



## Cycle 3

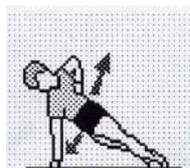
Séance 2 :

Date : 10/01/07

**Thème de la séance : Technique + PPG + courses d'élan**

Nature du travail : PPG

Exercices :



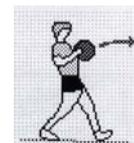
Descendre et remonter  
20 fois de chaque côté



Descendre et remonter  
30 fois



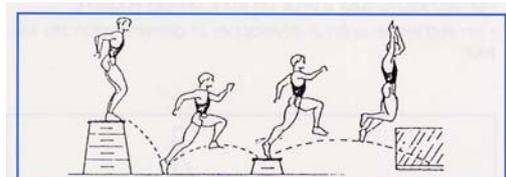
10 fois dessus –dessous  
+ 10 fois dans l'autre sens



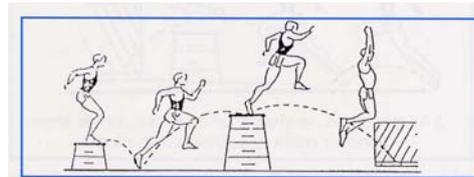
Lancer 20 fois le médecine  
en alternant les pieds

Pour Mathilde, Jimmy et Thomas (à voir) :

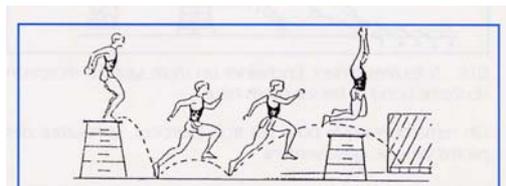
Nature du travail : Technique saut



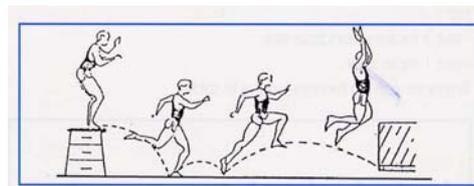
B9 : Triple saut : départ sur plinth haut. La réception du 2ème bond est sur petit banc. Ramener dans le sable.



B10 : Même exercice que B9, mais le plinth du départ est plus bas que le 2ème plinth.



B11 : Triple saut : départ sur plinth haut. Le 3ème bond se fait au-dessus d'un plinth de hauteur moyenne. Ramener dans le sable.



B12 : Triple saut complet. Départ sur plinth haut. Ramener dans le sable.

On peut apporter une variante dans ces exercices en travaillant avec des plinths de la même hauteur.

Pour Pierre, Arthur et Raphaël :

Nature du travail : Départs en start + technique course

Pour Gaétan, Thomas (à voir) :

Nature du travail : Technique haies

Pour tous :

**6 Courses d'élan impulsion**

## Cycle 3

Séance 3 :

Date : 12/01/07

### Thème de la séance : PPG + Technique course (lattes Cônes)

#### Nature du travail : Technique course

##### Exercice 1 : Cônes

Sur 30 m - espace 3 pieds entre les cônes – une jambe en footing, une jambe en cycle de jambe (6 fois sur chaque jambe)

##### Exercice 2 : Lattes

3 parcours de 40 m

- 1 avec espacement de 4,5 pieds – parcours A
- 1 avec espacement de 6,5 pieds – parcours B
- 1 avec espacement de 8,5 pieds – parcours C

Alterner (à fond – tout donner) :

- ▶ 2 appuis dans A + 1 appui dans B + 2 appuis dans C + 1 appui dans A + 2 appuis dans B + 1 appui dans C - Repos 3 mn
- ▶ 2 appuis dans A + 1 appui dans B + 1 appui dans C + 2 appui dans A + 2 appui dans B + 1 appui dans C

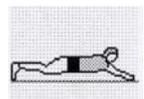
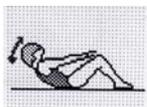
##### Exercice 3 : Blocs en mousse sur 40 m (4 passages à 95 % en soignant la technique)

