

Luc léger :

Echauffement :

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 :

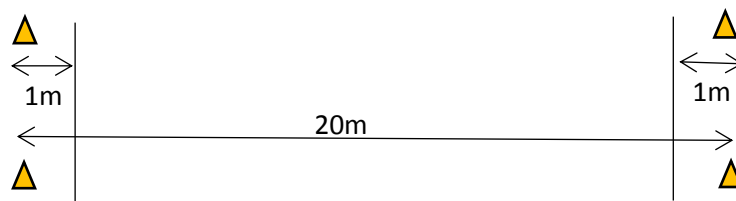
- Monter de genoux x2
- Talons fesses x2
- Pas chassés (en alternant les côtés). *Il faut être bas sur les cuisses pour que ce soit efficace.*

Cette première partie doit durer au moins 8 minutes.

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

Test de navette du Luc léger.

Le luc léger permet de déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA).



Voici les consignes à respecter :

- Bloquer un pied derrière la ligne et repartir en sens inverse. Autrement dit, vous n'avez besoin de ne passer qu'un seul pied derrière la ligne (mais celui-ci doit être derrière la ligne dans son intégralité : ne mordez pas vos orteils sur la ligne).
- Le test s'arrête lorsque vous n'êtes plus capable de suivre le rythme imposé, c'est à dire à partir de 1 mètre de retard que vous n'êtes pas arrivé à rattraper et cela sur deux bips précédant le début du retard. Cette consigne est intéressante : en effet, vous pouvez très bien « grappiller » un palier en sachant cela. Vous avez donc le droit de ne pas être arrivé à la ligne au moment où le signal sonore a lieu, à partir du moment où vous n'êtes pas à plus de 1 ou 2 mètres de celle-ci.

Une fois le test fini, 5 minutes minimum de récupération.

Finir la séance par un sport collectif.

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

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

Etirement du quadriceps



Etirement du mollet

