

# Entraînement

## Cyclisme (11-15 ans): Vitesse/Force

Le circuit de cet entraînement cible une amélioration de la vitesse et un renforcement musculaire. Les exercices sont effectués par deux sous forme de concours.

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse
- Renforcer la musculature du tronc
- Travailler en équipe

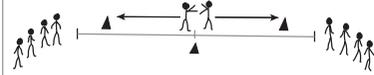
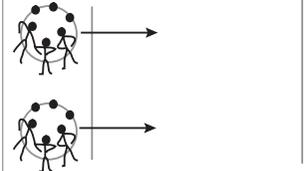
### Intensité

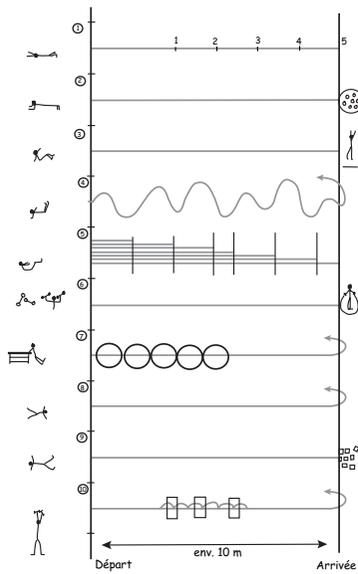
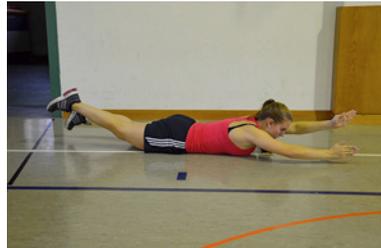
- Moyenne

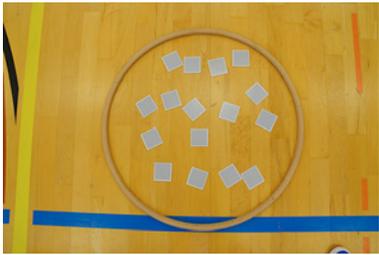
### Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge individuelle

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	<b>Estafette-ballon 1</b> Former deux équipes qui se placent en colonne derrière la ligne de départ. La distance entre les coéquipiers correspond à une longueur de bras (toucher l'épaule du joueur de devant en guise de contrôle). Le premier de la colonne roule le ballon entre ses jambes et celles de ses partenaires. Lorsque le ballon arrive au dernier, celui-ci le récupère, remonte la colonne et fait de même, et ainsi de suite. L'équipe qui rejoint la ligne d'arrivée le plus rapidement a gagné.		2 ballons
		<b>Estafette-ballon 2</b> Former deux équipes. Les joueurs sont assis en colonne derrière la ligne de départ. Le premier serre un ballon entre ses chevilles. Au signal, il pivote et transmet le ballon au suivant qui fait de même. Lorsque le ballon arrive au dernier, il le saisit avec les mains, remonte la colonne et recommence l'opération. L'équipe qui franchit la ligne d'arrivée avec tous ses joueurs en premier a gagné.		2 ballons
		<b>Estafette-ballon 3</b> Former deux équipes. En colonne, les joueurs regardent tous vers l'avant. Le premier passe le ballon entre ses jambes au second qui le transmet plus loin par-dessus la tête. Le troisième passe à son tour le ballon entre les jambes et ainsi de suite jusqu'au dernier qui le récupère et remonte la colonne pour recommencer l'opération. Le ballon se déplace ainsi comme une vague d'un joueur à l'autre. L'équipe qui franchit la ligne d'arrivée avec tous ses joueurs en premier a remporté l'épreuve.		2 ballons

