

3 Vélo ergomètre

Variables de charge

Intensité

Rythme lent à modéré

Durée

10 à 20 minutes

Pause

Pas de pause

Unités d'entraînement

Possible 3 à 4 fois par semaine

Activité d'endurance

EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de vélo à vitesse modérée jusqu'à rapide. Entre 75 et 100 watts.

4 Marche

Variables de charge

Intensité

Durée

Pause

Unités d'entraînement

Rythme lent à modéré

10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

Activité d'endurance

EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.

33 Étirement latéral

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Bras relâchés le long du corps.
Jambes tendues.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras gauche en haut vers la gauche. Tendre le bras droit par-dessus le torse en haut vers la gauche. Laisser la jambe droite sur le sol. Tendre la jambe gauche fléchie vers la droite, au-dessus de la jambe droite. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement en position allongée sur le dos et effectuer le même mouvement du côté opposé.

39 Fente latérale

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Pieds écartés. Dos droit. Étirer une jambe latéralement en position de fente. Placer l'autre jambe proche du corps par une flexion du genou.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer le centre de gravité du corps sur un côté. La jambe du côté opposé reste tendue tandis que la seconde se fléchit. Continuer le mouvement jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe tendue. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir à la position initiale, les pieds écartés, et changer de côté.

40 Fente avant

Étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Placer la jambe avant légèrement pliée au sol.
Jambe arrière dans une ligne avec le bassin.
Genou et pied posés au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe arrière, y compris sur sa partie avant. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de jambe.

44 Dribbler avec deux balles identiques

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

49 Agent de la circulation faisant un rêve (moyen)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



Debout avec une jambe sur le talon et l'autre sur la pointe du pied.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pour le premier pied, déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, déplacer l'appui de la pointe du pied vers les talons, en passant par la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

52 Exercice de respiration

Exercice de relaxation

Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Placer une main sur le nombril et tenir un ballon avec l'autre. Variante: tenir le ballon avec les deux mains.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Inspirer profondément par le nez. Expirer par la bouche pour faire tenir le ballon en équilibre dans les airs. Expirer aussi longtemps et lentement que possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Ne pas répéter l'exercice trop souvent sans interruption. Cinq fois au plus, puis faire une pause.

53 Massage des pieds

Critères quantitatifs

Durée	30 secondes
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Massage - Relâchement

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Poser un pied sur la balle de tennis et bouger la balle en appuyant légèrement avec la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de pied.