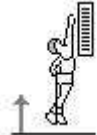


Période / Date	Semaine 2 – Séance 1	Type	
Libellé	Tests : - Vitesse coordination - Endurance de vitesse - Puissance Maximale Aérobie		
Durée	1h35	Athlète(s)	
Lieu	Salle / piste	Préparateur	

Partie Préparation Physique (50mn)




Protocole d'échauffement avant vitesse (10mn) :

Déplacements dans tous les sens = 2mn / 10 flexions / 10 pompes / 10 abdos / déplacements en navettes (5m) = 2mn / 5 montées de genoux contre résistance / 5 talons fesses contre résistance / déplacements en croix = 2mn / étirements contracté – relâché / 3 sauts extension / 4 sprints navettes (5m)

Protocole d'échauffement avant demi cooper (10mn) :

Course en montant le rythme progressivement tous les 250m jusqu'à l'atteinte du rythme qui semble être le maximal. Récupération 3mn puis début du test


Evaluations

1		<p>Evaluation des qualités de vitesse - coordination (navette 10 x 5m) Le principe est de faire 10 trajets à vitesse maximale entre 2 lignes espacées de 5 mètres. Un seul essai est réalisé.</p> <p><u>Protocole :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - se positionner derrière la ligne, un pied juste derrière celle-ci; - les 2 pieds doivent franchir systématiquement la ligne; - le temps calculé est celui prélevé à l'issue des 10 trajets; - attention à ne pas réaliser le test sur un sol glissant.
2		<p>Evaluation des qualités d'endurance vitesse (fouettés sur sac) Le principe est de répéter 7 fois [5sec de frappes en fouetté / 25sec de récup] Un seul essai est réalisé.</p> <p><u>Protocole :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir la jambe utilisée (avant ou arrière) – celle-ci sera conservée pour l'ensemble du test ; - la zone de touche est à hauteur de la cuisse du sujet testé; - les touches ne sont pas appuyées; - noter chaque résultat et la somme totale.
3		<p>Evaluation des qualités d'endurance aérobie en puissance (demi cooper) Le principe est de parcourir la plus grande distance sur une piste étalonnée en 6mn Un seul essai est réalisé.</p> <p><u>Protocole :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser un échauffement - parcourir la plus grande distance en 6mn - prendre ses pulsations cardiaques sur 30sec dès la fin du test


Partie Préparation Technico-tactique (45mn)

Echauffement spécifique		10mn	Fin de séance		10mn
Partenariat	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Shadow	X	Etirements actifs			

Situations à rôles déterminés (15mn)

		Thèmes	Attaques : Variation des lignes d'attaques				
		Temps Effort	1mn30	Temps repos	1mn	Changement de rôle	oui
1	A	Enchaînements 4-5 coups PI-PO en touchant sur au moins 2 lignes différentes					
	B	Enchaînements 4-5 coups PO-PI en touchant sur au moins 2 lignes différentes					
	A						
2	A	Enchaînements 4-5 coups PI-PO-PI en touchant sur au moins 3 lignes différentes					
	B	Enchaînements 4-5 coups PO-PI-PO en touchant sur au moins 3 lignes différentes					
	A						
3	A	Enchaînements 4-5 coups mêlant PI et PO touchant de la ligne haute vers la ligne basse					
	B	Enchaînements 4-5 coups mêlant PI et PO touchant de la ligne basse vers la ligne haute					
	A						

Assauts libres (9mn)

		Thèmes	Aucun				
		Temps Effort	2mn	Temps repos	1mn	Changement de rôle	non
3 reprises en libre							