



**«RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»**

**HOCKEY @ HOME**

April- Mai 2020

**PLAN DE 4 SEMAINES  
POUR  
U20/ U17 TOP ET A:  
3 UNITÉS**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PLAN HEBDOMADAIRE AVEC 3 UNITÉS

Aperçu: 20 avril - 17 mai 2020

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Core/ «Tronc»	Après endurance: Prg. 1				Après endurance: Prg. 2		DAY OFF!
Puissance/force			Prg. 3				
Endurance	Prg. 1 ou 3				Prg. 2		

### 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: Blackroll, corde à sauter, petit tapis (si à disposition), linge de bain, chaise, etc.

**PLAN DE 4 SEMAINES  
POUR  
U20/ U17 TOP ET A:  
4 UNITÉS**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PLAN HEBDOMADAIRE AVEC 4 UNITÉS

Aperçu: 20 avril - 17 mai 2020

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Core/ «tronc»	Après endurance: Prg. 1			Après endurance: Prg. 2			DAY OFF!
Puissance/force		Prg. 2			Programme de force: 4		
Endurance	Prg. 1 ou 3			Prg. 2			

### 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: Blackroll, corde à sauter, petit tapis(si à disposition), linge de bain, chaise, etc.

**PLAN DE 4 SEMAINES  
POUR  
U20/ U17 TOP ET A:  
6 UNITÉS**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PLAN HEBDOMADAIRE AVEC 6 UNITÉS

Aperçu: 20 avril - 17 mai 2020

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Core/ «tronc»	Après endurance: Prg. 1				Optionnel selon Endurance: Prg. 2		DAY OFF!
Puissance/force		Prg. 3		Prg. 2		Programme de force: 4	
Endurance	Prg. 1		Prg. 2		Prg. 3		

### 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: Blackroll, corde à sauter, petit tapis (si à disposition), linge de bain, chaise, etc.

# PROGRAMME: ENDURANCE



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## CONTENU

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	Légèrement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HIT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximale	



### 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](mailto:niklaus.hess@sihf.ch)

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	Légèrement difficile		
5	Difficile		
6		Entraînement à haute intensité HIT	
7	Très difficile		
8			
9			
10	Maximale		

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: ENDURANCE

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	Légèrement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximum	



### Programme d'endurance 1

#### Intervalle 1 - Intervalles étendues:

#### Programme:

10' Warm- Up: 5' easy Jogging (léger - voir Forster Skala)

ensuite

Technique de course:

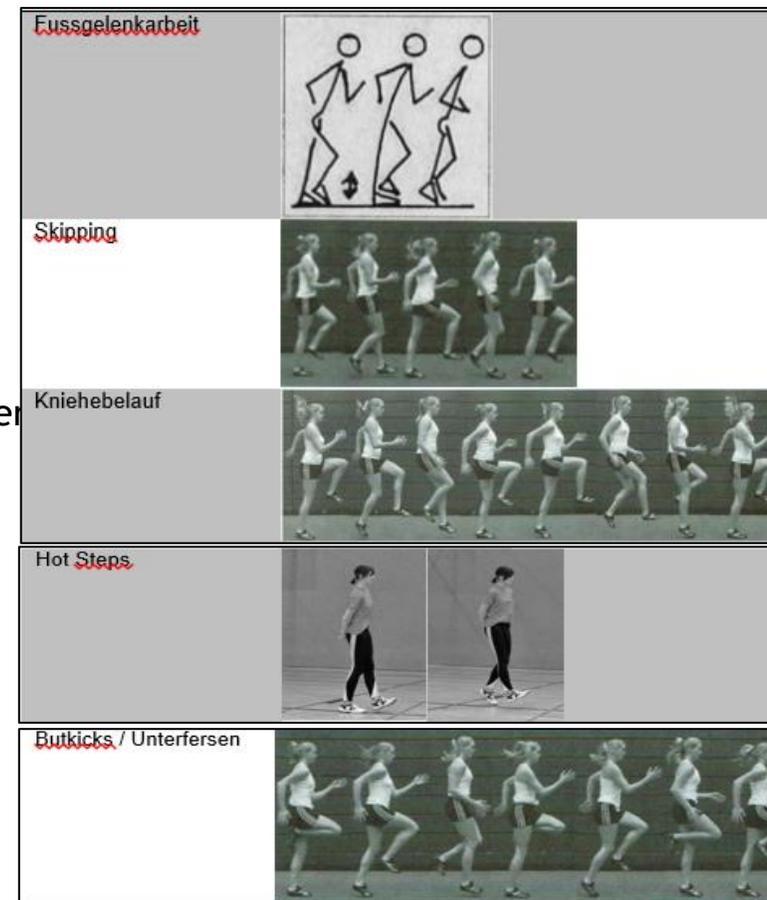
Choisis si possible un parcours rectiligne. Accomplis chaque exercice 1x (Durée: env. 20sec.) et reviens au pas de course léger... ensuite tu choisis le prochain exercice.

Séries: 3x 10' Jogging avec une intensité de 6 sur Forster-Skala

Pause: Entre-temps 2' de récupération avec jogging léger 2-3 Forster-Skala

Règle de parole: Durant l'effort -> possible de parler (formuler des phrases)

10' Cool Down: Jogging tranquille ou juste marcher (à la maison si possible avec la Blackroll ou un programme Stretching à choix détendre ta musculature)



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: ENDURANCE

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	Légèrement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximum	



## Programme d'endurance 2

Intervalle 2 - Intervalles intensifs: différents équipements sportifs (Bike, Inline, course, Skateboard, Scooter etc.)

### Programme:

10' Warm- Up: 10' d'effort léger (dès la 5ème minute augmenter le rythme pour un court laps de temps puis à nouveau réduire, ceci toujours en alternance) avec l'équipement de sport choisi.

Séries: Choisis un parcours pour lequel tu as besoin avec ton équipement sportif 4' en mode compétition... tu effectues désormais les tours selon les objectifs suivants:

Tour 1: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Tour 2: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Tour 3: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Tour 4: 4:15- 4:30 (effort 7-9) puis 4' d'effort léger (récupération vers un 3 d'après Forster)...

Règle de parole: Durant l'effort -> échange de mots restreint jusqu'à plus d'échange de mots possible...

10' Cool Down: Jogging ou simplement marcher jusqu'à la maison...  
(à la maison si possible avec la Blackroll ou un programme Stretching à choix pour détendre la musculature)

### Attention:

Essais durant les 4 semaines d'améliorer continuellement ton temps par tour! Bonne chance!

