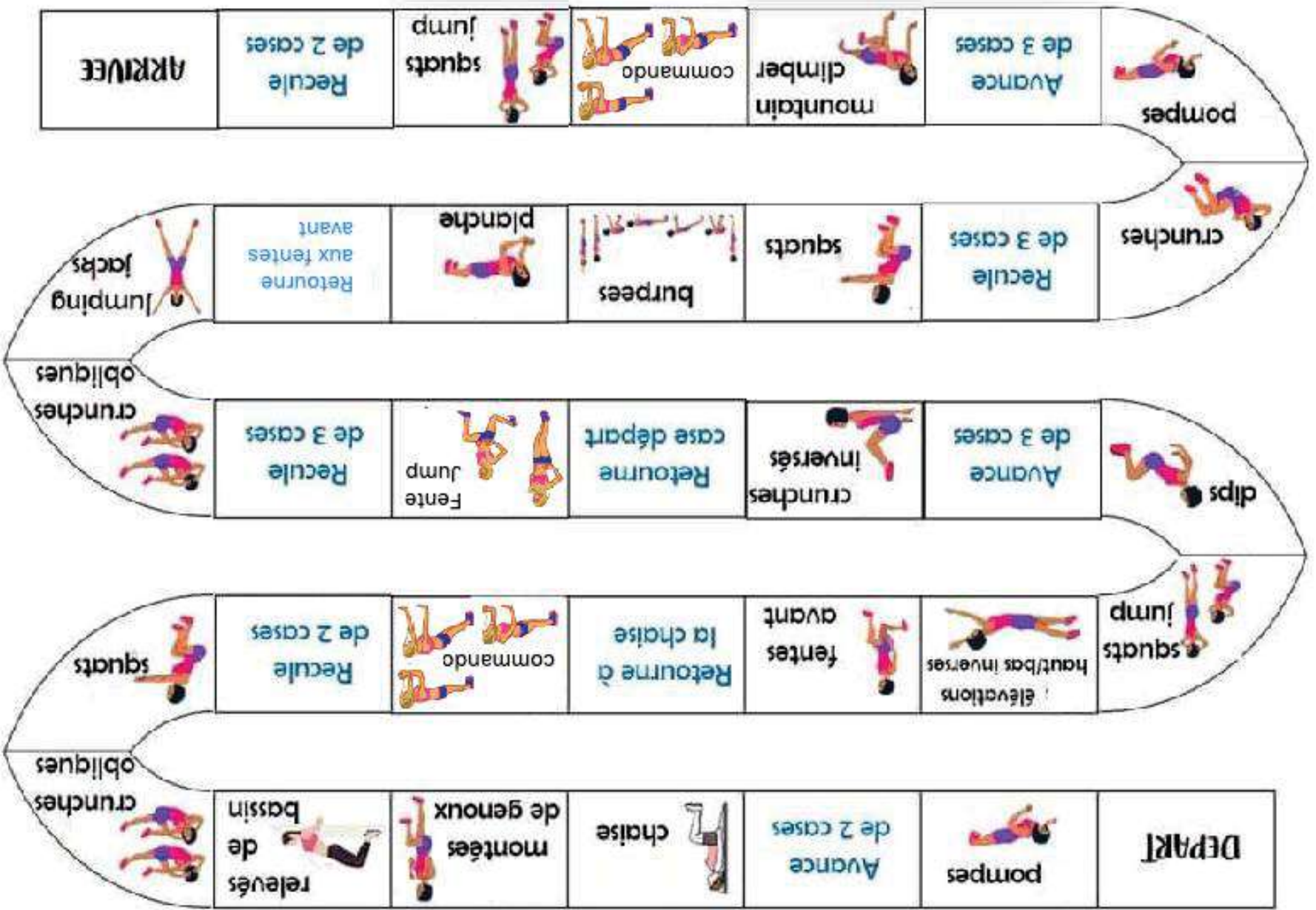




Jeu de l'oie sportif

Préparation :

- Imprimer ou dessiner le plateau de jeu
- Se munir d'un dé
- Se munir d'un pion par joueur
- Télécharger l'application Zoom.us
- Un responsable organise la réunion

