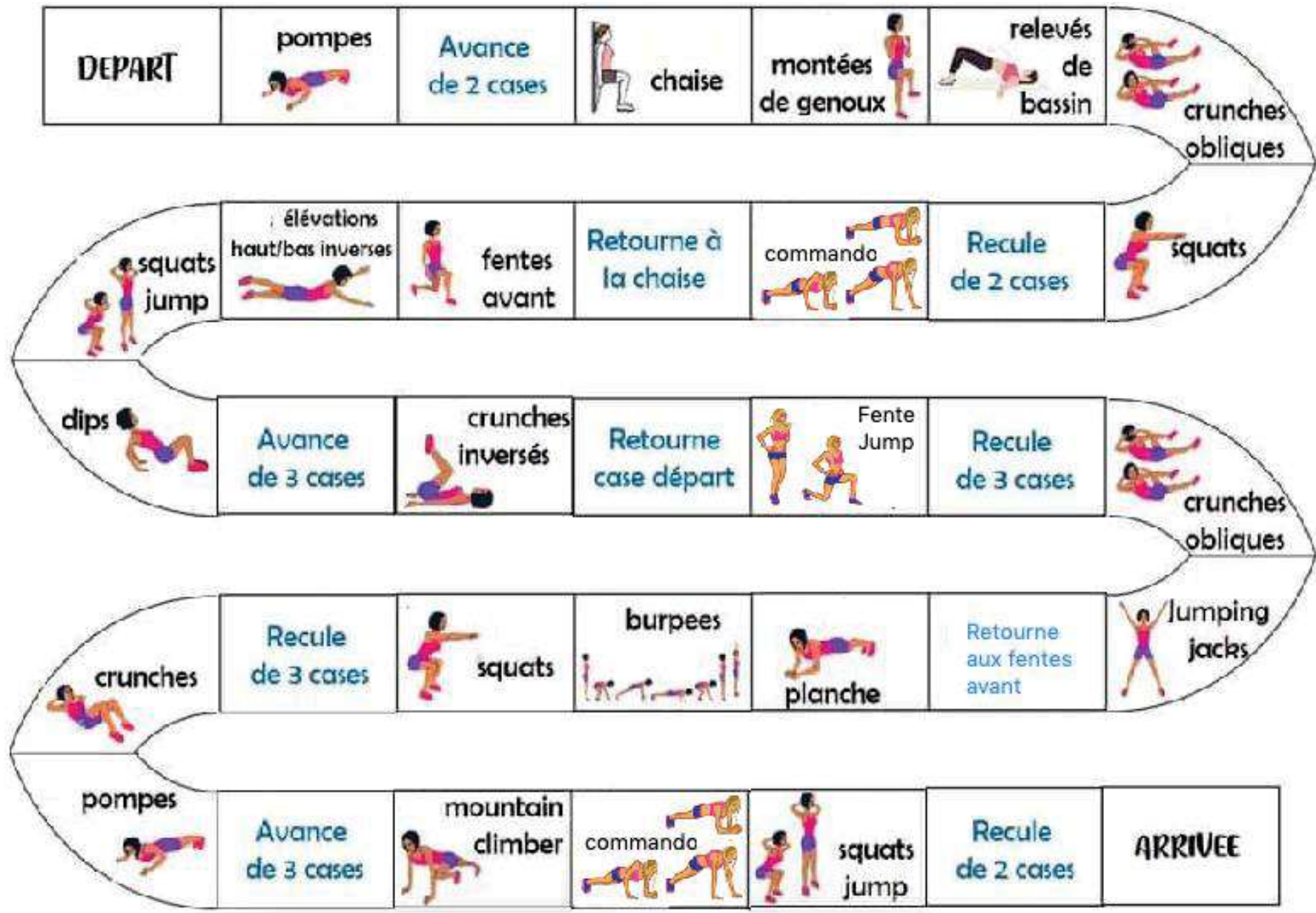


Jeu de l'oie sportif



Jeu de l'oie sportif

Préparation:

- Imprimer ou dessiner le plateau de jeu
- Se munir d'un dé
- Se munir d'un pion par joueur
- Télécharger l'application Zoom.us
- Un responsable organise la réunion

Déroulement du jeu:

- Se donner rendez-vous en visio comme sur l'application Zoom
- Etablir deux équipes (Bleu et Blanche ou autres)
- Temps de jeu 45"/45"
45" pour lancer le dé et avancer le pion puis 45" pour effectuer l'exercice.
- L'équipe Bleu commence et l'équipe Blanche enchaine pendant le temps de récupération de l'équipe Bleu.
- Tous les joueurs de l'équipe bleu jouent en même temps mais de manière individuelle. Idem pour l'équipe Blanche à leur tour.
- Le premier joueur d'une équipe qui atteint la case « Arrivée » fait gagner son équipe. Il faut arriver exactement sur la case Arrivée (Si la somme est supérieure il faut reculer le nombre de case correspondant).
- **Amusez vous bien!**



