



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

HOCKEY @ HOME

Avril - Mai 2020

**PLAN DE 4 SEMAINES
POUR
U13 TOP ET A:
2-3 UNITÉS**



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

PLAN HEBDOMADAIRE AVEC 2-3 UNITÉS

Aperçu: 27 avril - 24 mai 2020

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Force			X	X			
Endurance	X / X				X		

Conseil: A **deux unités d'entraînement** tu t'entraînes le lundi et jeudi, à **trois unités** le lundi, mercredi et vendredi. Pour les deux variantes tu changes toujours le contenu d'entraînement (force - endurance - force - endurance etc.)

Warm Up:

Tu trouves les Warm-Up's directement au jour d'entraînement. Parcours chaque jour d'entraînement ainsi que les unités y relatives pas à pas.

Matériel: paire de chaussettes pliées, chaise, balle de tennis ou similaire.

PROGRAMME: ENDURANCE



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

CONTENU



Endurance:

Information:

Le changement entre phases d'effort et de récupération- doit caractériser un entraînement par intervalles. De même, la récupération doit être conçue dans la durée et l'intensité de manière à ce que le corps ne soit jamais entièrement au repos. De ce fait, il en résulte une forte stimulation d'entraînement.

Le contrôle par l'effort subjectif

Nous recommandons de contrôler l'intensité en fonction de l'effort (stress) subjectif. Notre approche est le contrôle de l'intensité de la formation par le biais Foster-Skala (cf. tableau de droite) qui répartit l'intensité en 10 niveaux.

Tu trouves les intensités données dans le programme, tu choisis ensuite en tant qu'athlète la Pace correspondante selon ta sensation subjective.

Est-ce que tout est clair? -> sinon écris un mail à niklaus.hess@sihf.ch

Sensation d'effort Foster-Skala 0 -10

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		
4	Légèrement difficile	Entraînement de base
5	Difficile	
6		
7	Très difficile	Entraînement à haute intensité HIT
8		
9		
10	Maximale	

«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

VENDREDI

Endurance

„Run and Bike“ -> Maintenir un effort durant une période plus longue...

Programme:

Tu as besoin d'un outil de sport de ton choix - peu importe lequel...

- Jogging / Vélo / Bike / Inline / Skateboard / Scooter / Etc.

... et d'un membre de la famille - peu importe qui...

- Père / mère / frère / soeur / etc.

Désormais tu essaies de maintenir **un effort constant** (env. 5 sur Forster-Skala) durant env. 45- 60min. Tu trouves la description du „Run and Bike“ à ta droite.

Programme: se réfère clairement au Run and Bike! -> complément

Echelle	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
0	Repos	Echauffement/Retour au calme
1	Très facile	
2	Facile	
3		Entraînement de base
4	Légerement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximale	



6

Endurance – Entraînement de base Run & Bike

Au cours de cet exercice par deux, les participants entraînent leur endurance de base. L'un court, l'autre roule, puis ils inversent les rôles. Objectif: développer la notion d'intensité et la capacité d'adaptation.



Par deux, un vélo par groupe. Un partenaire court, l'autre roule. Ils inversent les rôles régulièrement. Varier l'intensité de l'exercice en choisissant un terrain plutôt plat ou vallonné, en imposant des changements plus ou moins fréquents.

Indication: Méthode continue à durée variable

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007

<https://www.mobilesport.ch/sport-des-adultes-fr/endurance-entrainement-de-base-run-bike/>

**PROGRAMME:
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE DE
MANIÈRE LUDIQUÉ**



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

JEUDI

Renforcement musculaire de manière ludique - le corps entier (1)

Partie 1: Entraînement de force (le corps entier)

Matériel: chaussettes pliées, 1 balle de tennis, chaise

Déroulement: entraînement en circuit

Exercice

- A) Saluer la chaise
- B) Monter les marches, descendre les marches
- C) Ecrire son nom en l'air
- D) Spaghetti sur la chaise
- E) Debout sur la jambe droite - Jonglage
- F) La course du singe
- G) Skihockey
- H) Transporter paire de chaussettes
- I) Transfert du diamant
- J) Debout sur la jambe gauche - Jonglage

Semaine 1 et 2:

3 séries
Circuit:

30'' Work
-
Pause:
30sec.

Pause-
séries:
2min



Semaine 3 et 4:

3 séries
Circuit:

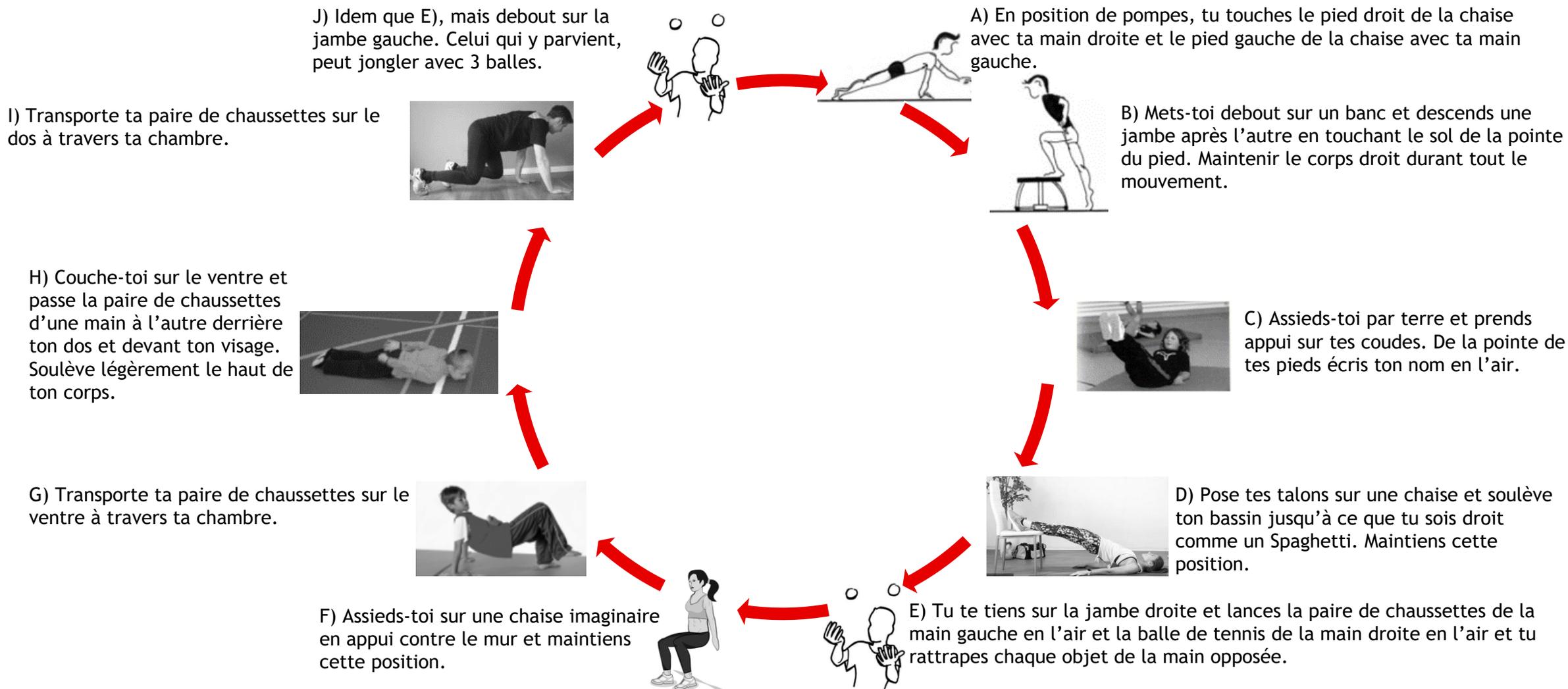
45'' Work
-
Pause:
45sec.

Pause-
séries:
2min



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

JEUDI



WARM-UP

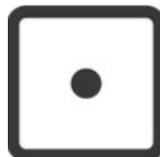


«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

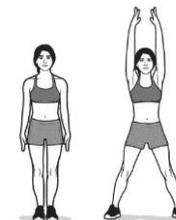
PRENEZ VOTRE TEMPS

Le dé du Warm Up

Lance le dé jusqu'à ce que tu aies fait au moins une fois, chaque exercice.



Fais 10 sauts à écarts



Touche chaque mur de ta chambre avec 2 extrémités (p.exemple avec 2 mains, 1 pied + 1 main ou similaire)



Saute 3x sur ta jambe gauche, puis 3x sur ta jambe droite, jusqu'à ce que tu aies effectué 30 sauts.



Monte tes genoux 40x (20x gauche + 20x droite)



Couche-toi 5x sur le ventre et 5x sur le dos et remets-toi debout entre ces deux positions.



Fais 60 sauts comme si tu sautais à la corde.

PROGRAMME: MOBILITÉ



«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

IT'S UP TO YOU GUYS...

Fin - Circuit d'agilité (dynamique)

2 passages



C) Couche-toi sur le ventre et soulève gentiment le haut de ton corps et ta tête. Roule d'un côté à l'autre la balle devant la poitrine, avant de baisser à nouveau le haut du corps.

Important: Garder une tenue correcte. Les formes dynamiques doivent être effectuées de manière contrôlée et l'angle de mouvement doit atteindre le maximum lentement. (pas de «0 à 100» en une seconde).

Effectuer l'exercice durant 60 secondes.



A) En position assise jambes tendues et écartées au maximum, tu roules la balle le plus loin possible vers l'avant et tu reviens en arrière. Fait attention à bien garder le dos droit.

60 secondes roulement avant-arrière



B) En position assise jambes tendues, tu roules la balle de derrière le dos et tu la fais passer devant les pieds. Puis la même chose dans l'autre sens.

Faire rouler la balle autour du corps durant 60 secondes.





**BON PLAISIR -
BEAUCOUP DE SUCCÈS!!**