Un parcours pour math (6,5 pieds selon sa pointure)

Un parcours pour les gars (7 pieds taille 44)

	40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse		40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse
Mathilde					Gaétan				
Laurie					Raphaël				
Pierre					Arthur				
Thomas					Jimmy				

#### Nature du travail : PPG sous forme de circuit (4 tours)



40 abdos courts - 2 x 15 croisés - 2x15 jambes tendues - Les chiffres de 0 à 10 - 1x20 dorsaux – Superman

Date : 13 et 14 janvier 2006

### Compétition :

13 Janvier – Bourgoin Triple et longueur (Mathilde, Jimmy, Thomas ?)

14 Janvier – Faverges (Arthur 50 m, Thomas 50 m haies + 50m, Pierre 50 m, Gaétan 50 m haies et Raphaël 50m haies ? + 50 m)

## Cycle 3

Séance 4 :

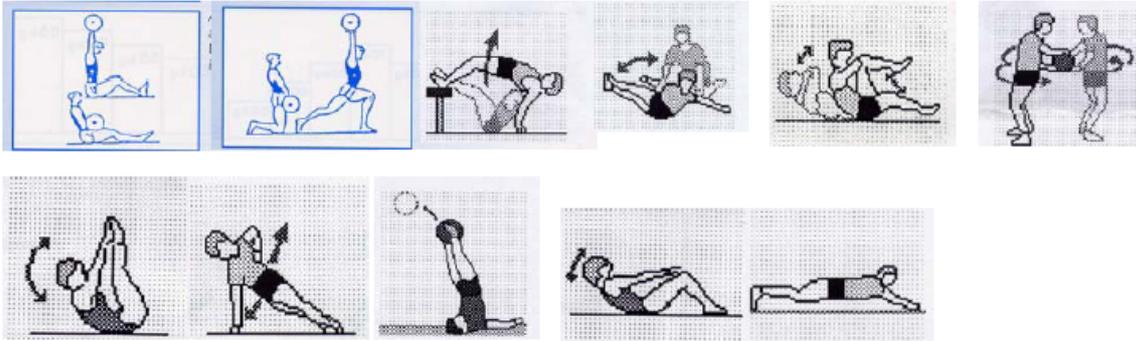
Date : 15/01/07

### Thème de la séance : Aérobic + PPG

Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Enchaîner les exercices suivants en respectant l'ordre (3 tours)

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



Nature du travail : Concours longueur sans élan

Nature du travail : Aérobic

12 diagonales – récupération footing sur petit côté

## Cycle 3

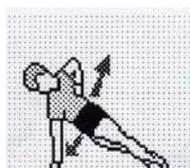
Séance 5 :

Date : 17/01/07

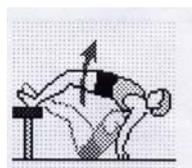
Thème de la séance : Technique + PPG + courses d'élan

Nature du travail : PPG

Exercices :



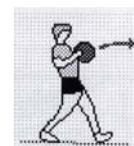
Descendre et remonter  
20 fois de chaque côté



Descendre et remonter  
30 fois



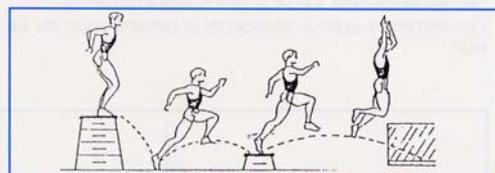
10 fois dessus –dessous  
+ 10 fois dans l'autre sens



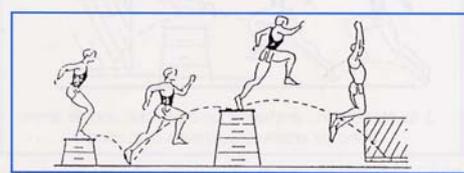
Lancer 20 fois le médecine  
en alternant les pieds

Pour Mathilde, Jimmy et Thomas, Raphaël (?) :