Natation Artistique





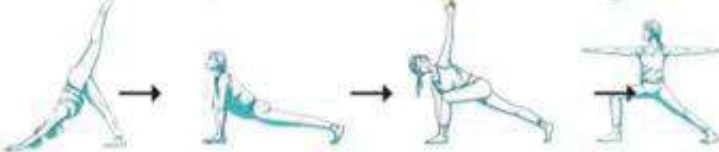




Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 3							
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souples 30'	Souplesse 30'		Souples 30'	Souplesse 30'	
	Petit déjeuner						
	Warm up	Renfo musculaire		Renfo musculaire			Prévention épaules
	Work	Aérobie interval training général	Yoga	Jeux de l'oie Visio	Yoga		Séance spéc synchro Visio
		Souplesse	Souplesse			Yoga	off
Après midi	Warm up		Prévention épaules			Prévention épaules	
	Work		Abdo			Abdo	
		Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse		Aéro long	off








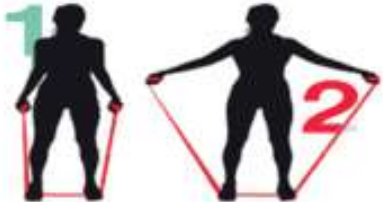


Mobilité

	<h2>Mobilité</h2>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>  </div> <p style="text-align: center;">WAKE UP FLOW</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 60%; text-align: center;"> <p>WIND DOWN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 5px;"> 15 Supine Twist 16 Savasana </div>  </div>		
<p>Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		














Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps	
			
30° freiner le retour 3" x10 G et D	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras	Adduction x20	
			

Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Maintien statique (2 séries par côté)		Consignes	Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
	Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
	Consignes	Relever complètement le buste		Consignes	mains sous les fesses		Consignes	départ au sol

Renforcement musculaire


		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 2			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat + Twist	2x10	2	Biceps	2x10	3	Abducteur	2x20
		3x10			3x10			3x20
		Consignes			Mouvement associé			Consignes
		changer de jambe à chaque répétition et croiser coude/genoux opposés				alterner G/D avec petit poids au cheville		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x10+10"	5	Pompe commando	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10			3x10+10"
		Consignes			5 G/D			Consignes
		tout à gauche puis à droite.				tout à gauche puis à droite		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente monter jambe	2x10	8	Tricipes élastique	2x10	9	Adducteur	2x20
		3x10			3x10			3x20
		Consignes			Mouvement associé			Consignes
		alterner gauche droite marquer la position finale 2"				alterner G/D avec petit poids au cheville		

Aérobic Long

NIVEAU 3		Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4			
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>						
		<p>N° EXERCICE Répétitions</p>		<p>N° EXERCICE Répétitions</p>		<p>N° EXERCICE Répétitions</p>		
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours
		Consignes			Consignes			Consignes
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause	









Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause




Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"
D	Barack	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Sumo squat	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"

Aérobic Interval Training

INSEP		NIVEAU 3				Semaine 1: Aéro Interval training		NIVEAU 4		FFNATATION	
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. ». L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.											
N°	EXERCICE	Répétitions		N°	EXERCICE	Répétitions		N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Vélo appartement	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)		2	Rameur	2 séries: 12x (15s max - 15s repos)		3	Course tapis	2 séries: 8x (20s max - 20s repos)	
		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)				3 séries: 12x (15s max - 15s repos)				3 séries: 8x (20s max - 20s repos)	
	Consignes		Récup active 10' entre chaque série		Consignes		Récup active 10' entre chaque série		Consignes		Récup active 10' entre chaque série
N°	EXERCICE	Répétitions		N°	EXERCICE	Répétitions		N°	EXERCICE	Répétitions	
4	Montée d'escalier	2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)		5	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)		6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice	
		3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)				3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)				1 fois chaque exercice	
	Consignes		Petite marche 10' en récup active		Consignes		Petite marche 10' en récup active		Consignes		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc




















Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

Interval Training Circuit Training <i>Natation Artistique</i>								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Climber mountain	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	C	Coupe-coupe + barack	4x 1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x 1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
	Consignes			Consignes			Consignes	
Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...				

Souplesse

Souplesse 25-30 minutes

1. Echauffement →  côté & droite / gauche
 devant derrière &
 tourner vers la droite & / gauche &
 → tourner les poignets puis bras tendus devant
 puis côté et l'autre côté   8 fois
 →  10 fermeture tronc / jambe 10 fois
2.  puis croucher sur la jambe  rester sur droite
 puis gauche
 →  8 battements droite / gauche
3.  →  pattement 8 droite / gauche
4. battements  droite / gauche →  1 →  2 →  3-4 8 fois
5. battements gauche / droite   8 fois
6.  cambre rester 45",  pmpes panier 10 fois
7. écart: rester 45" puis plat ventre rester 45" 
8. écart surléver: 1'30 droite puis gauche jambe avant

