



NUMERO SPECIAL RE-CONFINEMENT n°7

Cher(e)s athlètes et entraîneur(e)s,

Nous savons désormais que les activités sportives pour les mineurs dans les infrastructures sportives couvertes peuvent reprendre à partir du 15 décembre... c'est une excellente nouvelle ! En revanche, l'activité sportive pour les majeurs est toujours interdite dans les infrastructures sportives couvertes. Et nous sommes conscients qu'en fonction des communes, il ne sera malheureusement peut-être pas possible d'accéder aux gymnases malgré le feu vert du gouvernement. Nous avons donc décidé de vous accompagner encore cette semaine.

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

Vous trouverez ci-dessous une proposition d'entraînements pour la semaine du 14 au 20 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 ainsi qu'une séance de pliométrie + sprint accompagnées d'une vidéo réalisée par Valentin Thiébault.

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 14 AU 20 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

« Flexions une jambe »

Atelier 2 → travail de gainage

« Gainage inversé »

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/G7BVJUDv UE>

Atelier 3 → travail en explosivité

« Sauts verticaux sur une jambe »

Atelier 4 → travail isométrique

« Position patineur en créant de l'instabilité »

Atelier 5 → travail de vitesse d'exécution

« Position de base avec petits pas rapides »

- **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/ARbVXpBUot0>

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