Déroulement du jeu :

- Se donner rendez-vous en visio comme sur l'application Zoom
- Etablir deux équipes (Bleu et Blanche ou autres)
- Temps de jeu 45"/45"
- 45" pour lancer le dé et avancer le pion puis 45" pour effectuer l'exercice.
- L'équipe Bleu commence et l'équipe Blanche enchaîne pendant le temps de récupération de l'équipe Bleu.
- Tous les joueurs de l'équipe bleu jouent en même temps mais de manière individuelle.
- Idem pour l'équipe Blanche à leur tour.
- Le premier joueur d'une équipe qui atteint la case « Arrivée » fait gagner son équipe. Il faut arriver exactement sur la case Arrivée (Si la somme est supérieure il faut reculer le nombre de case correspondant).

- Amusez vous bien!



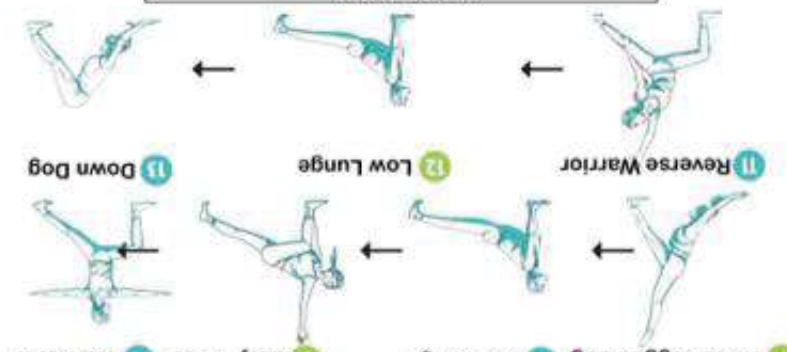


Natation Artistique

Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

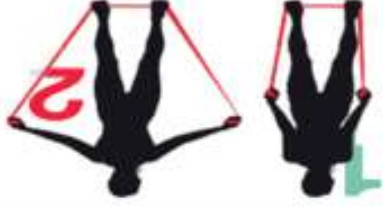
Semaine 3									
Synchro		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	Souplesse	Souplesse 30'	Souplesse 30'		Souplesse 30'	Souplesse 30'			
	Petit déjeuner								
	Warm up	Renfo musculaire		Renfo musculaire			Prévention épaules		
	Work	Aérobie interval training général	Yoga	Jeux de l'île Visio	Yoga		Séance spéc synchro Visio	Yoga	off
			Souplesse		Souplesse				
Après midi	Warm up		Prévention épaules			Prévention épaules			
			Abdo			Abdo			
	Work	Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse		Aéro long	off		off

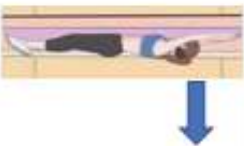


	Mobilité	
1 Child's Pose 2 Seated Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step  7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II 11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog WAKE UP FLOW  WIND DOWN 15 Supine Twist 16 Savasana 		
Maintenir les positions sur 3 respirations		



Prévention épaule

		Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20				30° freiner le retour 3" x10 G et D
Rotateur externe x20 G et D				Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras
Fixateur bras tendus 20 reps				Adduction x20
				

		NIVEAU 3		NIVEAU 4			
EXERCICE		Répétitions		EXERCICE		Répétitions	
1		Planche	2x45"		Planche côté		Planche inversé
		Consignes	2x1'		Consignes		2x1'
	Maintien statique		Maintien statique (2 séries par côté)		Maintien statique		
3		2x45"	2x1'	Consignes			
		Consignes		Consignes			
4		Relever de buste	2x10+10"		Relever de jambes		Relever de buste et jambes
		Consignes	3x10+10"		Consignes		3x10+10"
	enchaîner les séries		enchaîner les séries		enchaîner les séries		
5							
6							
7		Relever de buste	2x10		Relever de jambes		Fermeture carpe
		Consignes	3x10		Consignes		3x10
	le buste						
8							
9							
Semaine 3		Abdominaux					

