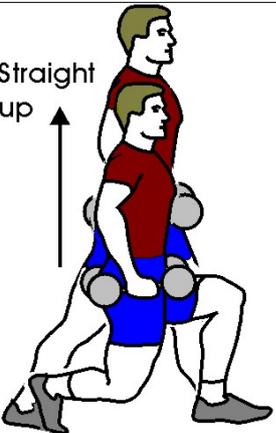
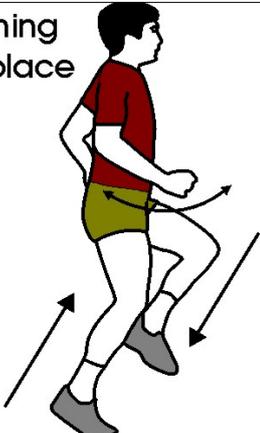
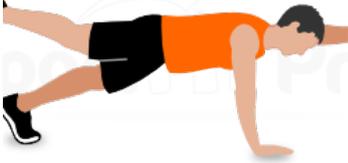
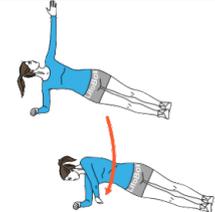
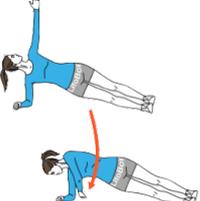
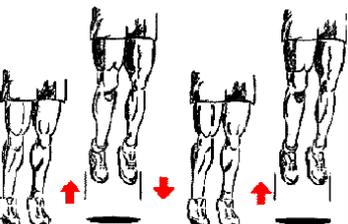
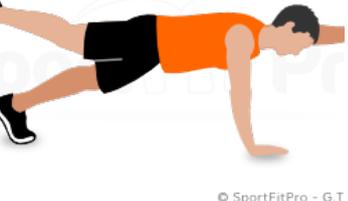
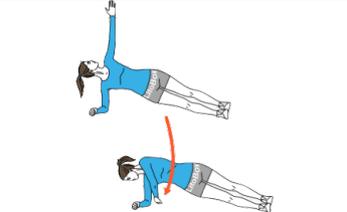
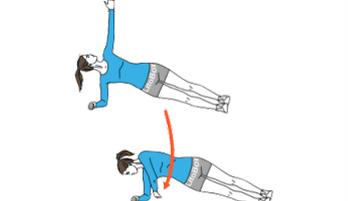


		Séance n° 1		Groupe Sénior		Obj. du travail : Travail cardio	
				Heure : Libre		Temps de la séance	
						1h30	
Explications :		Schéma		Explications :		Schéma	
<p>Course Continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>		 <p>Jogging</p>		<p>Puis enchaîner par un Fartleck</p> <p>Objectif alterner les vitesses De course <u>Allonger la course durant 30sec</u> <u>Et ralentir l'allure 30 sec</u></p> <p>1</p> <p>Voir la différences sur les 2 Vitesses de course</p> <p>Faire le fartleck durant 20 min</p>		 <p>Jogging</p> <p>2</p>	
<p>Finir par la continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>		 <p>Jogging</p> <p>3</p>					
<p>Explications :</p> <p>A RÉALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT</p> <p>Sans poids dans les mains</p> <p>Se positionner en fente avant (respecter les angle de 90° Au niveau de l'articulation du Genou avant et l'articulation du Genou arrière)</p> <p>Répéter durant 10sec les fentes Prendre 50 secondes de recup'</p> <p>Faire 4 fois avec jambe droite Devant et 4 fois avec jambe Gauche devant</p>		<p>Schéma</p> <p>Straight up ↑</p> 		<p>Explications :</p> <p>A RÉALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT</p> <p>Sur place réaliser un sprint (montées de genoux) avec une Intention de vitesse</p> <p>4</p> <p>Il ne faut pas seulement aller Vite dans la gestuelle, il faut Que vous aillez la volonté D'aller vite</p> <p>Travailler pendant 15 sec, puis Prendre 45sec de récup'</p> <p>Réaliser l'exercice 6 fois</p>		<p>Schéma</p> <p>Running on place</p>  <p>5</p>	
<p>Explications :</p> <p>Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche</p>		<p>Schéma</p>  <p>© SportFitPro - G.T</p>		<p>Explications :</p> <p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>1</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>		<p>Schéma</p>  <p>2</p>	
<p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>		<p>Schéma</p>  <p>3</p>		<p>Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice.</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois</p>		<p>Schéma</p>  <p>4</p>	

