

# Entraînement

## Cyclisme (16-20 ans):

### Endurance/Force

**Au cours de ce circuit, les sportifs renforcent les muscles des jambes et du tronc. Leur endurance est également améliorée grâce à des exercices spécifiques.**

#### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

#### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance
- Renforcer la musculature du tronc
- Renforcer la musculature des jambes

#### Intensité

- Haute



#### Sécurité





- Tenir compte de la tolérance de charge individuelle





#### Fiche de travail à imprimer





Un [document avec description des postes](#) est disponible au format pdf.




		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	<b>Jeu aux noms avec journal</b> Rouler un journal de manière à former une sorte d'épée. Entourer l'objet d'un scotch pour le consolider. Le détenteur de l'épée se place au milieu d'un cercle formé par tous les autres joueurs. Un participant crie le nom d'un camarade, celui-ci s'empresse d'appeler un autre joueur par son nom avant que le joueur à l'épée le touche. Si la touche est réussie, il transmet son épée au perdant qui prend sa place au centre et qui relance le jeu en annonçant un nom à son tour.		Journal Ruban adhésif
		<b>Jeu aux pseudonymes avec journal</b> Même jeu que le précédent à une exception près: les joueurs choisissent un pseudonyme qu'ils communiquent à haute voix. Chacun essaie de les mémoriser, ce qui rend le jeu plus difficile.		Journal Ruban adhésif
		<b>Passes aux pseudos</b> Tous les joueurs courent librement dans la salle. Certains ont une balle en main. Ils crient un pseudonyme et adressent une passe au joueur correspondant. Celui qui reçoit une balle fait de même et ainsi de suite.		Différentes balles ou objets à lancer
Partie principale	40'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: tous débutent par un exercice de force; prévoir deux engins pour chaque poste de force</li> <li>• Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir descriptions des exercices ci-après</li> <li>• Pause entre les exercices: aucune, le lancer du dé et l'exercice de précision tiennent lieu de pause active</li> <li>• Nombre de tours de circuit: jusqu'à la fin du temps prévu, soit 30 minutes</li> </ul>		
		<b>Installer le circuit</b>	→ voir annexe: <a href="#">Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»</a>	Voir ci-après

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Parcours</b></p> <p><b>Départ</b> Chacun tire une carte numérotée et se rend vers le poste de force correspondant.</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer l'exercice de force indiqué sur la carte</li> <li>• Aller chercher un ballon dans le réservoir et viser la cible</li> <li>• Effectuer éventuellement une boucle de pénalité: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cible atteinte: se rendre vers le dé</li> <li>→ Cible manquée: récupérer la balle, effectuer une boucle de pénalité avec la balle et faire un nouvel essai; si c'est réussi, poursuivre vers le lancer du dé, sinon repartir pour un tour</li> </ul> </li> <li>• Noter les chiffres obtenus avec le dé sur la fiche prévue</li> <li>• Effectuer le parcours de course: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cerceaux: dans chaque cerceau, piétiner 10x (tapping) jusqu'au bout de la rangée</li> <li>→ Bancs: courir par-dessus les deux bancs retournés</li> <li>→ Trajet sur une jambe: enchaîner trois pas sautillés sur chaque jambe tout au long de la traversée</li> <li>→ 20 sauts à la corde</li> <li>→ Sauts: franchir quatre éléments de caisson ou autres obstacles</li> <li>→ Slalom: courir autour des piquets</li> <li>→ 20 sauts de chaque côté de la ligne</li> <li>→ Courir sur la dernière longueur du parcours</li> </ul> </li> <li>• Tirer une carte et effectuer l'exercice de force correspondant</li> <li>• Aller chercher la balle et viser la cible</li> <li>• Etc.</li> </ul> <p><b>Fin</b> Le parcours est stoppé après 30 minutes. Chacun compte ses points. Qui a réalisé le meilleur score?</p>	 	<p>Dés</p> <p>1 fiche et 1 crayon par coureur</p> <p>15 petites cartes numérotées de 1 à 15</p> <p>Fiches avec description des exercices de force</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<b>Poste 1: Traverser les barres (épaules)</b> En appui sur les barres, traverser en se déplaçant sur les mains.		Barres parallèles
		<b>Poste 2: Sauts d'appui (jambes)</b> Les deux mains en appui sur le banc, sauter d'un côté à l'autre (20 sauts).		Bancs
		<b>Poste 3: Sauts latéraux en extension (jambes)</b> Sauter latéralement sur le caisson, puis sauter en contrebas de l'autre côté et recommencer (20 passages sur le caisson).		Éléments supérieurs du caisson
		<b>Poste 4: Dips (triceps et épaules)</b> En appui sur le caisson ou sur un banc, fléchir et tendre les bras 30x.		Deux éléments de caisson ou banc