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: ENDURANCE

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	Légèrement difficile	
5	Difficile	
6		Entraînement à haute intensité HT
7	Très difficile	
8		
9		
10	Maximum	



### Programme d'endurance 3

Course d'endurance-> Maintenir un effort durant une période plus longue...

#### Programme:

Choisis un accessoire de sport - peu importe lequel...

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

...désormais tu essaies de maintenir **un effort constant** (env. 5 sur Forster-Skala) durant env. 60- 75min.

#### Alternatives:

- Biketour avec les parents
- Vita- Parcours
- Run and Bike avec un membre de la famille (voir description ci-dessus)
- etc.

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: PUISSANCE/ FORCE



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: PUISSANCE/ FORCE

**IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.**  
—COMPETE EVERYDAY.COM—

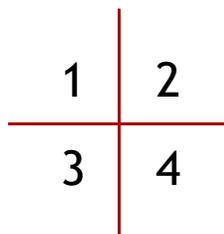
### Programme de puissance/ force 1

Partie 1: Entraînement de force (tout le corps)

Matériel: Ruban adhésif, deux chaises, 2 petits caissons, canne de hockey et un linge de bain.

Warm- Up: Programme 1 (programme Warm-Up)

Début: Nous débutons avec de petits sauts -> dessine avec une craie une croix au sol:



**Intervalle:**  
10sec. work - Pause de 50sec.

**Tour 1:** 2 jambes

- 1) Hop: 1-2-3-4 (dans le sens des aiguilles d'une montre)
- 2) Hop: 1-2-3-4 (sens contraire des aiguilles d'une montre)
- 3) Hop: 1-2 (d'un côté à l'autre)
- 4) Hop: 1-4 (avant et arrière)

**Exécution: contrôlée/ axe de la jambe**

**Pause:**  
**90sec.**

**Intervalle:**  
10 sec. work - Pause 50 sec.

**tour 2:** jambe droite

- 1) Hop: 1-2-3-4 (dans le sens des aiguilles d'une montre)
- 2) Hop: 1-2-3-4 (sens contraire des aiguilles d'une montre)
- 3) Hop: 1-2 (d'un côté à l'autre)
- 4) Hop: 1-4 (avant et arrière)

**Exécution: contrôlée/ axe de la jambe**

**Pause:**  
**90sec.**

**Intervalle:**  
10 sec. work - Pause de 50 sec.

**Tour 3:** jambe gauche

- 1) Hop: 1-2-3-4 (dans le sens des aiguilles d'une montre)
- 2) Hop: 1-2-3-4 (sens contraire des aiguilles d'une montre)
- 3) Hop: 1-2 (d'un côté à l'autre)
- 4) Hop: 1-4 (avant et arrière)

**Exécution: contrôlée/ axe de la jambe**

Suite de la  
«partie 2" à la  
page suivante:



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: PUISSANCE/ FORCE

**IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.**  
—COMPETE EVERY DAY—

### Programme de puissance/force 1

Partie 2: Entraînement de force (tout le corps)

**Attention:** Accomplis d'abord toutes les séries lors d'un exercice, ensuite tu passes à l'exercice suivant!

Exercice	Semaine 1:	Semaine 2:	Semaine 3:	Semaine 4:
1) Sumo- Squats avec Kick gauche/ droite alternés (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bbOeGZbgyTI">https://www.youtube.com/watch?v=bbOeGZbgyTI</a> )	3x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x par côté)	3x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x ar côté)	4x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x par côté)	4x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x par côté)
2) Leg-Curl avec linge de bain (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l9Ce_yI7NHk">https://www.youtube.com/watch?v=l9Ce_yI7NHk</a> )	3x 10-12x / Pause: 45sec.	3x 10-12x / Pause: 45sec.	4x 10-12x / Pause: 45sec.	4x all-out / Pause: 90sec.
3) Spiderman Push-Up (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RMT9JQRZrCo">https://www.youtube.com/watch?v=RMT9JQRZrCo</a> )	3x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x par côté)	3x 12-14x / Pause: 45sec. (6-8x par côté)	4x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x par côté)	4x all-out / Pause: 90sec.
4) Pikes-Push-Up (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x7_I5SUAd00">https://www.youtube.com/watch?v=x7_I5SUAd00</a> )	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x all-out / Pause: 90sec.
5) Pull-Up horizontal (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b5HhWgZqCMM">https://www.youtube.com/watch?v=b5HhWgZqCMM</a> )	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x all-out / Pause: 90sec.
6) Step-Up droite avec backwards Lunges (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EACaUFrc7tQ">https://www.youtube.com/watch?v=EACaUFrc7tQ</a> )	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 14-16x / Pause: 45sec.
7) Step-Up gauche avec backwards Lunges (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EACaUFrc7tQ">https://www.youtube.com/watch?v=EACaUFrc7tQ</a> )	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 14-16x / Pause: 45sec.
8) Wall- Climb (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mOI4rEhrhUg">https://www.youtube.com/watch?v=mOI4rEhrhUg</a> )	3x 6-8x / Pause: 90sec.	3x 6-8x / Pause: 90sec.	3x 8-10x / Pause: 90sec.	3x 12x / Pause: 90sec.

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: PUISSANCE/ FORCE

IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.  
—COMPETE EVERY DAY.COM—

### Puissance/ force programme 2

Partie 1: Entraînement de force (corps entier)

Matériel: Escaliers, petit tapis, une chaise, montre (Timer)

Warm- Up: Programme 2 (programme Warm-Up)

Start: Nous débutons par différentes formes de sauts...

Exercice	Semaine 1:	semaine 2:	Semaine 3:	Semaine 4:
1) Sauts sur une jambe (descendre lentement 6sec.) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZZDV_XXnco">https://www.youtube.com/watch?v=vZZDV_XXnco</a> )	3x 6x chacun/ Pause: 90sec.	4x 6x chacun/ Pause: 90sec.	4x 8x chacun/ Pause: 90sec.	4x 10 chacun/ Pause: 90sec.
2) Sauts latéraux avec stabilisation (tenir 5sec.) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qNpB4-hukLI">https://www.youtube.com/watch?v=qNpB4-hukLI</a> )	3x 10x/ Pause: 90sec. (5 sauts par côté)	3x 12x/ Pause: 90sec. (6 sauts par côté)	3x 12x/ Pause: 90sec. (6 sauts par côté)	3x 14x/ Pause: 90sec. (6 sauts par côté)
3) Sauts de fente (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvEpulwzvfo">https://www.youtube.com/watch?v=lvEpulwzvfo</a> )	3x 6x/ Pause: 90sec.	3x 6x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.
4) Pistol Squats (avec chaise) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nmrWdqj-6A">https://www.youtube.com/watch?v=nmrWdqj-6A</a> )	3x 8x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.	4x 8x/ Pause: 90sec.	4x all out / Pause: 90sec.
5) Hip Thrust (avec chaise) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qk-qxF5gs_w">https://www.youtube.com/watch?v=Qk-qxF5gs_w</a> )	3x 12x/ Pause: 90sec.	3x 15x/ Pause: 90sec.	4x 12x/ Pause: 90sec.	4x 15x/ Pause: 90sec.

Suite de la  
«partie 2» à la  
page suivante:



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: PUISSANCE/ FORCE

IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.  
—COMPETE EVERYDAY.COM—

### Programme de puissance/ force 2

Partie 2: Entraînement de force (tout le corps)

#### Exercice

- 1) **Box- Handstand Push-Up**  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=NEQ0dhxbIGw>)
- 2) **Scapular Wall Reps.**  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=iW0D23-fckQ>)
- 3) **Squats latéraux (dynamique) gauche/droite alternés**  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=SQb9EKi1xcl>)

#### Semaine 1:

3 séries  
Circuit:  
30'' Work  
-  
30'' Break  
  
Pause dans  
la série:  
2min



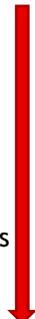
#### Semaine 2:

3 séries  
Circuit:  
30'' Work  
-  
30'' Break  
  
Pause dans  
la série:  
2min



#### Semaine 3:

3 séries  
Circuit:  
45'' Work  
-  
45'' Break  
  
Pause dans  
la série:  
2min



#### Semaine 4:

3 séries  
Circuit:  
45'' Work  
-  
45'' Break  
  
Pause dans  
la série:  
2min



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: PUISSANCE/ FORCE

**IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.**  
—COMPETE EVERYDAY.COM—

### Programme de puissance / force 3

Partie 1: Entraînement de force (corps entier)  
Matériel: Escaliers, petit tapis, petit caisson, montre (Timer)

Warm- Up: Programme 3 (programme warm-Up)  
Start: Nous débutons avec les exercices suivants à l'entraînement...

Exercice	Semaine 1:	Semaine 2:	Semaine 3:	Semaine 4:
1) Dryland Skater Walk (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gKEtaRZGARQ">https://www.youtube.com/watch?v=gKEtaRZGARQ</a> )	3x 6x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.	4x 8x/ Pause: 90sec.	4x 10x/ Pause: 90sec.
2) Sauts d'escalier vers le bas (stabilisé- amorti 5sec.) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VnsDq18ijsl">https://www.youtube.com/watch?v=VnsDq18ijsl</a> )	3x 8x/ Pause: 90sec.	3x 10x/ Pause: 90sec.	4x 8x/ Pause: 90sec.	4x 10x/ Pause: 90sec.
3) Sauts d'escalier vers le bas (sur une jambe, stabilisation 5sec.) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KyJOqBF_3pl">https://www.youtube.com/watch?v=KyJOqBF_3pl</a> )	4x 8x/ Pause: 90sec.	3x 6x/ Pause: 90sec.	3x 8x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.
4) Hip Bridge avec linge de bain (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l9Ce_yI7NHk">https://www.youtube.com/watch?v=l9Ce_yI7NHk</a> )	3x 12x/ Pause: 90sec.	3x 15x/ Pause: 90sec.	4x 12x/ Pause: 90sec.	4x all out/ Pause: 90sec.

Suite de la  
"Partie 2" à la  
page suivante:



# «RESTE, ENTRAÎNE-TOI!»

## THÈME: PUISSANCE/ FORCE

IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.  
—COMPETE EVERY DAY.COM—

### Puissance/ force programme 3

Partie 2: Entraînement de force (tout le corps)

Exercice	Semaine 1:	Semaine 2:	Semaine 3:	Semaine 4:
1) <b>Appui renversé Shoulder Taps</b> (en alternance) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cqje_NqFjkw">https://www.youtube.com/watch?v=Cqje_NqFjkw</a> )	3 séries	3 séries	3 séries	3 séries
2) <b>Extension Plank</b> (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sFhw7oxLlj8">https://www.youtube.com/watch?v=sFhw7oxLlj8</a> )	Circuit:	Circuit:	Circuit:	Circuit:
3) <b>Reverse Snow-Angel</b> (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_yN6Pt-XzHs">https://www.youtube.com/watch?v=_yN6Pt-XzHs</a> )	30'' Work - 30'' Break	30'' Work - 30'' Break	45'' Work - 45'' Break	45'' Work - 45'' Break
4) <b>T-Push- Up</b> (en alternance) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pePDWJeF8-w">https://www.youtube.com/watch?v=pePDWJeF8-w</a> )	Pause de série: 2min	Pause de série: 2min	Pause de série: 2min	Pause de série: 2min
5) <b>Abduction rechts</b> (choisir niveau 1-3/ ½ du temps position des pieds) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQWbjlk79xM">https://www.youtube.com/watch?v=QQWbjlk79xM</a> )				
6) <b>Abduction à gauche</b> (choisir niveau 1-3/ ½ du temps position des pieds) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQWbjlk79xM">https://www.youtube.com/watch?v=QQWbjlk79xM</a> )				
7) <b>Adduction à droite</b> (isométrique/ tenir 5sec.) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oYnhceaSz1I">https://www.youtube.com/watch?v=oYnhceaSz1I</a> )				
8) <b>Adduction à gauche</b> (isométrique/tenir 5sec.) (Vidéo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oYnhceaSz1I">https://www.youtube.com/watch?v=oYnhceaSz1I</a> )				

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## THPME: PUISSANCE/ FORCE

IT'S THE WILL.  
NOT THE SKILL.  
—COMPETE EVERYDAY.COM—

### Puissance/ force (programme combiné) Programme 4

Partie 1: Programme Freeletics (tout le corps)  
Matériel: Petit tapis, chaises  
Warm- Up: Programme 2 (programme Warm-Up)  
Nom: Dione

#### Programm: Dione

- 1) Jumping Jacks  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=sYxABbY6Qv4>)
- 2) Burpees (stabilisierend- abfedernd 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>)
- 3) Leg levers (une seule jambe, stabilisation 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=Jo4K6ejffuA>)
- 4) Jumping Jack  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=sYxABbY6Qv4>)
- 5) Sit-Ups  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=jaYch6U6Mkc>)
- 6) Burpees  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>)

#### Semaine 1/3:

3 tours:  
75 Jumping Jacks  
25 Burpees  
50 leg levers  
75 Sit-Ups  
25 Burpees

A exécuter en circuit! Bon plaisir

**Attention:** note ton temps et essais à la 3ème semaine de l'améliorer!

#### Programme: SIHF- plus

- Sumo Squats and Kick  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=bbOeGZbgyTI>)
- Pistol-Squat avec chaise  
(Vidéo: [https://www.youtube.com/watch?v=nmrWdqi-\\_6A](https://www.youtube.com/watch?v=nmrWdqi-_6A))
- Wall- Climb  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=m0l4rEhrhUg>)
- Extension Plank  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=sFhw7oxLli8>)
- Diamant Push-Up  
(Vidéo: [https://www.youtube.com/watch?v=Pr\\_inNuUf2w](https://www.youtube.com/watch?v=Pr_inNuUf2w))
- Squat latéral (en alternance)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=SQb9EKi1xcl>)

#### Semaine 2/4:

6 tours:  
24 Sumo Squats (12 de chaque côté)  
24 Pistol Squats (12 de chaque côté)  
12 Wall-Climb  
24 Extension Plank  
24 Diamant Push-Up  
24 Squat latéral (12 de chaque côté)  
2x 40m Sprint -> aller-retour

A exécuter en circuit! Bon plaisir

**Attention:** note ton temps et essais de l'améliorer dans la 3ème semaine!

**PROGRAMME:  
CORE/ „TRONC“**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

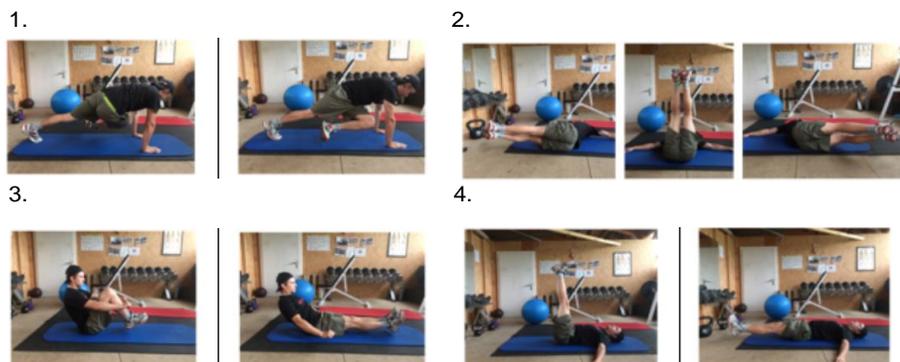
## CORE/ «TRONC»

## WISH FOR IT WORK FOR IT

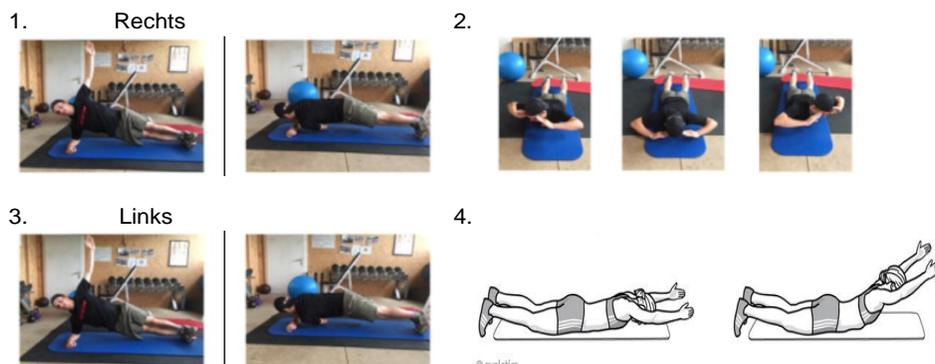
### Programme 1

Exercice: Semaine 1-2: 3 séries à 45'' work- 45'' break

**Block 1:** Semaine 3-4: 3 séries à 60'' work -60'' break



**Block 2:**



© evoletis

### Programme 2

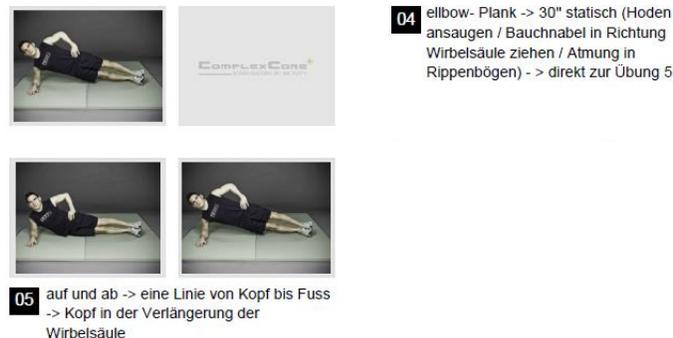
Exercices: Semaine 1-2: 3 séries à 45'' work- 45'' break

Semaine 3-4: 3 Séries à 60'' work -60'' break

Bloc 1:



Bloc 2:



Bloc 3:



**PROGRAMME:  
WARM-UP**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PRENEZ LE TEMPS

WISH FOR IT  
WORK FOR IT

### Programme warm-up 1

#### Partie 1: Cardio

60" Jogging on place

30" Skipping on place

30" Jogging on place

10 Air-Squat (slow-dynamic)

30" easy Jogging

5x Burpees

30" easy Jogging

5x Lunge right - with torso rotation

5x Lunge left - with torso rotation

30" easy Jogging

5x single Lunge lateral (left)

30" easy Jogging

5x single Lunge lateral (right)

30" easy Jogging



#### Partie 2: Mobilité

##### 1) Hip Crossover (1x 8x par côté)

**Comment?** Couche-toi au sol sur le dos (visage vers le haut), bras et épaules à plat tendus sur les côtés. Jambes pliées, les talons touchent le sol (niveau 1). Les deux épaules touchent le sol durant l'exercice.

**Exécution:** Tourne tes jambes pliées vers la droite, juste au-dessus du sol, puis tourne les jambes vers la gauche.

Niveau 1:



Niveau 2:



Niveau 3:

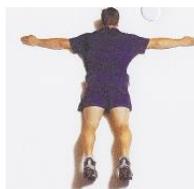


##### 2) Cross Back / Cross Front (1x 8x par côté)

**Comment?** Couche-toi sur le ventre, bras et épaules tendus sur les côtés.

**Exécution:** amène ton talon gauche à ta main droite en soulevant ta hanche gauche - la droite reste fermement au sol. Puis change de jambe

**Variation:** Même exercice - tu te couches sur le dos et fais le même mouvement.



Suite de la  
"Partie 2" à la  
page suivante:



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PRENEZ LE TEMPS

WISH FOR IT  
WORK FOR IT

### Warm-Up programme 1

#### Partie 2: Mobilité

##### 3) Soulèvement de jambe (1x 8x par côté)

Comment ? Balance-toi en parfaite posture avec appui sur ton pied droit (ventre tendu, tirez les épaules vers le bas et vers l'arrière). Exécution : se pencher au niveau des hanches, mais garder le corps tendu, en tendant la fesse gauche. Ton corps doit former une ligne allant des épaules au talon. Prends un peu de recule à chaque changement de jambe.



##### 4) Forward Lunge (1x 6x par côté)

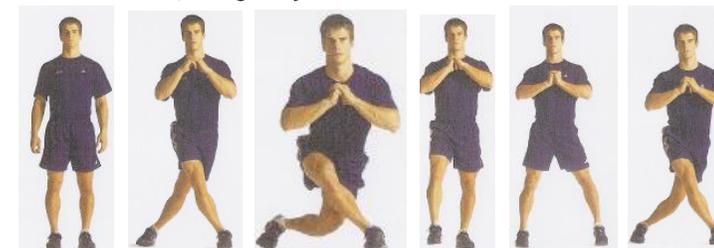
Comment ? Fais un grand pas en avant avec la jambe gauche, comme une fente. Mets tout ton poids sur ta main droite et sur ton pied gauche et soutiens-toi en même temps.

Exécution: Avec ton coude gauche, va sur le cou-de-pied du pied gauche. Ton genou arrière ne doit pas toucher le sol. Puis, de la main gauche, pousse ta hanche vers le haut et tire les orteils vers le tibia. Change ensuite de jambe.



##### 5) Backward Lunge (1x 6x par côté)

Comment ? Debout, les jambes légèrement écartées. Les bras sont parallèles au corps. Exécution: Tourne les hanches vers la gauche et croise le pied gauche à environ 60 cm à droite du pied droit. Les orteils gauches pointent vers le talon droit. Ramène les hanches au point de départ et de manière à ce qu'elles soient à nouveau tournées vers l'avant et forment un rectangle avec tes pieds et épaules. Ta poitrine est ouverte et tes muscles abdominaux sont tendus. La plus grande partie de ton poids repose sur ta jambe droite. Maintenant, accroupis-toi en poussant la hanche vers l'arrière et en gardant le talon droit au sol. Pousse avec ta jambe droite et lève-toi à nouveau. Ensuite, change de jambe.



Ensuite -> amuse-toi bien à l'entraînement!

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PRENEZ LE TEMPS

WISH FOR IT  
WORK FOR IT

### Warm-Up programme 2

Partie 1: Cardio (saut à la corde)

- Easy Jump**  („normaler“ Sprung, zweibeinig) 60“
- Skier**  die Füße und Knie bleiben immer parallel. (2x 20“ work- 20“ easy)
- Twister**  Hüftdrehung, Knie zeigen in Fussrichtung (2x 20“ work- 20“ easy)
- Easy Jump „single Leg“**  je 30“ (links und rechts)
- Easy Jump**  („normaler“ Sprung, zweibeinig) 60“

2min de pause -> ensuite...

3x 15x Double- Under (Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-tF3hUsPZAI>)  
Pause dans la série: 60“ easy Jump (saut à la corde léger)

Partie 2: Mobility

Exercice 1 -> Mobilité BWS  
1x 8x par côté: exécution lente (faire attention à la respiration)



Exercice 2 -> Mobilité BWS  
1x 8x par côté: exécution lente (faire attention à la respiration)



Exercice 3 -> Mobilité des hanches / structure des hanches  
1x 8x par côté/ exercice: exécution lente (faire attention à la respiration)  
1 -> droit / 2 -> rotation extérieure / 3 -> rotation intérieure



Suite de la  
«partie 2» à la  
page suivante:



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PRENEZ LE TEMPS

WISH FOR IT  
WORK FOR IT

### Programme warm-up 2

#### Partie 3: Core

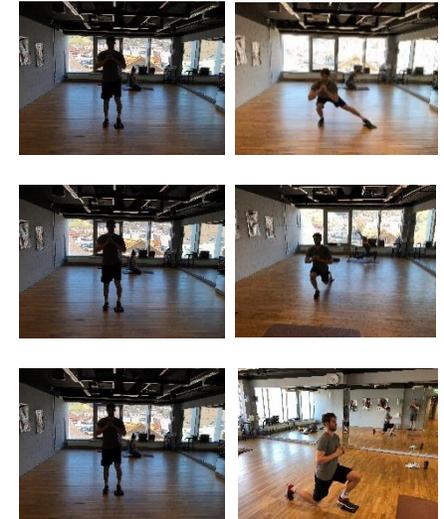
##### Exercices:

- 1) Table-Top isométrique (6x 10sec. Isométrique -pause 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=NudUH0SDPFE>)
- 2) Table-Top single leg (je 6x 10sec. Isometrisch- 5sec. Pause)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=b1tPzeFOxjQ>)
- 3) Table-Top single cross (je 6x 10sec. Isometrisch- 5sec. Pause)  
(Vidéo: [https://www.youtube.com/watch?v=cbEL\\_wA0GKs](https://www.youtube.com/watch?v=cbEL_wA0GKs))
- 4) Table-Top Up and Down (6x 10sec. Isométrique - pause 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=5zSn-1ILvDM>)

#### Partie 4: slide with Towel

##### Exercice:

- 1) Slide latéral (2x 12x par côté)
- 2) Slide en arrière (2x 12x par côté)
- 3) Slide en avant (2x 12x par côté)



Après -> amuse-toi à l'entraînement!

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PRENEZ LE TEMPS

WISH FOR IT  
WORK FOR IT

### Warm-Up programme 3

Partie 1: Gymnastique de balancement et MovePrep (tout le corps)

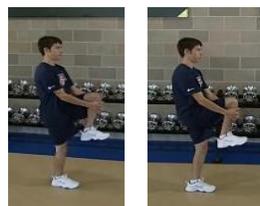
Série d'exercices 1:



#### Exercice 1: Leg Swings fwd/ bwd

Sois debout comme sur l'image/ Appuis-toi avec la main contre le mur et balance la jambe (amplitude totale du mouvement) de l'avant à l'arrière.