	Séance n°2		Groupe Sénior		Obj. du travail : Travail cardio	
			Heure : Libre		Temps de la séance	1h30
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma		
<p>Course Continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>	 <p>Jogging</p>		<p>Puis enchaîner par un Fartleck</p> <p>Objectif alterner les vitesses De course <u>Allonger la course durant 45sec</u> <u>Et ralentir l'allure 45 sec</u></p> <p>1</p> <p>Voir la différences sur les 2 Vitesses de course</p> <p>Faire le fartleck durant 20 min</p>	 <p>Jogging</p> <p>2</p>		
<p>Finir par la continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>	 <p>Jogging</p>		<p>3</p>			
<p>Explications :</p> <p>A RÉALISER DE PRÉFÉRENCE EN CHAUSSURE DE FOOT</p> <p>Enchaîner des sauts sur place En travaillant uniquement sur La pointe de pied (faire Travailler les mollets)</p> <p>Enchaîner 15 secondes de sauts En continue</p> <p>Prendre 45 secondes de recup'</p> <p>Réaliser l'exercice 6 fois</p>	<p>Schéma</p> 		<p>Explications :</p>	<p>Schéma</p>		
<p>Explications :</p> <p>Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche</p>	<p>Schéma</p>  <p>© SportFitPro - G.T</p>		<p>Explications :</p> <p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>	 <p>2</p>		
<p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>			<p>Explications :</p> <p>Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice.</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois</p>	 <p>4</p>		



Séance n°3

Groupe Sénior

Heure : Libre

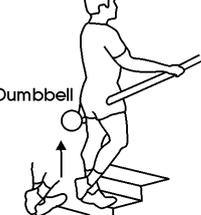
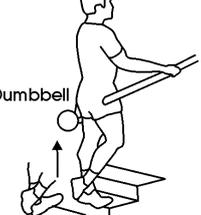
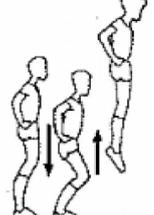
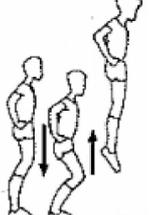
Obj. du travail : Travail musculaire

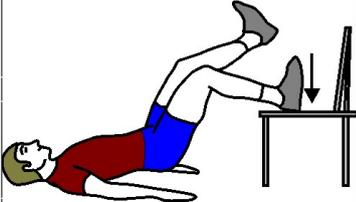
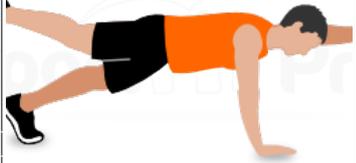
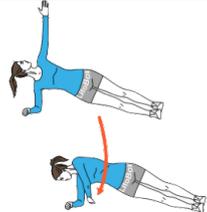
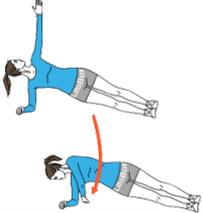
Temps de la séance

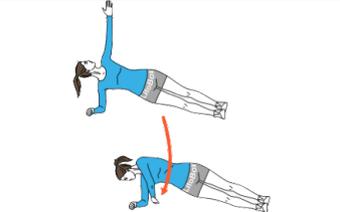
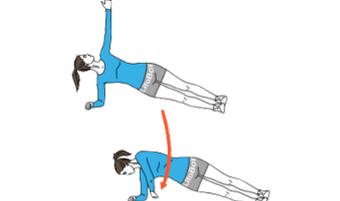
1h30