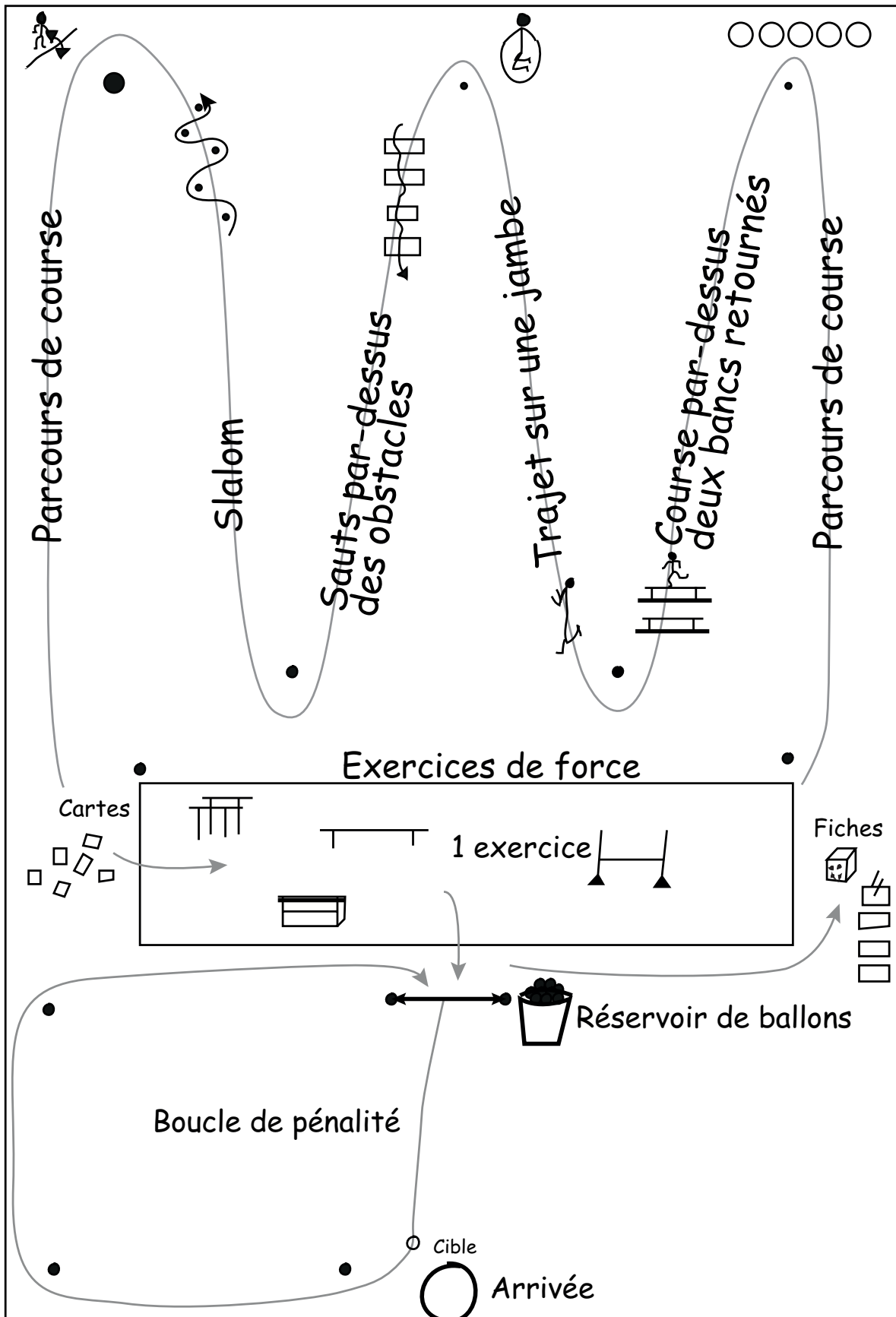
		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<b>Poste 5: Flexions du torse (abdominaux)</b> Effectuer 30 sit-ups.		
		<b>Poste 6: Petits pas (tronc)</b> En appui sur les coudes, corps tendu, soulever 50x les jambes (hauteur d'un pied).		
		<b>Poste 7: Haltères (épaules)</b> Bras fléchis à angle droit et tenus à hauteur de tête. Dans chaque main une haltère. Ramener les haltères devant le visage puis repousser les bras vers l'arrière. 30 répétitions.		2-4 haltères ou bouteilles PET remplies
		<b>Poste 8: Appui facial sur un ballon (tronc, bras et épaules)</b> A plat ventre sur le ballon de gymnastique, rouler vers l'avant jusqu'à ce que les tibias soient sur le ballon. Effectuer alors un appui facial et rouler vers l'arrière jusqu'à la position de départ. Cinq répétitions.		1-2 ballons de gymnastique

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<b>Poste 9: Pagayage (tronc)</b> Couché sur le ventre, soulever alternativement les bras et les jambes du sol durant 30 secondes.		
		<b>Poste 10: Sauts de haies (jambes)</b> 20 sauts latéraux de chaque côté de la haie, sans saut intermédiaire.		Haies ou autre obstacle
		<b>Poste 11: Etoile (tronc)</b> En appui sur un bras, soulever la jambe et le bras libres. Tenir 30 secondes.		
		<b>Poste 12: Appui latéral sur ballon (tronc)</b> Placer les pieds sur un ballon et prendre appui sur un coude. Tenir 30 secondes.		Balle



		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 13: Tension corporelle (tronc)</b></p> <p>Couché sur le dos, en appui sur les épaules, les pieds posés sur une balle de gymnastique, tendre le corps et ramener 20x le genou vers le menton. Les fesses ne touchent pas le sol.</p>		Balle de gymnastique
		<p><b>Poste 14: Gainage (tronc)</b></p> <p>En appui facial, les pieds posés sur une balle de gymnastique, ramener 20x le genou vers le menton.</p>		Balle de gymnastique
		<p><b>Poste 15: Pont dorsal (tronc)</b></p> <p>En position dorsale, appuyé sur les bras, tendre le corps et maintenir la position 30 secondes.</p>		
		<b>Ranger le matériel</b>		
Retour au calme	5'	<p><b>Décrassage</b></p> <p>Trottiner librement et lancer la balle au coureur appelé au préalable par son pseudonyme (voir mise en train, 3<sup>e</sup> jeu).</p>		Différentes balles ou objets à lancer

**Auteure:** Daniela Keller, cheffe de sport J+S Cyclisme

Cyclisme (16-20 ans): Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»



Cyclisme (16-20 ans): Fiches pour le circuit «Endurance/Force»

<p><b>Poste 1</b></p>  <p>1x traverser les barres</p>	<p><b>Poste 2</b></p>  <p>20 sauts par-dessus le banc</p>	<p><b>Poste 3</b></p>  <p>20 sauts latéraux en extension</p>
<p><b>Poste 4</b></p>  <p>30 dips (triceps)</p>	<p><b>Poste 5</b></p>  <p>30 flexions du torse (sit-ups)</p>	<p><b>Poste 6</b></p>  <p>50 petits pas</p>
<p><b>Poste 7</b></p>  <p>Haltères</p>	<p><b>Poste 8</b></p>  <p>5x avancer et reculer en appui facial</p>	<p><b>Poste 9</b></p>  <p>30 secondes pagayage</p>
<p><b>Poste 10</b></p>  <p>20 sauts de haies</p>	<p><b>Poste 11</b></p>  <p>30 secondes l'étoile</p>	<p><b>Poste 12</b></p>  <p>Appui latéral 30 secondes</p>
<p><b>Poste 13</b></p>  <p>20x genou au menton</p>	<p><b>Poste 14</b></p>  <p>20x lever le genou</p>	<p><b>Poste 15</b></p>  <p>30 secondes en appui dorsal</p>