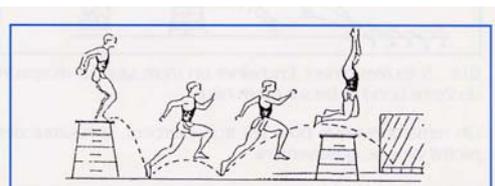
Nature du travail : Technique saut



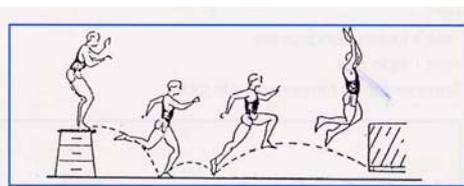
B9 : Triple saut : départ sur plinth haut. La réception du 2ème bond est sur petit banc. Ramener dans le sable.



B10 : Même exercice que B9, mais le plinth du départ est plus bas que le 2ème plinth.



B11 : Triple saut : départ sur plinth haut. Le 3ème bond se fait au-dessus d'un plinth de hauteur moyenne. Ramener dans le sable.



B12 : Triple saut complet. Départ sur plinth haut. Ramener dans le sable.  
On peut apporter une variante dans ces exercices en travaillant avec des plinths de la même hauteur.

Pour Pierre et Arthur :

Nature du travail : Départs en start + technique course

Pour Gaétan :

Nature du travail : Technique haies

Pour tous :

6 Courses d'élan impulsion



# Cycle 3

Séance 7 :

Date : 20/01/07

## Thème de la séance : Résistance vitesse + vitesse + PPG

Nature du travail : Chariot

8 x 50 m au carton

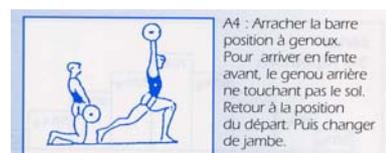
Technique course :

6 x 30 m au carton départ en start

	30 m start					
Mathilde						
Laurie						
Pierre						
Thomas						
Gaétan						
Raphaël						
Arthur						
Jimmy						

PPG :

Starzinsky avec médecine ball



## Cycle 3

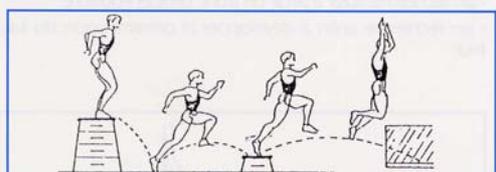
Séance 8 :

Date : 22/01/07

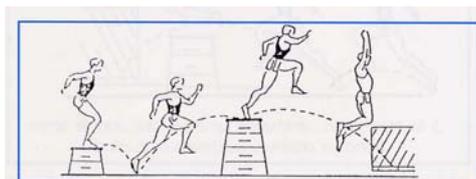
### Thème de la séance : Technique + courses d'élan

Pour Mathilde, Jimmy, Thomas et Raphaël (?) :

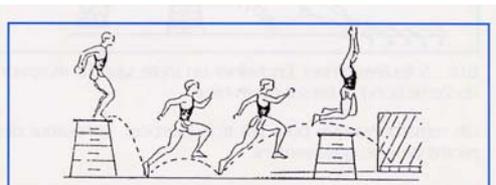
Nature du travail : Technique saut



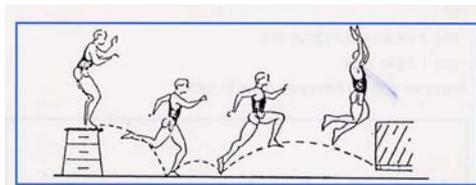
B9 : Triple saut : départ sur plinth haut. La réception du 2ème bond est sur petit banc. Ramener dans le sable.



B10 : Même exercice que B9, mais le plinth du départ est plus bas que le 2ème plinth.



B11 : Triple saut : départ sur plinth haut. Le 3ème bond se fait au-dessus d'un plinth de hauteur moyenne. Ramener dans le sable.



