

MODE D'EMPLOI DU PLANIFICATEUR DE LEÇONS

Créez votre propre plan d'entraînement pour votre groupe Fit en hiver ! Nous vous montrons comment cela se passe et à quoi il faut faire attention.

Construction des leçons

MODÈLE DE LEÇON DE 90 MINUTES

10'	Echauffement
45'	Circuit musculaire et de coordination 3 series (15' par serie) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
15'	Circuit de souplesse 2 series (7'30" par serie) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
10'	Fin

MODÈLE DE LEÇON DE 60 MINUTES

10'	Echauffement
30'	Circuit musculaire et de coordination 2 series (15' par serie) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
7' 30"	Circuit de souplesse 1 series (7'30" par serie) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
10'	Fin

Notre recommandation pour le circuit : par exercice, 60 secondes d'effort et 30 secondes pour le changement de poste et la pause. Un circuit dure 15 minutes. Répéter le circuit deux à trois fois en fonction de la session d'entraînement. Pour l'échauffement et la conclusion, il est possible d'utiliser des idées de notre pool ou de les concevoir soi-même. Pour le circuit de musculation et de coordination et le circuit de mobilité, tous les exercices de l'aperçu général sont disponibles.

Structure des entraînements

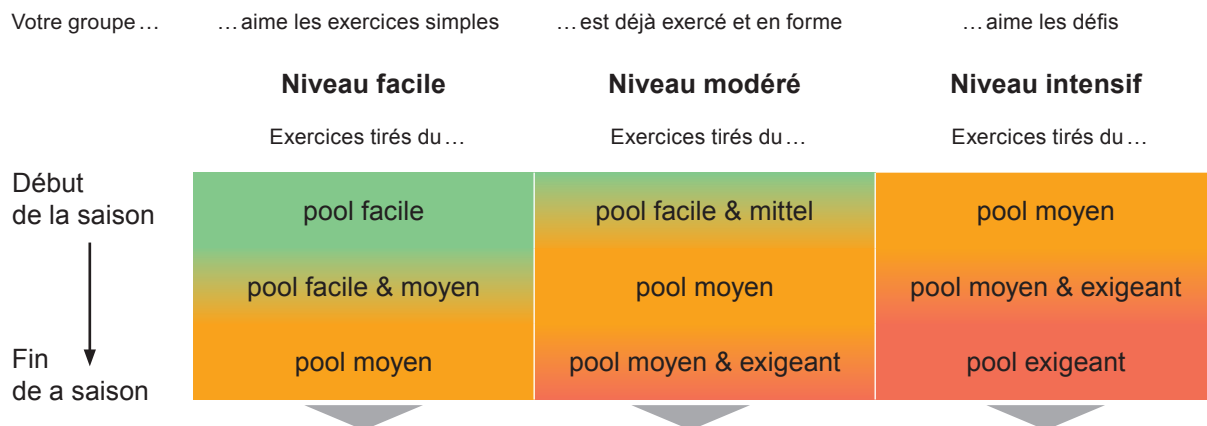
La saison du Fit en hiver devrait durer 15 semaines, voire davantage. Il faudrait conserver un circuit entre trois et cinq semaines afin de consolider l'exécution correcte des exercices et de passer au circuit suivant. Le nombre de circuits dépend de la longueur de la saison.

Répartir les exercices musculaires et de coordination d'une part en fonction de leur difficulté (facile, moyenne et exigeante) et, d'autre part, en domaines (extrémités supérieures, extrémités inférieures, torse et coordination).

Niveaux de difficulté visibles sur les fiches d'exercices :

■□□ facile ■■■□ moyen ■■■■ exigeant

Une des phases importantes pour rédiger le plan d'entraînement est de définir le niveau de condition physique de votre groupe. Ensuite, vous pouvez choisir le niveau d'entraînement pour la saison et les exercices correspondants à partir de l'aperçu général.



Exemple : débutants comme participants plus âgés devraient effectuer avant tout des exercices de base et apprendre à effectuer proprement les techniques d'entraînement. C'est la raison pour laquelle il faudrait choisir pour ces groupes le niveau facile.

Une progression individuelle au cours d'un circuit pourrait se traduire par une augmentation du nombre de répétitions, de manière à rendre l'exercice plus motivant. Principe à suivre : commencer par des exercices lents et précis et continuer par des exécutions plus rapides et plus nombreuses !

Pour varier les entraînements et solliciter différemment les muscles, nous vous recommandons de varier le plan d'entraînement en introduisant un tournus de trois à cinq semaines avec de nouveaux exercices. Il convient naturellement d'observer les progrès effectués par les gymnastes et de proposer des ajustements en conséquence.

Conception des leçons

Une fois déterminé le niveau de votre groupe, vous pouvez composer le premier circuit. Chaque circuit comporte dix exercices musculaires et de coordination ainsi que cinq exercices de souplesse. Les exercices sont à choisir parmi l'aperçu général et à adapter au niveau d'entraînement.

Avec une, voire deux, session(s) d'entraînement par semaine, l'attention doit se porter sur l'entraînement du corps tout entier de manière à garantir que tous les groupes musculaires soient entraînés et renforcés. Cela signifie qu'il faut choisir deux à trois exercices par domaine (extrémités supérieures, extrémités inférieures, tronc et coordination). Il y a un à deux exercice(s) par domaine pour le circuit de mobilité (extrémités supérieures, extrémités inférieures et tronc). Exemple :

force et coordination


 **2 Exercices** pour les **extrémités supérieures**

 **2 Exercices** pour les **extrémités inférieures**

 **3 Exercices** pour le **tronc**

 **3 Exercices** pour la **coordination**

souplesse

 **1 Exercices** pour les **extrémités supérieures**

 **2 Exercices** pour les **extrémités inférieures**

 **2 Exercices** pour le **tronc**

Alterner les parties du corps sollicitées lors du choix des exercices. Lors du circuit suivant, vous repartirez du niveau approprié et vous organiserez les contenus en fonction de toutes les parties du corps. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à effectuer votre planification !

S'il vous arrive de ne pas avoir le temps de planifier un entraînement ou que vous manquez d'inspiration, n'hésitez pas à utiliser nos circuits pour vos entraînements !