



## NUMERO SPECIAL RE-CONFINEMENT n°3

Cher(e)s athlètes et entraîneur(e)s,  
Veuillez trouver ci-après une proposition d'entraînements pour la semaine du 16 au 22 novembre 2020.  
Pour cette deuxième semaine d'entraînement, nous avons travaillé sur une vidéo explicative réalisée par certains athlètes du Pôle France de Nantes.  
Bon courage à tous et à très bientôt.

Co-rédacteurs pour la DTN course :  
Arnaud Gicquel, coordonnateur pôle France, entraîneur national  
Amandine Migeon, coordonnatrice formation course

### SEANCES SEMAINE DU 16 AU 22 NOVEMBRE

#### Séance en circuit-training

Les exercices présentés sont volontairement proposés sans matériel afin de s'adapter à tous.  
Cependant, n'hésitez pas à utiliser des coussins proprioceptifs, steps, gilets lestés, etc.

- Enchaîner les 5 ateliers du circuit en respectant le rythme de 30 sec d'effort / 30 sec de récupération ou 40 sec d'effort / 20 sec de récupération ;
- Circuit à répéter 3 à 6 fois en fonction de l'âge et du niveau des patineurs ;
- Récupération entre chaque série = 3 min.

#### Atelier 1 → travail en endurance technique

« Croisés sur place »

#### Atelier 2 → travail de gainage

« Gainage côté lever de jambe statique »

#### Atelier 3 → travail en explosivité

« Patinage ligne droite grands sauts »

#### Atelier 4 → travail isométrique

« Jambe levée et posée en alternance (5 sec) »

#### Atelier 5 → travail de vitesse d'exécution

« Position de base avec petits sauts »

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/g31fzD04tXE>

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer  
dans son coude



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades



Porter un masque quand  
on est malade



- **1 séance « endurance »** en basse intensité pour un travail en aérobie :  
**40 min à 1h30 max** (si c'est à domicile, sinon 1h max en extérieur dans un rayon de 1 km de votre domicile) **en variant les supports** (course à pieds, planche à patiner ou vélo d'appart) et **en variant les temps d'exercices** (4 x 10 min. / 2 x 20 min / 1 x 40 min par exemple).
- **1 séance « vitesse courte »** pour conserver les qualités de sprint.  
**→ à réaliser à pieds, en vélo d'appartement ou à roller** (sous réserve de pouvoir pratiquer dans un lieu sécurisé, autorisé et dans le rayon de 1km autour de son domicile)

### **Echauffement**

- Commencez par une activité continue à basse intensité (10 min.) (vélo d'appartement, course à pieds)  
**→ <https://www.youtube.com/watch?v=yIb5kgeYUj4&list=PL7-V7sIZhRWybcUGIA0KNS6hCkmdNhVa9>**
- Enchaînez avec des éducatifs généraux puis spécifiques (10 min.)  
**→ <https://www.youtube.com/watch?v=ic4zoJxQK24&list=PL7-V7sIZhRWxdCTH2oBMAh4HYkNNPsCfv>**

Pour aller plus loin sur l'échauffement, cliquez ici :

<https://drive.google.com/file/d/1plthmsz9UDU7JzOa652-1Zz13D4on2xt/view?usp=sharing>

### **Vitesse courte départ arrêté (en position de départ roller de préférence)**

- 5 x 20m + 3 x 30m + 2 x 50m à répéter 1 à 2 fois en fonction de l'âge des patineurs
- Récup. entre chaque sprint (r) = 2' ; récup entre chaque série (R) = 5'

### **Récupération**

- Terminez la séance par une activité continue à basse intensité (5 min.)
- Puis par des étirements (10 min.)

Pour aller plus loin sur les étirements, cliquez ici :

<https://drive.google.com/file/d/1k9m3taaR6cJ3aWWLsNbWwdc23AHyaulO/view?usp=sharing>

**Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :**



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade