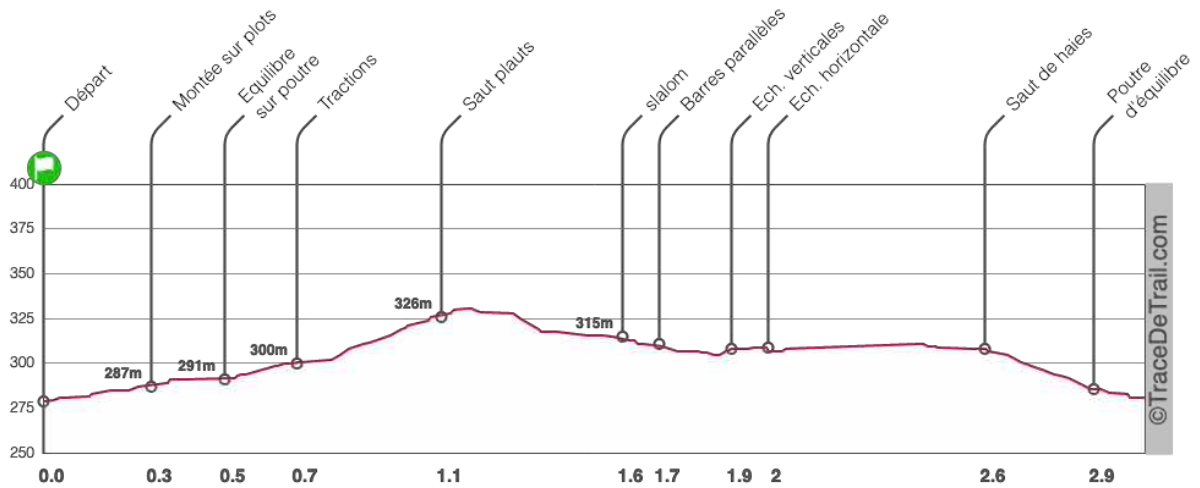


Parcours 15

Ateliers de Cross-Training

Circuit de 12 ateliers cross-training à enchaîner sur une boucle de 3km.



Atelier 1 :
Montée sur plots

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	Debout derrière le plot, un pied au sol et l'autre en appui sur le plot, cuisse à l'horizontal		
consigne	Un pied par terre, l'autre sur le plot, pousser sur la jambe en appui en cherchant à se grandir et à tendre la jambe	Avant de procéder à l'extension complète, effectuer un mouvement de ressort sur le pied au sol et la jambe sur le plot	Au moment de l'extension, effectuer un petit sursaut pour changer de pied
Nombre de répétitions	10 répétitions sur chaque jambe		



