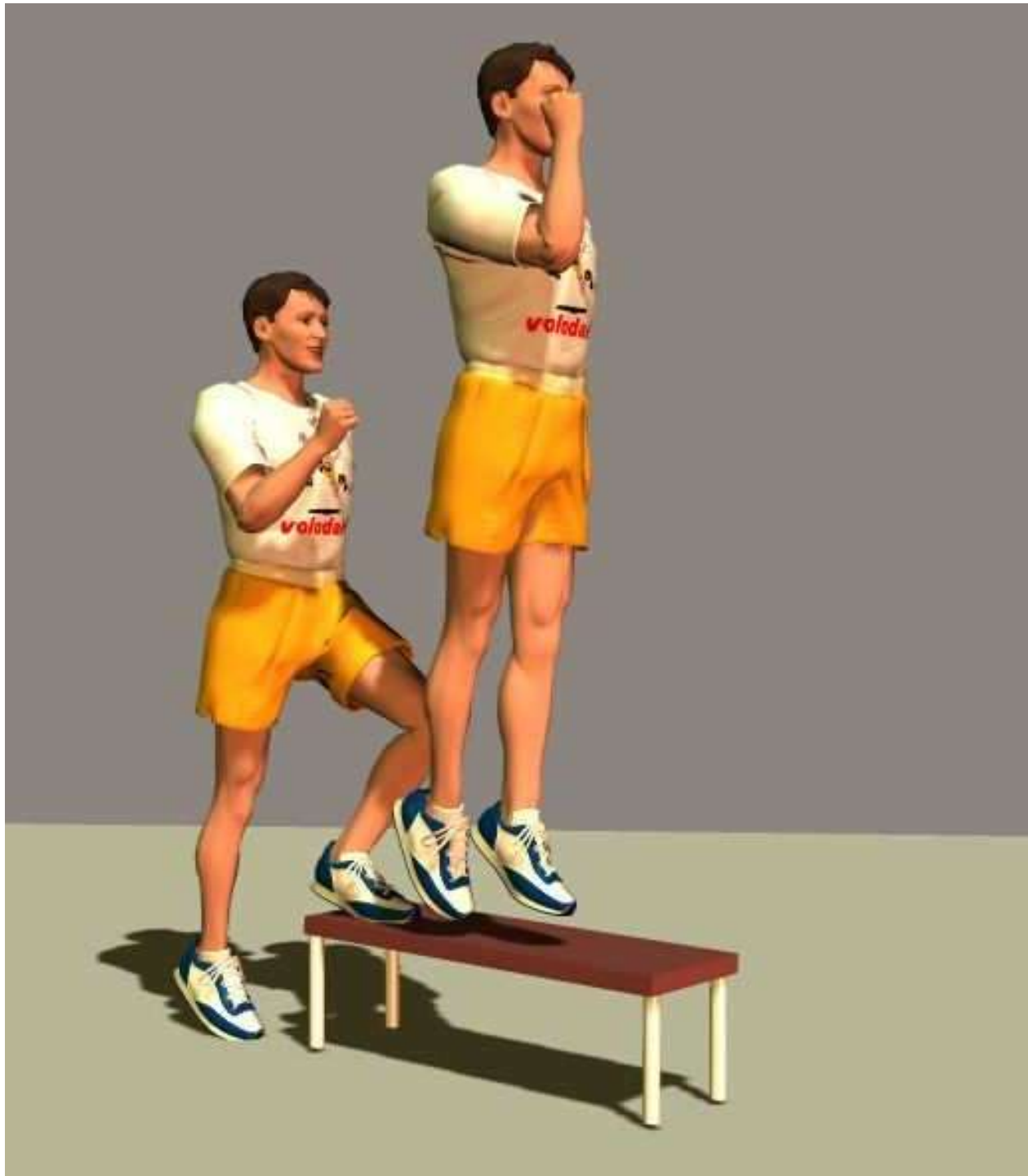


Courses en descente

Travail
excentrique.
Ou « survitesse »
si sprints en
descente.