EXPLICATION DU TRAVAIL :

Travail durant 30 sec et se reposer durant 30 sec / Réaliser 6 fois les ateliers avec 5 min de récupération max entre les Séries

<p>Chaise sur la jambe droite :</p> <p>Chaise à une jambe (l'autre décollé) - mains sur les hanches ou Sur les pectoraux - angles de 90° Entre le bassin et les cuisses et Entre les cuisses et les jambes</p>		<p>1</p> <p>Chaise sur la jambe droite : A : Squat avec les mains sur les Hanches ou sur les pectoraux (ne pas les mettre sur les genoux pour ne pas s'aider) B : Puis enchaîner par un saut pieds Décollés</p>		<p>9</p>
<p>Montées de Genoux :</p> <p>Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice</p> <p>Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps</p>		<p>2</p> <p>Talons aux fesses :</p> <p>Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras</p> <p>Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice</p>		<p>10</p>
<p>Chaise sur la jambe gauche :</p> <p>Chaise à une jambe (l'autre décollé) - mains sur les hanches ou Sur les pectoraux - angles de 90° Entre le bassin et les cuisses et Entre les cuisses et les jambes</p>		<p>3</p> <p>Chaise sur la jambe gauche : Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche et la droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussee avec la jambe droite - Alternner les jambes</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>11</p>
<p>Montées de Genoux :</p> <p>Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice</p> <p>Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps</p>		<p>4</p> <p>Montées de Genoux :</p> <p>Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice</p> <p>Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps</p>		<p>12</p>
<p>Squat sur 2 jambes :</p> <p>Sur 2 jambes, fléchir le buste « sur les fesses » et sans décoller les talons du sol - Pied de la largeur des épaules -</p> <p>Garder le gainage au niveau des abdos (serrer les « stop pipi ») - Mains sur les hanches ou devant</p>		<p>5</p> <p>Squat sur 2 jambes :</p> <p>Sur 2 jambes, fléchir le buste « sur les fesses » et sans décoller les talons du sol - Pied de la largeur des épaules</p> <p>Garder le gainage au niveau des abdos (serrer les « stop pipi ») - Mains sur les hanches ou devant</p>		<p>13</p>
<p>Talons aux fesses :</p> <p>Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras</p> <p>Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice</p>		<p>6</p> <p>Talons aux fesses :</p> <p>Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras</p> <p>Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice</p>		<p>14</p>
<p>Mollets :</p> <p>Se mettre sur la pointe des pieds dans une marche et laisser descendre les talons dans le contre bas de la marche - Puis pousser sur la pointe des pieds de nouveau</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>7</p> <p>Mollets :</p> <p>Se mettre sur la pointe des pieds dans une marche et laisser descendre les talons dans le contre bas de la marche - Puis pousser sur la pointe des pieds de nouveau</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>15</p>
<p>Mollets :</p> <p>Sauter sur place en aillant un Temps de contact le plus court Possible au sol</p> <p>Aller le plus haut possible</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>8</p> <p>Mollets :</p> <p>Sauter sur place en aillant un Temps de contact le plus court Possible au sol</p> <p>Aller le plus haut possible</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>16</p>

