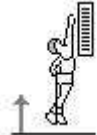


Période / Date	Semaine 7 – Séance 1	Type	
Libellé	Tests : - Vitesse coordination - Endurance de vitesse - Puissance Maximale Aérobie		
Durée	1h35	Athlète(s)	
Lieu	Salle / piste	Préparateur	

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 – Charge 15040


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 30s 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			

Atelier / Exercice (16mn)		Effort	Récup.	Repos.
1	 <p><u>Par deux :</u> >> Réalisation d'enchaînements se complexifiant techniquement progressivement >> Réalisation de l'enchaînement à vitesse maximale puis se repositionner (10-12 réalisations)</p> <p><u>Enchaînement 1</u> 1) Effort = (FAV bas - sans reposer – ChAV bas – DAV) / Récup. 2) Effort = (FAV bas - sans reposer – ChAV bas - DAV – FAV haut) / Récup. 3) Effort = (FAV bas - sans reposer – ChAV bas - DAV – FAV haut – ChAR tournant) / Récup. 4) Effort = (FAV bas - sans reposer – ChAV bas - DAV – FAV haut – ChAR tournant – ChAR frontal sauté) / Repos</p> <p><u>Enchaînement 2</u> 1) Effort = (FAV bas – ChAV médian – DAR) / Récup. 2) Effort = (FAV bas – ChAV médian – DAR – FAV haut) / Récup. 3) Effort = (FAV bas – ChAV médian – DAR – FAV haut – FAR médian) / Récup. 4) Effort = (FAV bas – ChAV médian – DAR – FAV haut – FAR médian – ChAR médian) / Repos</p>	1mn	30sec	2mn

Assauts libres (9mn)

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