

# Entraînement

## «En excursion»

L'entraînement de la force en plein air réserve de belles opportunités qui décuplent la motivation. Les exercices présentés exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.).

Les exercices doivent offrir différents degrés de difficulté afin de correspondre aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés. Bien entendu, cette séance peut aussi se dérouler en salle.

### Conditions-cadres

Durée (randonnée exclue): Env. 60 minutes

Tranche d'âge: Adultes

Niveaux de progression: Débutants à avancés

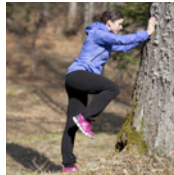
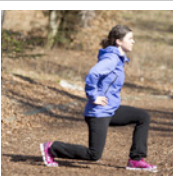
Environnement: En plein air






### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force
- Découvrir de nouvelles formes de mouvement
- Éprouver du plaisir en groupe et en plein air

### Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge
- Clarifier la pathogénèse et la biographie sportive des participants

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
15'	<b>Avant l'excursion</b>		
	<b>Mobilité des hanches</b> A: En appui contre un arbre ou un banc, maintenir le corps droit et lever un genou à hauteur de hanches. B: Effectuer des rotations vers l'extérieur, puis vers l'intérieur; augmenter progressivement l'amplitude.	 	Event. banc
30'	<b>Musculature des pieds</b> A: Haut du corps droit, tendre les bras vers le haut. B: Se déplacer sur de l'herbe, un terrain ou dans la nature; à chaque pas, dérouler le pied du talon jusqu'aux orteils et finir sur la pointe de pied; le bassin reste dans la direction de la marche (pas de déplacement latéral).	 	
	<b>Durant l'excursion</b>		
Partie principale	<b>1. Muscles des pieds et des mollets</b> A: Debout jambes croisées, bras écartés. B: Soulever et abaisser les talons.	 	
	<b>2. Muscles des pieds et des mollets</b> A: En équilibre latéral sur une surface oblique. B: Se déplacer latéralement d'un côté à l'autre.	 	
	<b>3. Musculature des cuisses</b> A: Effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant). B: De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.	 	

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p><b>4. Musculature des cuisses</b></p> <p>A: Jambe légèrement fléchie, en équilibre sur un caillou.</p> <p>B: Maintenir l'équilibre et effectuer de petits mouvements de balancier avec la jambe libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'avant en arrière;</li> <li>• latéralement;</li> <li>• dessiner de petits cercles.</li> </ul>			
	<p><b>5. Muscles dorsaux</b></p> <p>A: Assis sur un banc ou un gros caillou; dos droit, le tronc fléchi vers l'avant.</p> <p>B: Tendre en alternance un bras vers le haut, jusqu'à ce qu'il forme une ligne droite avec le dos.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendre les deux bras simultanément.</li> <li>• Avec une bouteille en PET dans chaque main.</li> </ul>		Event. banc et bouteilles en PET	
	<p><b>6. Muscles des bras</b></p> <p>A: En appui facial, les mains placées contre un mur, un arbre ou un caillou.</p> <p>B: Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.</p>			
	<p><b>7. Muscles latéraux du tronc</b></p> <p>A: Appui latéral sur un coude, contre un mur, un arbre ou un caillou; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant l'exercice.</p> <p>B: De cette position, soulever et abaisser la jambe supérieure.</p>			
	<p><b>8. Muscles abdominaux</b></p> <p>A: Assis sur un banc ou un gros caillou; contracter les abdominaux.</p> <p>B: Dos droit, se pencher vers l'arrière et tenir quelques secondes.</p> <p><b>Variante:</b> Avec des bouteilles en PET, des cailloux ou avec son sac à dos dans les mains.</p>		Event. banc et bouteilles en PET	

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<b>Au terme de l'excursion</b>		
		<p><b>Mobilité des jambes</b></p> <p>En appui contre un mur, un arbre ou un caillou, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.</p> <p><b>Variante:</b> Avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).</p>		
		<p><b>Mobilité des hanches</b></p> <p>Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.</p> <p><b>Variante:</b> Placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.</p>		
	<p><b>Mobilité du tronc</b></p> <p>Jambes fléchies, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.</p>			