
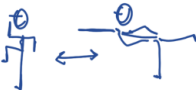




	Activité : Cross training (campus)	Séance n° : 1/6	Nom de l'éducateur : L Carrer			
	Objectif spécifique : Améliorer le renforcement et la stabilité pour des pratiquants de course à pied		Date : 22/01/2019			
	Effectif : 10	Public : Jeunes/adultes sportifs	Age : 19-40 ans	Niveau : Débutants	Durée : 30'	
T	Situation	Objectif opération.	Organisation	Consignes (de jeu)	Critères de réussite	Variables (+ / --)
15'	<u>1- Accueil / échauffement</u> -Footing - Gammes de course - travail d'appuis et de coordination	EC d'effectuer les exercices demandés Augmenter les températures corporelle et musculaire	Sur une distance de 30m, par groupe de 3, 4, en aller-retour / terrain plat	Prendre le temps de ressentir le mouvement, répéter. Effectuer les exercices des 2 jambes. Retour marché	Ressentir et réussir le mouvement des 2 jambes. Etre prêt à pratiquer l'APS	Dissociation, rythme, impulsions, fréquence, amplitude
10'	<u>2- atelier 1</u>  	EC d'enchaîner poussées verticales complètes, équilibrées Runner touches : + EC de se stabiliser / les 2 phases du mouvement	4 x 20''20'' en alternant les 2 ex.	Poussée complète sur appui, ne pas s'arrêter Bras/jambe opposés + effectuer le mouvement équilibré	Enchaînement fluide et relâcher, contrôle Stabilité et amplitude	Durée, vitesse, hauteur du banc Vitesse, jambe fléchie, impulsion
10'	<u>3- atelier 2</u>  	Mountain climber : EC d'enchaîner des moutains climbers pendant 20'' Gainage : EC de se stabiliser / les 2 phases du mouvement, sans marquer d'arrêt	4 x 20''20'' en alternant les 2 ex.	Fixer le haut du corps et alterner les appuis avec amplitude Bras/jambe opposés + effectuer le mouvement équilibré, rester aligné	Enchaînement fluide et dynamique sans arrêt Stabilité et amplitude, maintien aligné	Durée, vitesse, hauteur du banc Vitesse, stato dynamique, en appui coude
10'	<u>4- atelier 3 ... etc</u>					

Consignes de sécurité :