LLSC		Séance n°4		Groupe Sénior		Obj. du travail : Travail cardio	
				Heure : Libre		Temps de la séance	
						1h30	
Explications :		Schéma		Explications :		Schéma	
<p>Course Continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>		 <p>Jogging</p>		<p>Puis enchaîner par un Fartleck</p> <p>Objectif alterner les vitesses De course <u>Allonger la course durant 1 min</u> <u>Et ralentir l'allure 1 min</u></p> <p>1</p> <p>Voir la différences sur les 2 Vitesses de course</p> <p>Faire le fartleck durant 20 min</p>		 <p>Jogging</p> <p>2</p>	
<p>Finir par la continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>		 <p>Jogging</p>		<p>3</p>			
<p>Lever de bassin sur chaise</p> <p>Placer les talons sur la chaise</p> <p>Au départ les fesses sont Collées au sol, puis les décoller Pour qu'elles ne soient plus en Contact avec le sol en poussant Avec le talon d'un jambe</p> <p>-Garder la position 5 sec une Fois les fesses décollées. Maîtriser les vitesses de descente</p> <p>Réaliser 10 mouvements Et enchaîner sur l'exercices De talons aux fesses</p>		 <p>2</p>		<p>Talons aux fesses</p> <p>Directement après la fin du Levé de bassin - enchaîner En réalisant des talons aux Fesses durant 30 sec</p> <p>A réaliser sur place le plus vite Possible et à une allure Constante et en s'aidant des bras</p> <p>Exercice à réaliser 4 fois avec la jambe droite sur la chaise et 4 fois avec la jambe gauche - 3 min max de récupération entre les passages</p>		 <p>Kick back</p> <p>2 bis</p>	
<p>Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche</p>		 <p>1</p>		<p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>		 <p>2</p>	
<p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>		 <p>3</p>		<p>Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice.</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois</p>		 <p>4</p>	

	Séance n°5		Groupe Sénior		Obj. du travail : Travail cardio		
			Heure : Libre		Temps de la séance	1h30	
Explications :	Schéma		Explications :	Schéma			
<p>Course Continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>	 <p>Jogging</p>		<p>Puis enchaîner par un Fartleck</p> <p>Objectif alterner les vitesses De course <u>Allonger la course durant 1 min</u> <u>Et ralentir l'allure 1 min</u></p> <p>1</p> <p>Voir la différences sur les 2 Vitesses de course</p> <p>Faire le fartleck durant 20 min</p>	 <p>Jogging</p> <p>2</p>			
<p>Finir par la continue</p> <p>Trouver une vitesse modérée, où vous êtes à l'aise lors de la course (en aisance respiratoire)</p> <p>Vitesse entre 10 et 12 km/h Fréquence cardiaque entre 130 Et 150 puls/min</p> <p>20 min de course continue</p>	 <p>Jogging</p>		<p>3</p>				
<p>Explications :</p> <p>Renforcement Ischio-Jambiers</p> <p>Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche la jambe Droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussée avec la jambe droite</p> <p>Revenir à la position initiale et Recommencer Réaliser 8 poussées sur une Jambe</p> <p>Alterner les jambes (la jambe Qui travail est celle qui retient)</p> <p>Faire 5 fois jambe droite et 5 Fois jambe gauche</p>			<p>4</p>				
<p>Explications :</p> <p>Tendre un bras main au sol, et décoller l'autre bras du sol. Pendant ce temps laisser un jambe au sol et décoller l'autre. Attention si le bras droit est en contact avec le sol, il faut laisser la jambe gauche en contact</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Face - A faire 4 fois bras droit Devant et 4 fois bras gauche</p>			<p>1</p>	<p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p>			<p>2</p>
<p>Réaliser sur le coté droit et sur le coté gauche. Garder l'alignement jambe - bassin - buste - tête. Penser à contracter au niveau abdominal, ainsi qu'au niveau du périnée Enrouler les bras en l'air sous le buste</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Coté - A faire 4 fois</p>			<p>3</p>	<p>Contracter au niveau abdominal et au niveau des fessiers. Garder l'alignement buste - bassin - jambes. Monter et descendre les fesses du sol. Penser à toujours contracter durant l'exercice.</p> <p>Tenir 30 sec en dynamique de Dos - A faire 4 fois</p>			<p>4</p>