Par jambe: 10- 15x



#### Exercice 3: Walking High Knee Pull

Fléxion du pied et soulève la jambe dans une position sûre jusqu'à la poitrine et, avec tes mains, saisis le genou et presse-le contre ta poitrine. Garde cette position de courte durée. Ensuite fais un pas en avant et fais de même avec l'autre jambe.

Par jambe: 10- 15x



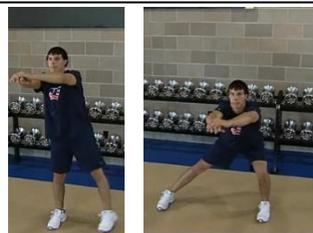
#### Exercice 5: Walking High Knee Pull

Étends les bras (devant la poitrine, au niveau des épaules). Fais maintenant un pas en avant (les pieds sont parallèles et pointent dans la même direction que la hanche et le genou). Ensuite, fais pivoter le haut de ton corps vers l'extérieur (voir photo). Maintiens cette position pendant un moment avant de revenir à la position de départ. Par jambe: 10- 15x



#### Exercice 2:

Position comme indiqué sur la photo / Appuis-toi sur le mur avec tes mains et balance ta jambe (à l'intérieur / pleine amplitude de mouvement) d'avant en arrière. Par jambe: 10- 15x



#### Exercice 4: Walking High Knee Pull

Tends les bras (devant la poitrine, au niveau des épaules). Fais maintenant une fente latérale (les pieds sont parallèles et pointent dans la même direction que la hanche et le genou). Puis, tire la jambe tendue vers le corps et effectue à nouveau le même mouvement. Par jambe: 10- 15x



#### Exercice 6: Toy Soldiers

Étends les bras (devant la poitrine, au niveau des épaules). Maintenant, tu cours en avant et balances ta jambe (étirée) vers tes mains (la jambe d'appui va sur l'avant du pied). Ensuite, tu changes la jambe. Par jambe: 10- 15x

Suite de la «partie 2» à la page suivante:



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## PRENEZ LE TEMPS

WISH FOR IT  
WORK FOR IT

### Warm-Up programme 3

#### Partie 2: Core

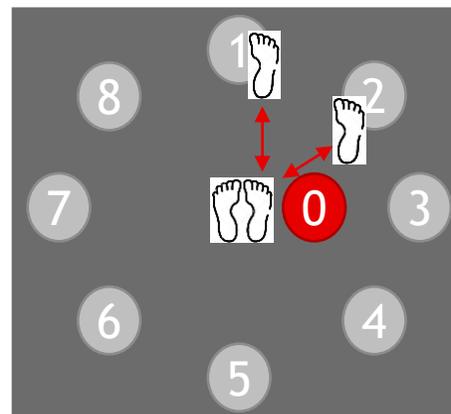
##### Exercices:

- 1) Table-Top isométrique (6x 10sec. isométrique pause 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=NudUH0SDPFE>)
- 2) Table-Top single leg (6x 10sec.isométrique- pause 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=b1tPzeFOxjQ>)
- 3) Table-Top single cross (6x 10sec. Isométrique- pause 5sec.)  
(Vidéo: [https://www.youtube.com/watch?v=cbEL\\_wA0GKs](https://www.youtube.com/watch?v=cbEL_wA0GKs))
- 4) Table-Top Up and Down (6x 10sec. isométrique -pause 5sec.)  
(Vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=5zSn-1ILvDM>)

#### Partie 3: Lunges

##### Exercices:

- 1) Lunges ( 2x 7x Lunges/ Pause: 45sec.)



##### Déroulement: Lunges- touch

jambe droite: Position de départ (0)

Lunge: 1-0-2-0-3-0-4-0-5-0-6-0-7-0

(jambe d'appui reste dans sa position initiale 0!)

45sec. Pause après:

Jambe gauche: Position de départ (0)

Lunge: 1-0-2-0-3-0-4-0-5-0-6-0-7-0

(jambe d'appui reste dans sa position initiale 0!)

45sec. Pause puis à nouveau avec la jambe droite...

Après-> Amuse-toi à l'entraînement!

**PROGRAMME:  
STRETCHING -  
BLACKROLL**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## IT'S UP TO YOU GUYS...

### Stretching (Hip-Stretch-Sequence):



#### 1. Pigeon Pose

Dauer: 1 Minute  
 Points: Angewinkelter Fuss so weit vorne wie möglich  
 Gestrecktes Bein so lang wie möglich  
 Oberkörper aufrichten



#### 2. Pigeon Pose over Knee

Dauer: 1 Minute  
 Points: Max. Rotation mit aufgerichtetem Oberkörper



#### 3. Pigeon Pose over Foot

Dauer: 1 Minute  
 Points: Max. Rotation mit aufgerichtetem Oberkörper



#### 4. Lizard

Dauer: 1 Minute  
 Points: Max. Vorbeugung des Oberkörpers



#### 5. Fragon

Dauer: 1 Minute  
 Points: 90° Winkel hinterer Unterschenkel  
 Vorderes Knie nach vorne schieben  
 Vorderes Knie senkrechte Position  
 Max. Vorbeugung des Oberkörpers



#### 6. Dragon

Dauer: 1 Minute  
 Points: Hüfte nach vorne schieben  
 Oberkörper nach hinten beugen  
 Hinteres Schienbein in den Boden drücken



#### 7. Half Front Split

Dauer: 1 Minute  
 Points: Vorderes Bein vollständig gestreckt, Zehen anziehen

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!»

## IT'S UP TO YOU GUYS...

### Stretching (Séquence Stretch):



#### 1. Kneeling quads stretch

Dauer: 1 Minute  
 Points: Gesäss sitzt auf Fersen  
 Rücken so nah wie möglich oder ganz am Boden



#### 2. Prayer

Dauer: 1 Minute  
 Points: Arme gestreckt, weit nach vorne  
 Brust nach unten drücken



#### 3. Wrist Nr. 1

Dauer: 1 Minute  
 Points: Handfläche flach am Boden, Mittelfinger Richtung Knie  
 Bewegung nach vorne, hinten, links, rechts



#### 4. Wrist Nr. 2

Dauer: 1 Minute  
 Points: Fäuste zusammen, Handrücken flach am Boden  
 Bewegung nach vorne, hinten, links, rechts



#### 5. Reverse Table

Dauer: 1 Minute  
 Points: Hände und Füsse flach, parallel  
 Arme gestreckt  
Gesäss angespannt



#### 6. Chest Opener

Dauer: 1 Minute je Seite  
 Points: Ellbogen berührt die Wand in Schulterhöhe  
 Handfläche flach an der Wand  
Füsse und Kopf andersrum gedreht



#### 7. Couch Stretch

Dauer: 2 Minuten pro Seite  
 Points: Max Winkel an Couch (Knie so nah wie möglich)  
 Oberkörper aufrichten / Hüfte nach vorne drücke

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» IT'S UP TO YOU GUYS...