B12 : Triple saut complet. Départ sur plinth haut. Ramener dans le sable.  
On peut apporter une variante dans ces exercices en travaillant avec des plinths de la même hauteur.

Pour Pierre, Arthur et Raphaël (?) :

Nature du travail : Départs en start + technique course

Pour Gaétan :

Nature du travail : Technique haies

Pour Tous :

**6 Courses d'élan impulsion**

# Cycle 3

Séance 9 :

Date : 24/01/07

## Thème de la séance : Sprint + Bondissements verticaux

### Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 3 séries de 4 x 40 m pour les sauteurs  
 3 séries de 3 x 60 m pour Raphaël, Pierre  
 3 séries de 2 x 80 m Arthur  
 3 séries de 2 x 150 m pour Gaétan

Série 1	150	150	80	80	60	60	60	40	40	40	40
Mathilde											
Laurie											
Pierre											
Thomas											
Gaetan											
Raphael											
Arthur											
Jimmy											
Série 2	150	150	80	80	60	60	60	40	40	40	40
Mathilde											
Laurie											
Pierre											
Thomas											
Gaetan											
Raphael											
Arthur											
Jimmy											
Série 3	150	150	80	80	60	60	60	40	40	40	40
Mathilde											
Laurie											
Pierre											
Thomas											
Gaetan											
Raphael											
Arthur											
Jimmy											

### Nature du travail : Bondissements

10 x 10 haies à 0.91m – espace 4 pieds entre les haies

# Cycle 3

Séance 10 :

Date : 26/01/07

## Repos

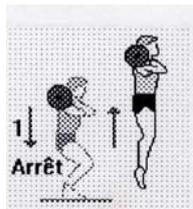
Séance 11:

Date : 29/01/07

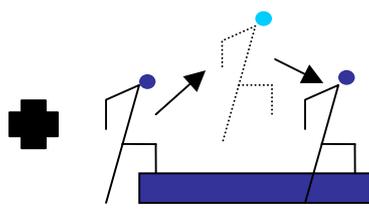
## Thème de la séance : Musculation + course

Nature du travail : Musculation

Exercice 1 : Enchaîner les exercices suivants en respectant l'ordre (2 tours)



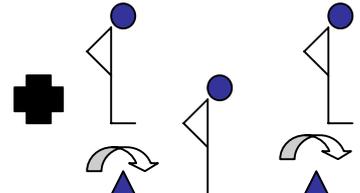
50 Kg (Math)  
60 kg (gars)



Bancs en long



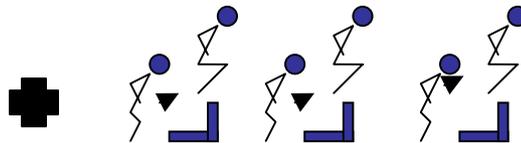
Sur pointes jusqu'à fatigue



8 cônes jambes tendues



Chaise jusqu'à fatigue



8 petites haies

Nature du travail : Course

Exercice 1 : 30 m + 40 m + 30 m + 40 m  
95 % 100 % 100 % 100 %

	30	40	30	40
Mathilde				
Laurie				
Pierre				
Thomas				
Gaétan				
Raphaël				
Arthur				
Jimmy				

## Cycle 3

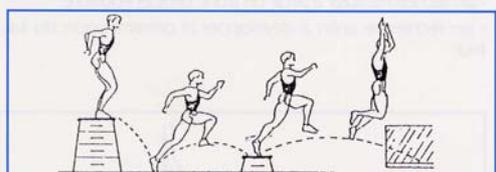
Séance 12 :

Date : 31/01/07

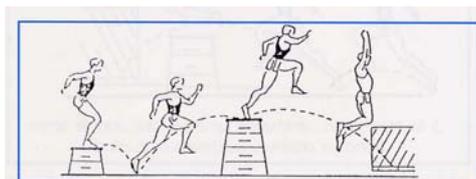
### Thème de la séance : Technique + courses d'élan