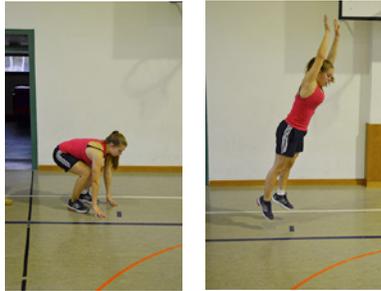
		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	<p><b>Feuille-caillou-ciseau</b></p> <p>Former deux équipes qui se font face, à quelques mètres de distance. A mi-chemin des deux groupes est placé un cône. Deux autres marques équidistantes du centre délimitent la zone de course. Les premiers joueurs de chaque équipes'élancent jusqu'au milieu; au point de rencontre, ils jouent à «feuille-caillou-ciseau». Le gagnant s'élance à la poursuite du perdant. S'il le rattrape avant le cône, il récolte un point pour son équipe, s'il ne parvient pas à le toucher, c'est l'autre groupe qui empêche la mise. Qui a le plus de points après le passage de tous les coureurs? Choisir des distances courtes.</p>		3 cônes
		<p><b>Estafette en groupe</b></p> <p>Former deux équipes. Les joueurs sont assis en cercle, tournés vers l'extérieur, les bras crochés aux voisins. Au signal, les sportifs se lèvent sans se lâcher les bras et courent en direction de la ligne d'arrivée. Le groupe qui franchit la ligne sans briser le cercle a gagné.</p>		
Partie principale	40'	<p><b>Circuit-training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: 2; en cas de nombre impair, former un groupe de 3 avec les plus jeunes participants</li> <li>• Durée des exercices: 2 minutes</li> <li>• Pause entre les exercices: active (45 secondes de renforcement après chaque poste); la pause dure au maximum jusqu'à ce que tous les joueurs soient prêts au poste suivant</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 1</li> <li>• Remarque: les paires inscrivent les points obtenus à chaque poste sur la feuille de résultats</li> </ul>		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<b>Installer le circuit</b>	 <p>→ voir annexe: <a href="#">Organisation de la salle pour le circuit «Vitesse/Force»</a></p>	1 feuille de résultats et un crayon par duo 1 chronomètre Env. 15-30 cônes 6 cerceaux 3 couvercles de cuisson + éléments intermédiaires 8-10 haltères ou bouteilles PET remplies 1 dé en mousse 8 cartes de mémoire 1 carte postale découpée en 20 morceaux Corde à sauter
		<b>Poste 1: Course au dé</b> Le premier coureur lance le dé. Il court jusqu'au numéro correspondant et revient pour passer le relais au second qui a lancé le dé entre-temps. Le tournus continue pendant 2 minutes. Les coureurs notent à chaque fois le chiffre obtenu sur la feuille de résultats. <b>Remarques:</b> Aligner les numéros de 1 à 5, le 1 étant le plus proche (mais à une certaine distance tout de même du départ). Le 6 correspond au joker; celui qui l'obtient passe son tour.  <b>Exercice de force (dorsaux):</b> Sur le ventre, pagayer avec les jambes et les bras.	 	1 dé en mousse 5 cônes numérotés

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>40' <b>Poste 2: Course mémoire</b></p> <p>Le premier coureur s'élanche et découvre deux cartes de mémoire posées sur le sol. Si elles sont différentes, il les repose à l'envers, si elles correspondent, il les laisse à découvert. Dans les deux cas, il revient en courant pour passer le relais au partenaire. Chaque paire découverte rapporte un point qui est noté sur la feuille de résultats.</p> <p>Replacer les cartes face contre sol à la fin de l'exercice.</p> <p><b>Exercice de force (gainage):</b> Tenir la position du pont (corps tendu, appui sur les coudes).</p>	 	<p>8 paires de cartes de mémoire 1 cerceau</p>
	<p><b>Poste 3: Course et sauts</b></p> <p>Le premier joueur court jusqu'à la ligne opposée, il effectue sept sauts en extension, puis il revient au départ et passe le relais au second qui fait de même. Chaque trajet complet rapporte un point.</p> <p><b>Exercice de force (abdominaux):</b> Rameur.</p>	  	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 4: Slalom</b></p> <p>Les coureurs effectuent l'aller-retour le plus vite possible sous forme de relais. Chaque trajet complet rapporte un point.</p> <p><b>Exercice de force (abdominaux obliques):</b> Essuie-glaces: sur le dos, abaisser les jambes tendues à gauche puis à droite. Les épaules restent au sol.</p>	  	8-10 cônes disposés en slalom
		<p><b>Poste 5: Course aux lignes</b></p> <p>Le premier coureur s'élance jusqu'à la première ligne puis il revient au départ. Il enchaîne avec la seconde ligne et retour. Ainsi de suite jusqu'à la dernière ligne. Il passe alors le relais au partenaire. Chaque trajet aller-retour donne un point. Choisir six lignes au maximum.</p> <p><b>Exercice de force (abdominaux):</b> Sit-ups</p>	 	Event. cônes pour chaque ligne