Renforcement musculaire

N°		EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
INSEP	NIVEAU 3	Semaine 3	Renforcement musculaire général 2	3	Abducteur	2x20	3	Alterner G/D avec petit poids au cheville	3x20	3	Abducteur	2x20	3	Alterner G/D avec petit poids au cheville	3x20
	NIVEAU 4				EXERCICE	3x10		EXERCICE	3x10		EXERCICE	3x10		EXERCICE	3x10
1	1/2 squat + Twist		2x10	2	Biceps	3x10	2	Mouvement associé	3x10	5	Pompe commando	2x10	5	Tout à gauche puis à droite	3x10+10"
2	changer de jambe à chaque répétition et croiser coude/genoux opposés	3x10	2x10	2	Biceps	3x10	2	Mouvement associé	3x10	5	Pompe commando	2x10	5	Tout à gauche puis à droite	3x10+10"
3	1/2 squat + Twist		2x10	2	Biceps	3x10	2	Mouvement associé	3x10	5	Pompe commando	2x10	5	Tout à gauche puis à droite	3x10+10"
4	Hip Raise		2x10+10"	5	Pompe commando	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"	6	Extension bras/jambes	2x10+10"	6	Tout à gauche puis à droite	3x10+10"
7	Fente monter jambe		2x10	8	Triceps élastique	3x10	9	Adducteur	2x20	9	Adducteur	2x20	9	Alterner G/D avec petit poids au cheville	3x20
8	alterner gauche droite marquer la position finale 2"	3x10	2x10	8	Triceps élastique	3x10	9	Adducteur	2x20	9	Adducteur	2x20	9	Alterner G/D avec petit poids au cheville	3x20

Aérobic Long

	N°	EXERCICE	Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.	NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			N°	EXERCICE	Répétitions	3 tours		1
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	3 tours		3		2
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	3 tours		3		2
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	3 tours		3		2
	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	3 tours		3		2

Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions	3 tours	3 tours	Consignes	Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause
3		Circuit training*	3 tours	3 tours		

Aéro long Circuit Training Natation Artistique						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°
A		1'	B		1'	C
		1'30"			1'30"	
		Consignes			Consignes	
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
D		1'	E		1'	F
		1'30"			1'30"	
		Consignes			Consignes	
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
		1'			1'	
		1'30"			1'30"	
		Consignes			Consignes	
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	

Aérobic Interval Training

	N°	EXERCICE	Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. « L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active. »				
	N°	EXERCICE	N°	EXERCICE	N°	EXERCICE	Répétitions
NIVEAU 3	1	Vélo appartement	2	 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)
							3 séries: 6x (30s max - 30s repos)
	2		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 6x (30s max - 30s repos)
							3 séries: 8x (20s max - 20s repos)
NIVEAU 4	1		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 8x (20s max - 20s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
	2		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
NIVEAU 5	3		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
	4		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
NIVEAU 6	5		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
	6		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
NIVEAU 7	7		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
	8		 Rameur	3	 Course tapis	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	3 séries: 12x (15s max - 15s repos)
							3 séries: 12x (15s max - 15s repos)

Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes	Faire les 3 exercices un après l'autre - récup 1' entre les séries - récup 2' entre chaque bloc

Interval Training Circuit Training Natation Artistique				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
A		Flexion	B	
		4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)		
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)		
C		Coupe-coupe + barack		
		4x1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)		
		6x1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)		
	Consignes	Récup active: marche...		Consignes



Séquence 25 - 30 minutes

1. Échauffement → f^g côté 8 droite / gauche
devant derrière 8
tourner vers la droite 4 / gauche 4
→ tourner les poignets puis bras tendus devant
puis côté et l'autre côté f^g 8 fois
→ f^g 10 répétitions sans jambe 10 fois
2. f^g puis ouvrir sur la jambe f^g rester sur droite
puis gauche 8 battements droite / gauche
3. f^g → f^g pattemont 8 droite / gauche
4. battements f^g → f^g → f^g → f^g → f^g 8 fois
gauche / droite
5. battements gauche / droite f^g 8 fois
6. f^g cambre rester 45°, f^g 10 fois
7. f^g écart: rester 45° puis plat rester 45° f^g
8. écart augmenter: 1'30 droite puis gauche jambe avant