Séance n°6

Groupe Sénior

Heure : Libre

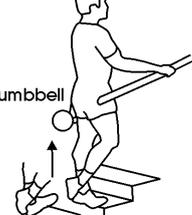
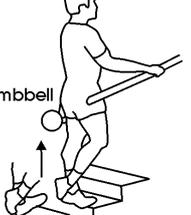
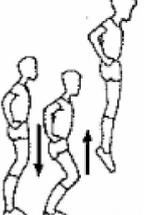
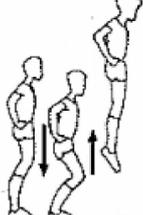
Obj. du travail : Travail musculaire

Temps de la séance

1h30

EXPLICATION DU TRAVAIL :

Travail durant 1 min et se reposer durant 1 min / Réaliser 3 fois les ateliers avec 5 min de récupération max entre les Séries

<p>Chaise sur la jambe droite :</p> <p>Chaise à une jambe (l'autre décollé) - mains sur les hanches ou Sur les pectoraux - angles de 90° Entre le bassin et les cuisses et Entre les cuisses et les jambes</p>		<p>1</p> <p>Chaise sur la jambe droite : A : Squat avec les mains sur les Hanches ou sur les pectoraux (ne pas les mettre sur les genoux pour ne pas s'aider) B : Puis enchaîner par un saut pieds Décollés</p>		<p>9</p>
<p>Montées de Genoux :</p> <p>Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice</p> <p>Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps</p>		<p>2</p> <p>Talons aux fesses :</p> <p>Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras</p> <p>Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice</p>		<p>10</p>
<p>Chaise sur la jambe gauche :</p> <p>Chaise à une jambe (l'autre décollé) - mains sur les hanches ou Sur les pectoraux - angles de 90° Entre le bassin et les cuisses et Entre les cuisses et les jambes</p>		<p>3</p> <p>Chaise sur la jambe gauche : Allongé au sol, sur le ventre Les jambes croisées, pousser Avec la jambe gauche et la droite vers le sol. MAIS en Meme temps retenir cette Poussee avec la jambe droite - Alternner les jambes</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>11</p>
<p>Montées de Genoux :</p> <p>Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice</p> <p>Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps</p>		<p>4</p> <p>Montées de Genoux :</p> <p>Monter vos genoux le plus vite A vitesse constante durant tout Le temps de l'exercice</p> <p>Rester Coordonné avec les bras et Le haut du corps</p>		<p>12</p>
<p>Squat sur 2 jambes :</p> <p>Sur 2 jambes, fléchir le buste « sur les fesses » et sans décoller les talons du sol - Pied de la largeur des épaules -</p> <p>Garder le gainage au niveau des abdos (serrer les « stop pipi ») - Mains sur les hanches ou devant</p>		<p>5</p> <p>Squat sur 2 jambes :</p> <p>Sur 2 jambes, fléchir le buste « sur les fesses » et sans décoller les talons du sol - Pied de la largeur des épaules</p> <p>Garder le gainage au niveau des abdos (serrer les « stop pipi ») - Mains sur les hanches ou devant</p>		<p>13</p>
<p>Talons aux fesses :</p> <p>Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras</p> <p>Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice</p>		<p>6</p> <p>Talons aux fesses :</p> <p>Réalise des talons - fesses en Restant coordonné avec les bras</p> <p>Aller le plus Rapidement possible - Avec une cadence la plus constante Pendant la durée de l'exercice</p>		<p>14</p>
<p>Mollets :</p> <p>Se mettre sur la pointe des pieds dans une marche et laisser descendre les talons dans le contre bas de la marche - Puis pousser sur la pointe des pieds de nouveau</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>7</p> <p>Mollets :</p> <p>Se mettre sur la pointe des pieds dans une marche et laisser descendre les talons dans le contre bas de la marche - Puis pousser sur la pointe des pieds de nouveau</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>15</p>
<p>Mollets :</p> <p>Sauter sur place en aillant un Temps de contact le plus court Possible au sol</p> <p>Aller le plus haut possible</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>8</p> <p>Mollets :</p> <p>Sauter sur place en aillant un Temps de contact le plus court Possible au sol</p> <p>Aller le plus haut possible</p> <p>Répéter durant le temps de travail</p>		<p>16</p>