Pliométrie en sauts en contre bas. Vous pouvez enchaîner une action ensuite, un sprint, un rebond, un amorti jambe à 90° ...



Travail pliométrique.

Permet de
travailler
l'explosivité et la
détente.



Travail
pliométrique,
permet de
travailler
l'explosivité et la
détente.

LE GAINAGE

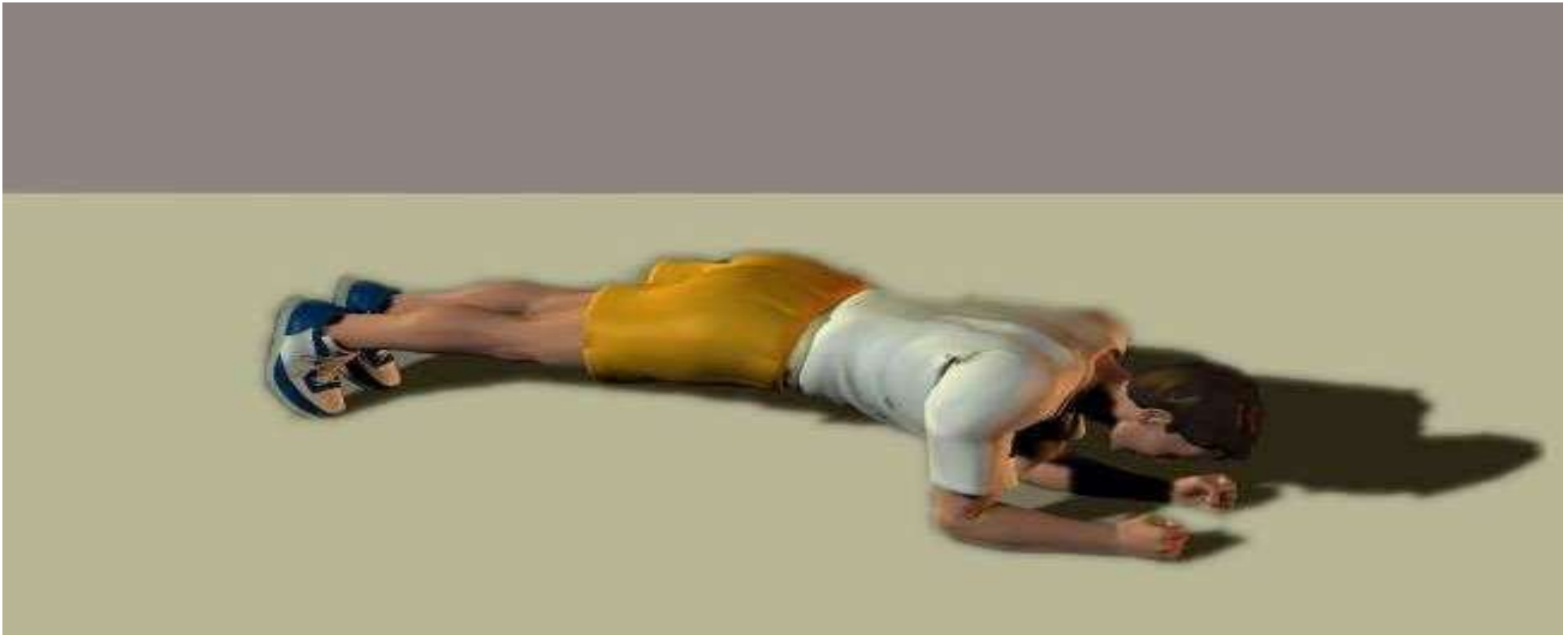
Le gainage peut-être un exercice quotidien sans réel risque de blessure et il sera utile pour les trois disciplines de notre sport.

Gainage postérieur, en position table basse.

Maintien de posture sur des durées de 30 sec à 120 sec

Variante 1 : on peut demander sur 10 secondes à lever une jambe puis l'autre ...

Variante 2 : en position araignée, jambes et bras écartés, plus on est fort plus on écarte...