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 6: Course à la corde</b></p> <p>Le premier coureur sprinte jusqu'à la corde déposée sur le sol; il la prend et effectue 20 sauts. Il la repose et revient pour passer le relais à son partenaire. Chaque trajet rapporte un point.</p> <p><b>Exercice de force (muscles des épaules):</b> Haltères: amener les bras de l'avant vers l'arrière et retour.</p>	  	1 corde à sauter 4-6 haltères ou bouteilles PET remplies
		<p><b>Poste 7: Tapping et sprint</b></p> <p>Cinq cerceaux sont alignés sur le sol. Les coureurs effectuent dix petits pas rapides («tapping») dans chaque cerceau avant de passer au suivant. Au retour, ils sprintent à côté de la rangée de cerceaux et passent le relais. Un point par boucle effectuée.</p> <p><b>Exercice de force (muscles des bras):</b> Dips: en appui sur le caisson, fléchir les bras tout en gardant les jambes tendues.</p>	 	2 éléments de caisson avec couvercle 5 cerceaux

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 8: Course de grenouilles</b></p> <p>Le coureur saute à pieds joints (demi-squats) jusqu'à la ligne opposée avant de revenir au point de départ en sprint pour passer le relais. Un point par aller-retour.</p>		
		<p><b>Exercice de force (muscles du tronc):</b> En appui latéral sur la main gauche, écartier le bras et la jambe libres et maintenir la position (étoile). Possible aussi en appui sur le coude.</p>		
		<p><b>Poste 9: Course au puzzle</b></p> <p>Lors de chaque trajet, le coureur prend une pièce du puzzle et la ramène au départ. Au fur et à mesure, les partenaires essaient de reconstituer l'image. Chaque pièce ramenée donne un point. Un bonus de cinq points est attribué si le puzzle est complet à la fin des deux minutes.</p> <p>Remettre le puzzle en place à la fin de l'exercice.</p>		1 carte postale découpée en 20 morceaux
		<p><b>Exercice de force (muscles du tronc):</b> En appui latéral sur la main droite, écartier le bras et la jambe libres et maintenir la position (étoile). Possible aussi en appui sur le coude.</p>		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>40' <b>Poste 10: Course aux caissons</b> Le joueur sprinte jusqu'au premier caisson; il saute dessus à pieds joints puis il court jusqu'au second où il fait de même. Idem au troisième. Passé le dernier obstacle, il revient en sprint jusqu'au départ pour passer le relais au partenaire. Un point par trajet.</p> <p><b>Exercice de force (muscles des bras et des épaules):</b> Tendre les bras vers le haut avec les haltères.</p>	  	<p>3 éléments supérieurs de caisson ou haies 4-6 haltères ou bouteilles PET remplies</p>
	<b>Remise des prix et rangement du matériel</b>		
Retour au calme	<p>5' <b>Décrassage</b> Tous les joueurs trottinent dans la salle, librement. Quand ils se croisent, ils sautent simultanément en extension et se tapent les mains en l'air, avant de repartir en courant.</p>		

**Auteure:** Daniela Keller, cheffe de sport J+S Cyclisme

**Cyclisme (11-15 ans): Organisation de la salle pour le circuit «Vitesse/Force»**