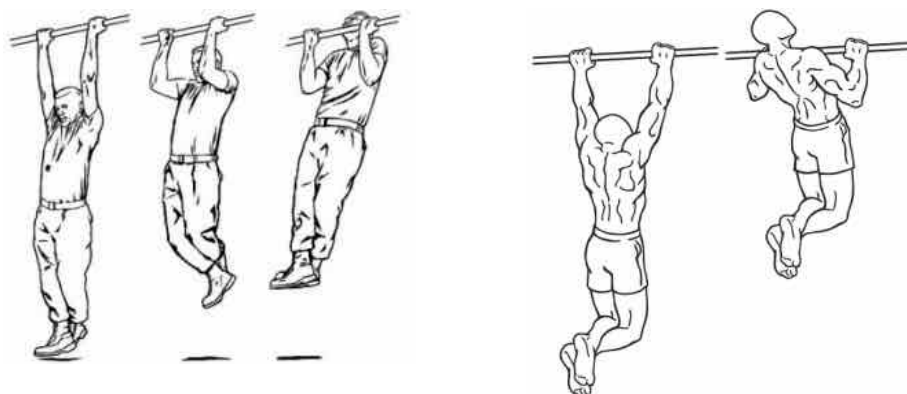
**Atelier 2 :
Equilibre sur poutre**

	Exercice 1 : poutre	Exercice 2 : pompes	Exercice 3 : dips
Consigne de placement	Un pied au sol, un pied sur la poutre	- en appui sur les mains sur une poutre (plus large que les épaules) et les pointes de pieds - dos droit aligné avec les cuisses	- en appui sur la poutre inférieure - mains largeurs de hanche - jambes semi fléchies - bassin le plus proche de la poutre
Consignes d'exécution	Passer en équilibre sur la poutre	- descendre la poitrine vers le sol et le visage vers la poutre en fléchissant les coudes, conserver le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice (ne pas pousser les fesses vers l'arrière sur la montée). - revenir ensuite en position initiale. Version plus difficile : intervertir la position des mains avec celle des pieds	- fléchir les bras de manière à obtenir un angle de 90° au niveau des coudes et revenir ensuite en position initiale. Le mouvement est vertical. - mettre tout son poids de corps sur les bras et ne pas se servir des jambes pour remonter.
Nombre de répétitions selon niveau	1 passage sur chaque poutre	3 x 10 à 20 répétitions en 10'' à 20'' avec 30'' à 45'' de récupération	3 x 10 à 20 répétitions en 10'' à 20'' avec 30'' à 45'' de récupération



**Atelier 3 :
Barres de tractions**

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	adapter la barre en fonction de votre taille pour l'atteindre par un petit sursaut		
Consigne d'exécution	les mains en supination (paume vers soi), inspirer et effectuer une traction pour amener le menton à hauteur de la barre, redescendre et garder la position statique coude à 90° pendant 10 à 15 sec.	En suspension à la barre fixe, les mains en supination (paume vers soi), inspirer et effectuer une traction pour amener le menton à hauteur de la barre, redescendre en contrôlant et recommencer. Expirer en fin de mouvement	En suspension à la barre fixe, les mains en pronation (dos de la main vers soi) et écartées, effectuer une traction pour amener la poitrine au niveau de la barre, revenir en contrôlant la descente et recommencer
Nombre de répétitions	1 répétition	De 4 à 10 répétitions	De 4 à 10 répétitions
divers	Modalités de tractions plus faciles car mettant en œuvre le biceps brachial en plus du grand dorsal		Mouvement difficile nécessitant de l'expertise



**Atelier 4 :
Sauts par dessus la barre**

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	Debout face à la barre	Debout face à la barre	A côté de la barre, le pied droit fléchi sur la barre
Consigne d'exécution	En position statique, effectuer une flexion pour prendre de l'élan afin de sauter et poser les 2 pieds en appui sur la poutre. Rester en équilibre ou descendre en sautant de l'autre côté	En position statique, effectuer une flexion pour prendre de l'élan afin de sauter et passer de l'autre côté de la barre/possibilité d'effectuer des sauts latéraux	Effectuer une impulsion vers le haut en appui sur la jambe droite afin de l'amener tendue à la verticale pour retomber avec la jambe gauche en amortissant sur la barre et la jambe droite de l'autre côté de la barre puis recommencer dans l'autre sens
Nombre de répétitions	De 6 à 10 sauts	De 8 à 12 sauts	De 8 à 16 répétitions en avançant
divers	Pour chaque saut, penser à tenir le dos droit, le bassin vers l'arrière et utiliser les bras en mouvement de balancier. Les pieds sont écartés afin d'avoir de la stabilité		Exercice difficile qui nécessite de la coordination et sollicite le système cardio-vasculaire