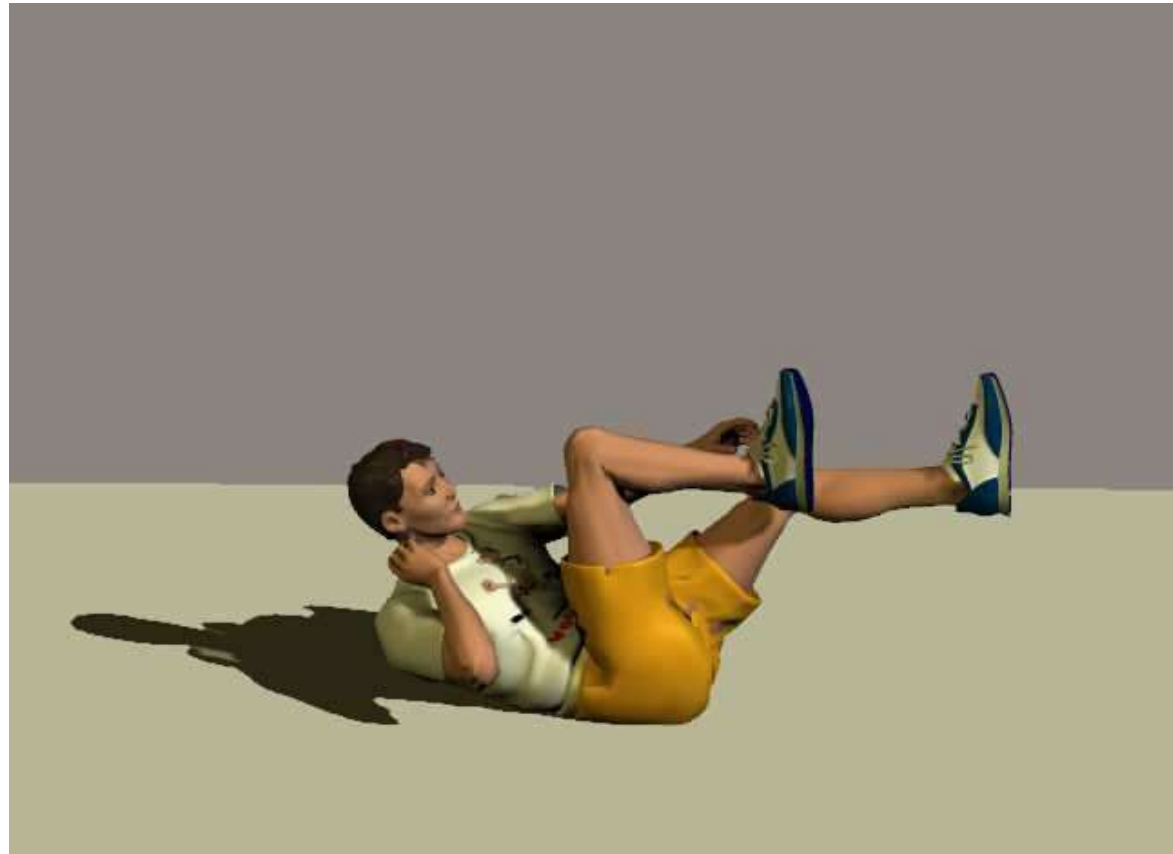
Gainage latéral, sur le coude ou sur la main au choix,
tenir également la position de 30 secondes à 120 secondes,
Variante :
on peut demander sur 10 secondes à lever la jambe au dessus.



Gainage en maintien de posture avec élévation des jambes, Ou pompes avec jambes surélevées.



Travail des abdos en
raccourcissement, (le menton se
rapproche du nombril...)
Au choix pieds tenus, rameurs etc



Essayez de garder au maximum votre condition physique en allant courir et faire de vélo, afin de pouvoir réaliser une rentrée dans les meilleures conditions possible. Le « *home trainer* » peut-être un investissement très utiles en ces périodes de confinement.

En espérant une réouverture rapide des piscines, bon courage à tous.