## Pratique – Rouleau de massage

**Un principe prévaut avec cet engin: la qualité l'emporte sur la quantité. Seuls des mouvements lents engendrent les effets recherchés, à savoir le relâchement des tensions, l'assouplissement des tissus, l'activation de la circulation sanguine et lymphatique et enfin la régénération.**

En règle générale, on déplace le rouleau d'un centimètre par seconde, plus lentement même aux endroits très sensibles, en mettant l'accent sur une profonde respiration. On peut aussi s'arrêter un moment pour sentir la douleur disparaître progressivement.

### De quoi s'agit-il?

- Il est important d'éprouver tout au long de l'exercice cette sensation de «douleur bienfaisante» – comme lors d'un massage sportif intensif. Par contre, les douleurs aiguës sont à éviter absolument. La respiration est un bon indicateur pour savoir si l'intensité est adaptée.
- Tant que l'on peut respirer de manière fluide, les conditions pour un automassage efficace sont réunies.
- Le rouleau de massage contribue à la mobilité, l'irrigation sanguine, le relâchement des fascias. Il permet la thérapie de points trigger myofasciaux et l'automassage.

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/02/Entrainement\\_avec\\_engins.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/02/Entrainement_avec_engins.pdf)

Suite de la  
"Partie 2" à la  
page suivante:



## Massage des mollets

Base



Les mollets sont souvent le siège de tensions désagréables. Le rouleau permet de les dénouer en modulant l'intensité.

**Position initiale:** Assis sur le sol, les jambes écartées (largeur de hanches), les mains en appui derrière le dos. Fléchir une jambe et poser l'autre sur le rouleau au niveau du mollet supérieur.

**Déroulement:** Soulever le bassin du sol et répartir le poids du corps sur les mains, le pied d'appui et le mollet de la jambe libre. Rouler lentement d'avant en arrière, du bas du genou jusqu'au-dessus de la cheville. Afin de masser différentes sections, tourner légèrement les mollets au fil des passages.

**Remarque:** Garder les épaules solides et le sternum haut.

## Partie postérieure des deux cuisses

Base

Cet exercice est moins éprouvant pour les ischio-jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) lorsque les deux jambes sont appuyées sur le rouleau.

**Position initiale:** Poser les deux jambes tendues sur le rouleau et s'appuyer sur les mains placées derrière le dos.

**Déroulement:** Soulever le bassin et le déplacer d'avant en arrière avec l'aide des mains. Le rouleau passe sur la partie postérieure des cuisses.



## Fessiers/Rotateurs externes

Cet exercice entraîne les muscles de la région des fessiers.

**Position initiale:** S'asseoir sur le rouleau, jambes légèrement écartées, mains en appui derrière le rouleau, bras tendus. Soulever le sternum et poser un pied sur le genou opposé.

**Déroulement:** Rouler sur le côté des fessiers de la jambe croisée sur l'autre. En modifiant l'inclinaison, on atteint différentes sections des muscles.

**Remarque:** Le bas du dos reste droit. Le rayon de mouvement est assez faible. Essayer de trouver les points trigger (points douloureux dans la musculature). Respirer de manière fluide.

Base



## Face externe de la cuisse (une jambe)

Cet exercice permet de dénouer les tensions et de décoller les tissus au niveau des muscles externes de la cuisse (ligament ilio-tibial). Chacun module l'intensité en variant le poids placé sur la jambe d'appui.

**Position initiale:** Se placer latéralement sur le rouleau, la cuisse externe en appui. Se soutenir avec la main inférieure ou le coude. Fléchir le genou supérieur et poser le pied quelques centimètres devant le rouleau.

**Déroulement:** Lancer le mouvement avec la main d'appui: rouler du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou. Si la pression est insuffisante pour dénouer les tensions, décharger quelque peu le pied d'appui, ce qui rend la stabilité plus difficile. Changer de côté.

**Remarque:** Doser le poids pour que la douleur reste supportable. Relâcher les épaules et ne pas laisser le bassin basculer sur le côté.

Base



## Face antérieure des cuisses et fléchisseurs de la hanche

Base



Voici un exercice simple et efficace pour masser les muscles antérieurs des cuisses et les fléchisseurs des hanches. Il est important de travailler aussi sur les segments internes et externes.

**Position initiale:** En appui sur les coudes, s'étendre sur le rouleau, les jambes légèrement (ou un peu plus) écartées. Bien activer les abdominaux afin que le bassin ne bascule pas vers le bas ([position neutre du bassin](#)). Les pieds et les tibias sont suspendus à quelques centimètres du sol.

**Déroulement:** Le corps se déplace d'avant en arrière grâce à l'impulsion des bras. Le rouleau passe du pubis au-dessus des genoux. Varier l'orientation des pieds pour atteindre les segments internes et externes des jambes. Pour mieux cibler les fléchisseurs des hanches, pivoter le bassin d'un côté puis de l'autre.

**Remarque:** Il est particulièrement important d'effectuer des mouvements lents et de veiller à un bon gainage du tronc. Sans oublier de relâcher autant que possible la musculature des jambes.

## Adducteurs et lombaires

Base

Cet exercice facilite le relâchement des adducteurs et contribue à dénouer les tensions au niveau des lombaires.

**Position initiale:** Sur le ventre, en appui sur les coudes, un genou fléchi. Placer le rouleau sur la face interne des cuisses (au milieu). L'autre jambe est tendue sur le sol.

**Déroulement:** Doser la charge pour que la douleur ne soit pas désagréable. Détendre les muscles internes de la cuisse pendant le passage du rouleau entre les hanches et le genou. Le ventre pivote en permanence sur le côté en direction du sol. A la fin du mouvement, quand le rouleau se trouve tout à l'extérieur (ventre orienté vers le sol), croiser les bras et poser la tête. Rester un moment dans cette position pour détendre les lombaires. Idem de l'autre côté.