**Atelier 5 :
Plots de saute-mouton**

	Exercice 1 : saute mouton	Exercice 2 : foulées bondissantes	Exercice 3 : sauts de grenouilles
Consigne de placement	Départ debout derrière le 1 ^{er} plot	Exercices à réaliser en dehors de l'équipement sur 30m linéaire et pat	
Consignes d'exécution	Sauter mains jointes par-dessus les plots jambes écartées en privilégiant la vitesse d'exécution	<p><i>Cet exercice améliore la puissance musculaire et l'efficacité du pied en le renforçant</i></p> <p>Effectuer des bonds sur 30m en allant le plus loin possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - privilégier la longueur et non la hauteur d'impact au sol - attaquer talon et dérouler l'ensemble du pied - Utiliser les bras en balanciers 	En position accroupi, effectuer des bonds à 45° vers l'avant en tendant les jambes au maximum Amortir la descente en revenant en position initiale fléchie
Nombre de répétitions selon niveau	3 à 5 passages avec retour sur le côté en marchant ou trottinant	3 à 5 passages avec retour en marchant, en trottinant	Effectuer 3 séries de 6 à 10 sauts enchainés en revenant au point de départ en marchant

**Atelier 6 :
Abdominaux en suspension**

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	Suspendu à la barre, les pouces fermant la prise de main		
Consigne d'exécution	<p><i>La bicyclette</i> Lever les genoux en alternance, en veillant à les amener le plus haut possible</p>	<p><i>Lever de genoux groupés</i> monter les genoux ensemble vers le buste et en contractant les abdominaux</p>	<p><i>L Sit</i> les bras et jambes bien tendus, amener les cuisses à l'horizontale comme si les jambes étaient soudées au genou, parallèles au sol.</p>
Nombre de répétitions	3 séries de 10 à 15 répétitions avec 1' de repos	3 séries de 6 à 12 répétitions avec 1' de repos	3 séries de 10''
évolution	marquer 1 à 2'' d'arrêt au sommet	enrouler et amener les genoux jusqu'aux coudes puis contrôler la descente	Effectuer des petits battements de jambes tendus

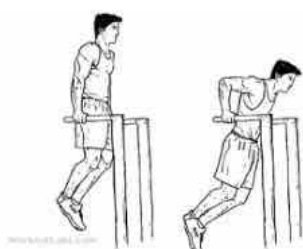


**Atelier 7 :
Slalom**

	Exercice 1 : slalom	Exercice 2 : montées de genoux	Exercice 3 : talons-fesses
Consigne de placement	Départ debout derrière le 1 ^{er} plot	Exercices à réaliser en dehors de l'équipement sur 30m linéaire et pat	
Consignes d'exécution	Effectuer un slalom entre chaque plot en privilégiant la vitesse d'exécution	<p><i>Cet exercice sollicite les muscles fléchisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, abdos) qui sont responsables de l'avancée du genou dans la foulée.</i></p> <p>Effectuer des montées de genoux en avançant sur 30m :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas basculer le buste en arrière - réduire le temps d'impact au sol - réaliser une action de griffer au sol - Utiliser les bras en balanciers 	<p>implique les ischios-jambiers qui sont responsables du retour du pied sous la fesse puis vers l'avant, une fois la poussée terminée sur le sol</p> <p>Effectuer des foulées en amenant les talons sous les fesses en avançant sur 30m :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas basculer le buste trop en avant - réduire le temps d'impact au sol - Utiliser les bras en balanciers et ne pas les mettre entre les fesses et les talons
Nombre de répétitions selon niveau	3 à 5 slaloms avec retour sur le côté en marchant ou trottinant	3 à 5 passages avec retour en marchant, en trottinant	

**Atelier 8 :
Barres parallèles**

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	Position bras tendus, prise de mains sur la barre et les jambes tenues au-dessus du sol		
Consigne d'exécution	Effectuer la traversée entre les 2 barres, les bras tendus en avançant un bras après l'autre, le corps gainé	Descendre le buste verticalement en fléchissant les bras, les coudes pointés vers l'arrière. Remonter en expirant quand les coudes sont en position horizontale	Bras tendus, amener les genoux groupés contre la poitrine et redescendre en contrôlant le mouvement. .
Nombre de répétitions	1 à 2 traversées avec 2' de pause	3 séries de 5 à 10 avec 1' de pause	3 séries de 10''
évolution	marquer 1 à 2'' d'arrêt au sommet	Rester quelques instants en position statique avant de remonter	Tendre les jambes à l'horizontale et tenir 2 secondes en statique avant de grouper les genoux