Pour Mathilde, Jimmy, Thomas et Raphaël (?) :

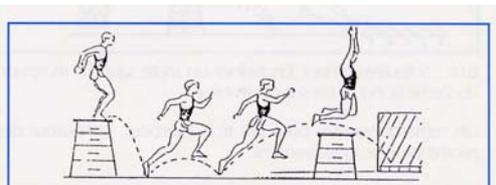
Nature du travail : Technique saut



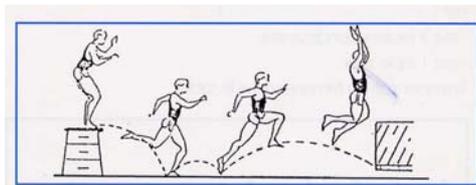
B9 : Triple saut : départ sur plinth haut. La réception du 2ème bond est sur petit banc. Ramener dans le sable.



B10 : Même exercice que B9, mais le plinth du départ est plus bas que le 2ème plinth.



B11 : Triple saut : départ sur plinth haut. Le 3ème bond se fait au-dessus d'un plinth de hauteur moyenne. Ramener dans le sable.



B12 : Triple saut complet. Départ sur plinth haut. Ramener dans le sable.  
On peut apporter une variante dans ces exercices en travaillant avec des plinths de la même hauteur.

Pour Pierre, Arthur et Raphaël (?) :

Nature du travail : Départs en start + technique course

Pour Gaétan :

Nature du travail : Technique haies

Pour Tous :

6 Courses d'élan impulsion

Séance 13 :

Date : 02/02/07

Repos

# Cycle 3

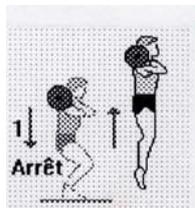
Séance 14 :

Date : 05/02/07

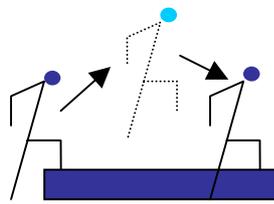
## Thème de la séance : Musculation + course

Nature du travail : Musculation

Exercice 1 : Enchaîner les exercices suivants en respectant l'ordre (3 tours)



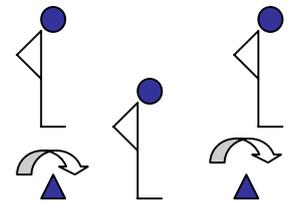
50 Kg (Math)  
60 kg (gars)



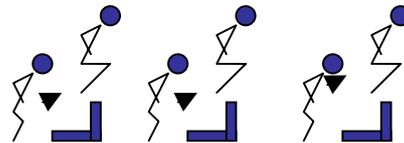
Bancs en long



Sur pointes jusqu'à fatigue



8 cônes jambes tendues



Chaise jusqu'à fatigue

8 petites haies

Nature du travail : Course

Exercice 1 : 6 x 50 m à 100 %

	50	50	50	50	50	50
Mathilde						
Laurie						
Pierre						
Thomas						
Gaétan						
Raphaël						
Arthur						
Jimmy						

## Cycle 3

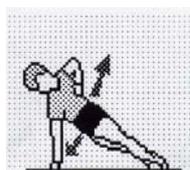
Séance 15 :

Date : 07/02/07

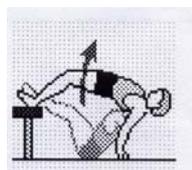
### Thème de la séance : Technique + PPG + courses d'élan

Nature du travail : PPG

Exercices :



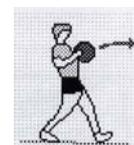
Descendre et remonter  
20 fois de chaque côté



Descendre et remonter  
30 fois



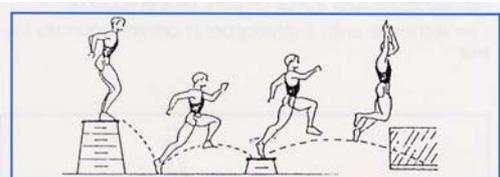
10 fois dessus – dessous  
+ 10 fois dans l'autre sens



