



COACH

INFOS... n°3

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 07 avril 2020

QUE FAIRE EN PERIODE DE CONFINEMENT ?

Pour ce 3ème numéro, je vous propose une séance de renfort musculaire de « type cardio ». Par ailleurs, il me semble que c'est aussi l'occasion de refaire un point sur les étirements. Les athlètes ont tendance à les oublier. Pour cela, je vous joins un dossier à ce sujet que j'ai réalisé avec la kiné du CREPS des Pays de la Loire il y a déjà quelques temps et remis au goût du jour.

SEANCE PLIO/CARDIO/RENFO

PROPOSITION DE SEANCE

VIDEO



Durée totale entre 25 et 30 min

Echauffement : 10min.

5min de vélo + Activation musculaire et articulaire

1/ PYRAMIDE 1=>5=>1

Faire 1 répétition sur chacun des exercices, puis 2, 3, 4... et 5 puis redescendre à 4, 3, 2 et 1 répétition

- Squats sautés
- Gainage dynamique
- Pompes
- Fentes sautées (1 rép = Droite + Gauche)

2/ PYRAMIDE 1=>5=>1

Faire 1 répétition sur chacun des exercices, puis 2, 3, 4... et 5 puis redescendre à 4, 3, 2 et 1 répétition

- Burpees
- Abdos « chandelles »
- Sauts groupés
- Dips

Objectif : Finir chaque pyramide le plus rapidement possible en restant propre dans l'exécution des mouvements. Les plus entraînés peuvent monter jusqu'à 7 répétitions.

Récupération de 5 min entre chaque pyramide

Merci à Doucelin Pedicone – membre du Pôle France de Nantes

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



COACH

INFOS... n°3

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 7 avril 2020

FOCUS SUR LES ETIREMENTS

DOSSIER SUR LES ETIREMENTS

Au travers de ce dossier complet sur les étirements, vous pourrez revoir pourquoi et comment vos athlètes doivent faire des étirements.

Pensez à les intégrer durant vos séances et sur des séances spécifiques.

DOSSIER ETIREMENTS



SOMMAIRE

- I. INTRODUCTION
- II. DES ETIREMENTS SELON VOS OBJECTIFS
- III. INTERET DES ETIREMENTS POUR CHAQUE OBJECTIF
- IV. PRINCIPES
- V. MISE EN PRATIQUE (échauffement, récupération, assouplissement).

Merci à Marina Charuel-Simon (CREPS Pays de la Loire) et Chloé Michel pour les photos

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