**Atelier 9 :
Echelle verticale**

	Exercice 1 : abdos en suspension (atelier 6)	Exercice 2 : franchissement de barres
Consigne de placement	Suspendu à la barre, les pouces fermant la prise de main	En position statique à 30m de la barre
Consignes d'exécution	<i>Lever de genoux groupés</i> monter les genoux ensemble vers le buste et en contractant les abdominaux. Possibilité de réaliser l'exercice jambes tendues en les amenant à l'horizontal	Trottiner jusqu'à la barre et effectuer une traversée en monter l'échelle puis redescendre de l'autre côté et remonter immédiatement pour rejoindre le point de départ
Nombre de répétitions selon niveau	3 séries de 6 à 12 répétitions avec 1' de repos	3 à 5 passages enchainés



**Atelier 10 :
Echelle horizontale**

	Exercice 1 : abdos en suspension (atelier 6)	Exercice 2 : franchissement de barres
Consigne de placement	Suspendu à la barre, les pouces fermant la prise de main	En position statique à 30m de la barre
Consignes d'exécution	<i>Lever de genoux groupés</i> monter les genoux ensemble vers le buste et en contractant les abdominaux. Possibilité de réaliser l'exercice jambes tendues en les amenant à l'horizontal	Trottiner jusqu'à la barre et effectuer une traversée en monter l'échelle puis redescendre de l'autre côté et remonter immédiatement pour rejoindre le point de départ
Nombre de répétitions selon niveau	3 séries de 6 à 12 répétitions avec 1' de repos	3 à 5 passages enchainés

**Atelier 11 :
Course de haies**

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	Départ à quelques mètres de la 1 ^{ère} haie		
Consigne d'exécution	<p>En courant, effectuer des franchissements de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Privilégier en dernier appui long de l'obstacle et atterrir juste derrière - Réduire les oscillations verticales du bassin - Utiliser les bras comme balanciers 	<p>En courant, l'exercice consiste à prendre appui sur une haie et à pousser le plus loin possible pour améliorer la coordination et diminuer l'appréhension de l'obstacle</p>	<p>Trotter jusqu'à la 1^{ère} haie puis effectuer un bondissement pieds simultanés et écartés de la largeur du bassin. Amortir la réception en fléchissant les cuisses, le buste gainé et droit</p>
Nombre de répétitions	1 à 2 traversées avec retour en marchant ou trottinant		
évolution	<p>essayer sur différentes hauteurs Effectuer le retour en course arrière, en poussant sur la plante de pied le plus loin possible</p>	<p>Essayer sur la jambe forte puis sur la jambe faible augmenter la vitesse au fur et à mesure essayer sur différentes hauteurs</p>	<p>Essayer sur différentes hauteurs</p>

**Atelier 12 :
Poutre instable**

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Consigne de placement	Départ pieds au sol derrière la poutre instable		
Consigne d'exécution	Effectuer un passage en marchant sur la poutre	Effectuer la traversée en marchant et au milieu effectuer 3 à 10 fentes sur une jambe ou rester immobile 5'' en position fléchie. Garder un angle du genou et du bassin à 90° sans avancer le genou au-delà du tibia	Effectuer la traversée en marchant et au milieu effectuer 3 à 10 descentes sur un pied ou rester immobile 5'' en position genou fléchi
Nombre de répétitions	2 à 4 traversées avec retour en marchant ou trottinant et en changeant de pied le cas échéant		
évolution	Essayer de fermer les yeux quelques instants pour complexifier l'exercice et renforcer les muscles stabilisateurs de la cheville		