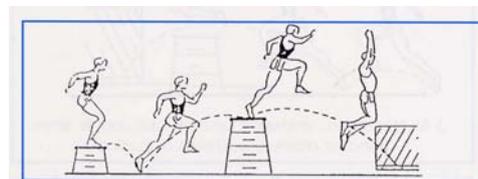
Lancer 20 fois le médecine  
en alternant les pieds

Pour Mathilde, Jimmy et Thomas, Raphaël (?) :

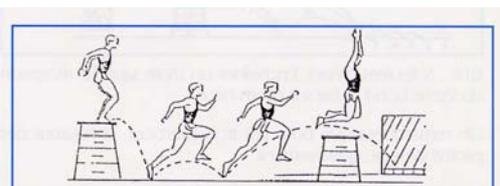
Nature du travail : Technique saut



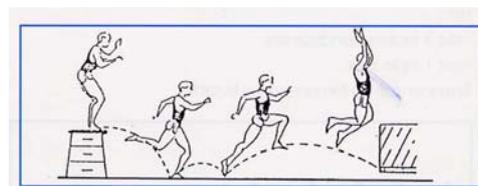
B9 : Triple saut : départ sur plinth haut. La réception du 2ème bond est sur petit banc. Ramener dans le sable.



B10 : Même exercice que B9, mais le plinth du départ est plus bas que le 2ème plinth.



B11 : Triple saut : départ sur plinth haut. Le 3ème bond se fait au-dessus d'un plinth de hauteur moyenne. Ramener dans le sable.



B12 : Triple saut complet. Départ sur plinth haut. Ramener dans le sable.

On peut apporter une variante dans ces exercices en travaillant avec des plinths de la même hauteur.

Pour Pierre et Arthur :

Nature du travail : Départs en start + technique course

Pour Gaétan :

Nature du travail : Technique haies

Pour tous :

6 Courses d'élan impulsion

# Cycle 3

Séance 16 :

Date : 09/02/07

## Thème de la séance : Résistance vitesse + vitesse + PPG

Nature du travail : Chariot

8 x 50 m au carton

Technique course :

6 x 30 m au carton départ en start

	30 m start					
Mathilde						
Laurie						
Pierre						
Thomas						
Gaétan						
Raphaël						
Arthur						
Jimmy						

PPG :

Starzinsky avec médecine ball



A1 : Arracher la barre à genou  
Retour à la position de départ



A3 : Arracher la barre à partir de position à genoux pour arriver en fente avant, sur genou, pied avant plat. Retour à la position initiale. Puis changement de jambe.



A4 : Arracher la barre position à genoux. Pour arriver en fente avant, le genou arrière ne touchant pas le sol. Retour à la position du départ. Puis changer de jambe.

# Cycle 3

Séance 17 :

Date : 10/02/07

## Thème de la séance : PPG + Technique course (lattes Cônes)

Nature du travail : Technique course

Exercice 1 : Cônes

Sur 30 m - espace 3 pieds entre les cônes – une jambe en footing, une jambe en cycle de jambe (6 fois sur chaque jambe)

Exercice 2 : Lattes

3 parcours de 40 m

- 1 avec espacement de 4,5 pieds – parcours A
- 1 avec espacement de 6,5 pieds – parcours B
- 1 avec espacement de 8,5 pieds – parcours C

Alterner (à fond – tout donner) :

- ▶ 2 appuis dans A + 1 appui dans B + 2 appuis dans C + 1 appui dans A + 2 appuis dans B + 1 appui dans C - Repos 3 mn
- ▶ 2 appuis dans A + 1 appui dans B + 1 appui dans C + 2 appui dans A + 2 appui dans B + 1 appui dans C

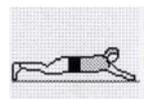
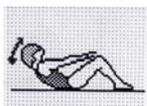
Exercice 3 : Blocs en mousse sur 40 m (4 passages à 95 % en soignant la technique)

