



## NUMERO SPECIAL RE-CONFINEMENT n°5

Cher(e)s athlètes et entraîneur(e)s,

Les conditions sanitaires évoluent et par la même, les autorisations de la pratique du sport. Vous trouverez ci-après les informations sur ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas. Le retour à la normale n'est pas pour tout de suite, il faut donc continuer à adapter notre entraînement en respectant le protocole en vigueur.

*Ce mardi 24 novembre, le Président de la République a annoncé de nouvelles mesures relatives à l'allègement du confinement et la reprise progressive des activités sportives.*

*Dès le 28 novembre :*

- *La pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP de type PA), en plein air uniquement, est autorisée dans le cadre associatif pour les mineurs et les majeurs.*
- *Sortir se promener, marcher, pratiquer une activité sportive individuelle de plein air dans un rayon de 20km autour de son domicile et dans la limite d'une durée de 3 heures par jour. Il est possible de pratiquer cette activité individuelle dans l'espace public et dans un stade ou un terrain de sport découvert.*
- *Le sport dans les lieux clos et les sports "collectifs ou de contact" en extérieur restent interdits pour l'instant.*
- *L'attestation est toujours nécessaire.*

*Le protocole sanitaire rédigé par le Ministère des Sports est consultable sur le site fédéral via la page suivante :*

*<https://ffroller.fr/covid19-deconfinement-2/>*

Vous trouverez ci-dessous une proposition d'entraînements pour la semaine du 30 novembre au 6 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, nous vous proposons notamment une séance de sprint réinventée accompagnée d'une vidéo réalisée par Valentin Thiébault et Martin Ferrié.

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

**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



## SEANCES SEMAINE DU 30 NOVEMBRE AU 6 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.

#### **Atelier 1 → travail en endurance technique**

« Patinage ligne droite poids du corps »

#### **Atelier 2 → travail de gainage**

« Gainage face avec déplacement de jambes » »

#### **Atelier 3 → travail en explosivité**

« Croisés avec sauts latéraux »

**Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/rfFzDiFcYo8>**

#### **Atelier 4 → travail isométrique**

« Faire une croix les yeux fermés »

#### **Atelier 5 → travail de vitesse d'exécution**

« Patinage avec ou sans step »

### o **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).

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



- **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=yIb5kgeYuJ4&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>

### **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<sup>ère</sup> 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/QQthMvBld04>

### **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