**Remarque:** Garder les épaules hautes et la tête droite, effectuer des mouvements lents et réguliers. Respirer normalement.



## Mobilisation de la musculature dorsale

Base

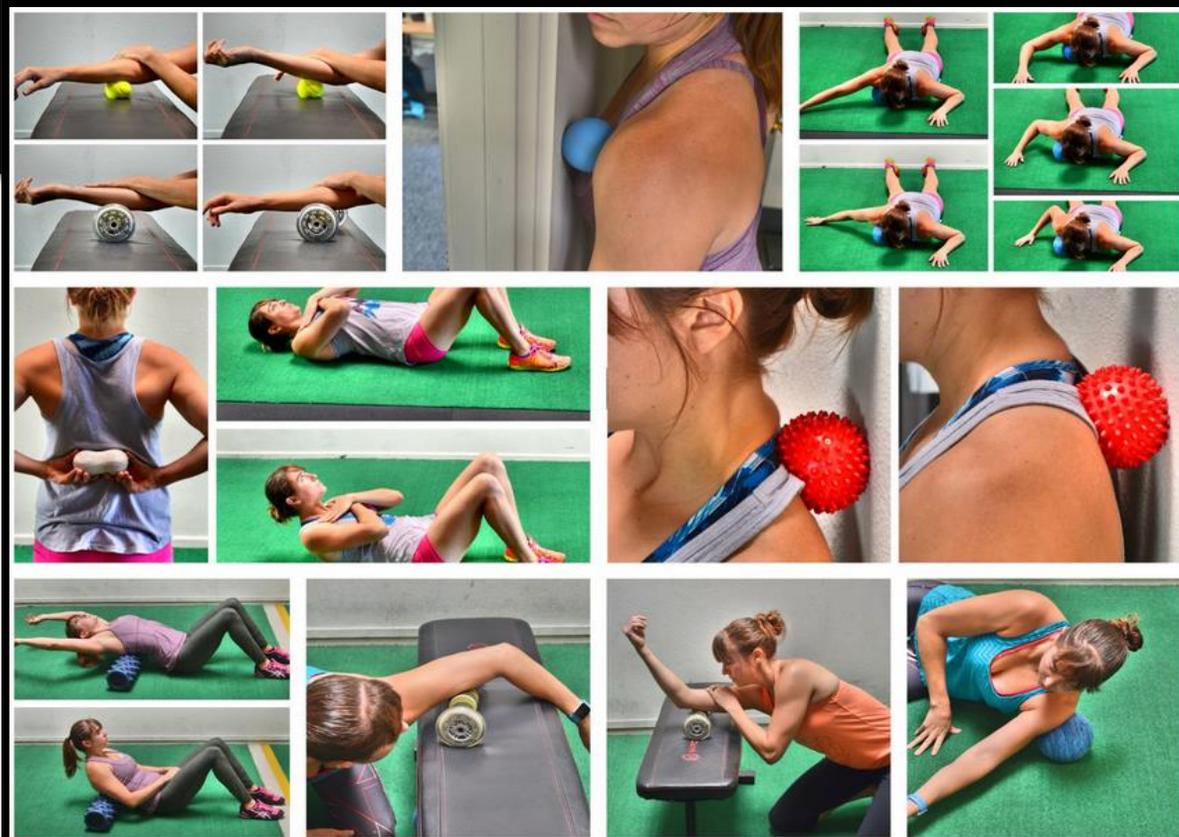


Cet exercice permet de mobiliser l'ensemble de la musculature du dos, des omoplates jusqu'aux lombaires.

**Position initiale:** Appuyer la colonne thoracique contre le rouleau et ancrer les talons au sol (largeur de hanches), jambes fléchies. Les mains soutiennent la tête et le regard est dirigé vers le haut.

**Déroulement:** Soulever le bassin et se repousser avec les pieds pour faire descendre lentement le rouleau vers les lombaires. Avancer ensuite les pieds pour ramener le rouleau vers les omoplates. Effectuer quelques mouvements lents et dans l'axe avant de pivoter le buste légèrement vers la droite puis vers la gauche afin de toucher d'autres muscles. Rester un peu sur les différents points puis ramener le bassin au sol. Etirer intensivement la colonne vertébrale en «enroulant» l'accessoire (voir 4<sup>e</sup> illustration ci-contre).

**Remarque:** La tête reste dans le prolongement de la colonne durant tout l'exercice, la nuque détendue (ne pas tirer le menton sur le sternum). Placer éventuellement les mains derrière la tête si la position bras croisés s'avère trop difficile.



**AIDE POUR  
L'ENTRAÎNEMENT  
QUOTIDIEN**



# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» IT'S UP TO YOU GUYS...



## Diverses applications d'entraînements:



<https://youtu.be/GR829fQmiEo>



<https://www.freeletics.com/de/>



<https://www.nike.com/ch/ntc-app>



Recommandation  
du SIHF!

### Utilisation: Gratuite

- Télécharger application et commencer
- Saisir données
- Effectuer auto-test 1
- Accomplir entraînements selon spécifications (endurance, force)
- Répéter auto-test chaque semaine

### Utilisation: payante ou gratuite

- Version Coach: 3 mois. Sfr. 42.-
- Entraînement individuel au choix «gratuit»
- Saisir données -> selon votre préférence
- Accomplir entraînements selon spécifications(cardio, force)

### Utilisation: Gratuite

- Télécharger application et commencer
- Saisir données
- Choisir entraînements selon vos préférences
- Recueillir points

# «RESTE FIT, ENTRAÎNE-TOI!» IT'S UP TO YOU GUYS...



## Diverses applications d'entraînements:



<https://www.downdogapp.com/>



<https://www.runtastic.com/de/>



### Utilisation: Gratuite/ payante

- Télécharger application et commencer
- Saisir données
- Gratuit (actuel) jusqu'au 1er mai 2020
- YOGA- APP
- D'autres possibilités d'entraînements incluses dans l'application



Recommandation  
du SIHF!

### Utilisation: Gratuite/ payante

- Télécharger application et commencer
- Saisir données
- Gratuit / Membre Premium 90 jours gratuits
- Accomplir entraînements selon spécifications (cardio, force)



Recommandation  
du SIHF!

### Utilisation: Gratuite/ payante

- Télécharger application et commencer
- Saisir données
- Choisir entraînements selon votre préférence
- 7 jours version teste gratuite puis fr. 21.- par an





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