

Cross 4 : Préparation Physique Généralisée (PPG).

Axe de progression : endurance / dépassement de soi.

1 ou 2 animateurs.

Matériel : plots, cerceaux, lattes

Début : 9h -> 55 minutes

Bouteille d'eau

Echauffement : 10-12 minutes.

L'échauffement est progressif. La mise en route musculaire se fait par un footing lent 8, 9km/h max (course lente). Dans l'ordre, faire réaliser aux jeunes durant 20s pour chaque gamme :

- Monter de genoux x2
- Talons fesses x2
- Pas chassés (en alternant les côtés). *Il faut être bas sur les cuisses pour que ce soit efficace.*

Cette première partie doit durer au moins 8 minutes.

Après ces trois petits exercices augmenter le rythme de course. Faire attention aux plus lents.

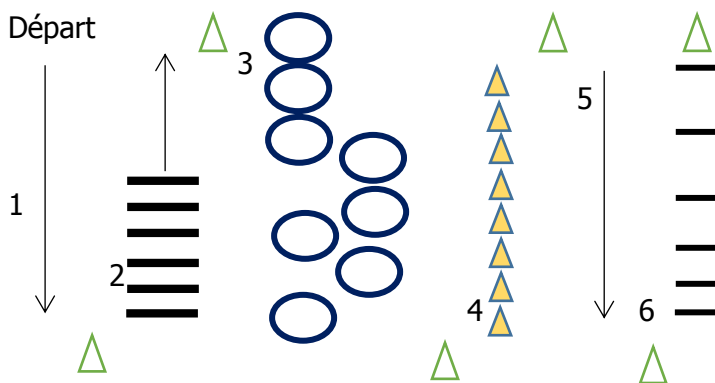
-> (un animateurs pour chacun des groupes = échauffement plus adapté au niveau...).

Durant les 4 dernières minutes, accélérer progressivement le rythme, il suffit d'allonger les foulées.

Finir sur un sprint les 50 derniers mètres.

Corps de séance : 30 minutes.

Faire réaliser ce circuit 3x8min aux jeunes. 2min de récup entre chaque série.



1 : course tranquille.

2 : pas chassé le long des lattes.

3 : saut à cloche pied dans les cerceaux (cerceau à droite = pied droit / cerceau à gauche = pied gauche).

4 : monté de genou dynamique entre les plots (plot très peu espacé).

5 : marche en canard.

6 : foulée bondissante de plus en plus grande.

5 minutes de récupération après les 3 séries.

Etirements 6 minutes : pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (30s chaque jambe).

Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.

Etirement du quadriceps



Etirement du mollet



Fin de séance.