Un parcours pour math (6,5 pieds selon sa pointure)

Un parcours pour les gars (7 pieds taille 44)

	40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse		40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse	40 m mousse
Mathilde					Gaétan				
Laurie					Raphaël				
Pierre					Arthur				
Thomas					Jimmy				

Nature du travail : PPG sous forme de circuit (4 tours)



40 abdos courts - 2 x 15 croisés - 2x15 jambes tendues - Les chiffres de 0 à 10 - 1x20 dorsaux – Superman

## Cycle 3

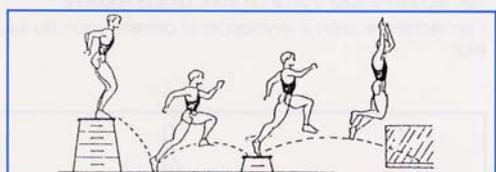
Séance 18 :

Date : 12/02/07

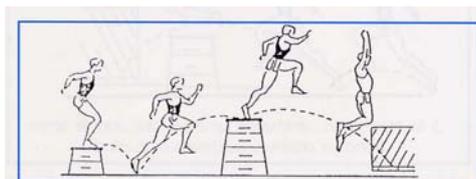
### Thème de la séance : Technique + courses d'élan

Pour Mathilde, Jimmy, Thomas et Raphaël (?) :

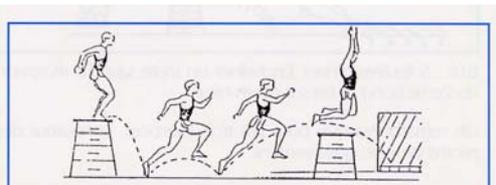
Nature du travail : Technique saut



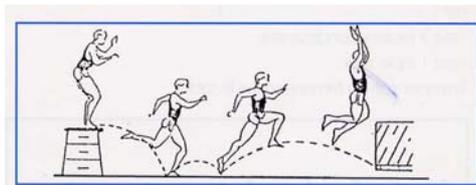
B9 : Triple saut : départ sur plinth haut. La réception du 2ème bond est sur petit banc. Ramener dans le sable.



B10 : Même exercice que B9, mais le plinth du départ est plus bas que le 2ème plinth.



B11 : Triple saut : départ sur plinth haut. Le 3ème bond se fait au-dessus d'un plinth de hauteur moyenne. Ramener dans le sable.



B12 : Triple saut complet. Départ sur plinth haut. Ramener dans le sable.  
On peut apporter une variante dans ces exercices en travaillant avec des plinths de la même hauteur.

Pour Pierre, Arthur et Raphaël (?) :

Nature du travail : Départs en start + technique course

Pour Gaétan :

Nature du travail : Technique haies

Pour Tous :

**6 Courses d'élan impulsion**

# Cycle 3

Séance 19 :

Date : 14/02/07

## Thème de la séance : Sprint + Bondissements verticaux

### Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 3 séries de 4 x 40 m pour les sauteurs  
 3 séries de 3 x 60 m pour Raphaël, Pierre  
 3 séries de 2 x 80 m Arthur  
 3 séries de 2 x 150 m pour Gaétan

Série 1	150	150	80	80	60	60	60	40	40	40	40
Mathilde											
Laurie											
Pierre											
Thomas											
Gaetan											
Raphael											
Arthur											
Jimmy											
Série 2	150	150	80	80	60	60	60	40	40	40	40
Mathilde											
Laurie											
Pierre											
Thomas											
Gaetan											
Raphael											
Arthur											
Jimmy											
Série 3	150	150	80	80	60	60	60	40	40	40	40
Mathilde											
Laurie											
Pierre											
Thomas											
Gaetan											
Raphael											
Arthur											
Jimmy											

### Nature du travail : Bondissements

10 x 10 haies à 0.91m – espace 4 pieds entre les haies

## Cycle 3

Séance 20 :

Date : 16/02/07

Repos