

MATÉRIEL

- ▶ Un cardio fréquence mètre par personne
- ▶ Un chronomètre
- ▶ Un sifflet
- ▶ Une bande en latex par personne

SÉCURITÉ

- ▶ Repérer le parcours et s'assurer qu'il est facilement accessible pour les secours notamment, et que vous êtes toujours en capacité d'indiquer votre position
- ▶ Avoir sur soi : téléphone, bouteille d'eau, sifflet
- ▶ Toujours respecter la période de mise en condition et la phase de récupération
- ▶ Eviter les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C, ainsi que durant les pics de pollution
- ▶ Ne jamais fumer pendant l'heure qui précède ni les deux heures qui suivent une pratique sportive
- ▶ Ne pas faire de séance intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal
- ▶ Pratiquer un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense.

DÉFINITIONS

▶ VO2 Max :

Représente pour un individu la valeur maximale de la consommation d'oxygène, facteur limitant de l'intensité maximale d'un effort aérobique. Le calcul de la VO2 Max peut se pratiquer sur stade par un test à l'effort ou dans une structure médicale spécialisée.

▶ Calcul de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE) :

Optez pour la formule de Karvonen

La fréquence cardiaque maximale (FCMax) est définie de la manière suivante : FCMax Théorique = 208 - (0,7 x âge)

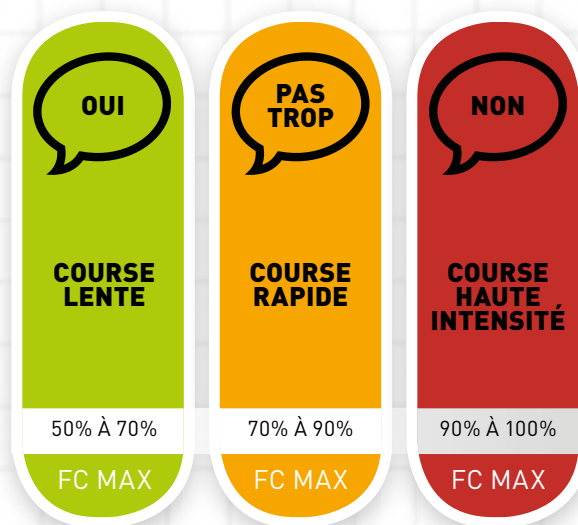
La réserve cardiaque (RC) = FCMax - FCRepos*

La FCEntraînement (FCE) = FCRepos + % RC

* FCRepos = Pouls (en battements/min) pris le matin au réveil en position allongée.

POUR DEFINIR L'ALLURE

POUVEZ-VOUS PARLER AISÉMENT ?



Séance Gym Volontaire en extérieur à dominante énergétique

Les séances à dominante énergétique sont une proposition de format de séance de Gymnastique Volontaire en extérieur. Ces séances visent le dépassement de soi, autant sur le plan physique que mental. Elles s'adressent à des personnes qui souhaitent progresser au niveau cardio respiratoire et qui ont une bonne condition physique générale. Le niveau d'intensité doit être adapté en fonction du niveau des pratiquants. Nous allons utiliser la course à pied comme activité d'endurance. Ces séances sont souvent des séances préparatoires à un challenge collectif du type Raid/course/Trail. Elles permettent de maintenir la motivation du groupe.



« LE TRIO GAGNANT » : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CARDIO, SOUPLESSE

Renforcement musculaire, entraînements cardio-vasculaires et temps d'étirements sont les 3 objectifs que nous allons systématiquement retrouver dans nos séances en extérieur avec des dominantes définies selon le projet de l'animateur pour son groupe.

LES SÉANCES DE FRACTIONNÉ ET INTENSITÉ DE TRAVAIL

Les séances en « fractionné » alternent des vitesses de course comprises entre 90% et 100% du maximum aérobique et des temps de récupération en footing lent. Pour vous aider à trouver la vitesse maximale aérobique, n'oubliez pas que vous devez être capable de la soutenir environ 5 à 6 min en continu. Ces séances visent davantage à alterner des temps forts généralement compris entre 30 s et 3 min et des récupérations réalisées en footing lent sur une durée égale ou inférieure au temps d'effort.

Le but d'une séance de fractionné est de développer les qualités de VO2 Max* de la personne tout en rendant attrayante une forme d'entraînement. Avant de proposer ce type de séance à vos licenciés, il faut vous assurer que tous ont une base d'endurance convenable, c'est-à-dire qu'ils sont tous capables de réaliser 30 à 45 min d'activité d'endurance continue à une intensité proche de 70% de FCMax*.

*Définition page 4

OFFRE SPÉCIALE

NOUVEAU

-30%



Podomètre FFEPGV

Podomètre ceinture compact. Il comptabilise le nombre de pas, la distance parcourue ainsi que les calories dépensées. Écran LCD. Fonctionne soit à la charge solaire soit sur pile. Équipé d'un clip de ceinture.

Réf.	L'unité
130026	8,50€ - 5,95€



Cardiofréquencemètre Sigma ONYX

Cardiofréquencemètre à transmission codée. Très simple d'utilisation, il vous propose les fonctions suivantes : Affichage de la FC, Graphiques de zone, réglage de zones avec alarme, temps total d'entraînement, la fréquence cardiaque moyenne, les calories brûlées, un menu entraînement avec 3 zones de FC, l'heure, date et chronomètre, rétroéclairage de l'écran.

Réf.	L'unité	À partir de 10
130107	39,90€ 35,90€	31,90€

-20%
À PARTIR DE 10

Prix catalogue 2015 - Prix valables jusqu'au 31/08/2015

GÉVÉDIT
un service plus
Fédération Française
EPGV
Centrale d'achats de la Fédération Française
d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :



MISE EN CONDITION

SOUPLESSE ET MOBILISATION ARTICULAIRE

DESCRIPTIF TECHNIQUE

Activation du système cardio pulmonaire par la marche active et mobilisation des bras et des jambes de manière à activer davantage le système neuromusculaire. Les étirements en CRE (contracté - relâché - étiré) ou en balistique réalisés en douceur permettent de maintenir une activité continue.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les étirements sont progressifs et associés à un travail respiratoire.

JE TROTTINE OU MARCHÉ 5 MIN



EXERCICES

CHEVILLES

- Ronds de cheville
- Déroulés talon pointe

MOLLETS 1

- Position de fente, j'appuie sur le talon
- Je monte et descends sur les pointes de pieds
- Je trotte ou marche activement sur 50m

ISCHIOS JAMBIERS 2

- Je pousse mon talon dans le sol et soulève la pointe de pied
- J'alterne avec 15m de talons-fesses

QUADRICEPS + PSOAS

- En appui sur une jambe, genoux déverrouillés, ramener la pointe de pied au fessier
- Montée de genoux sur 15m

BASSIN HANCHES 3

- Bascules et ronds de bassin
- Marche active sur 15m en accentuant le déhanché

MEMBRES INFÉRIEURS

- Balancers de jambes avant-arrière et latéraux
- Passer de la marche active à la course sur 50m

RÉCUPÉRATION SOUPLESSE

DESCRIPTIF TECHNIQUE

Récupération 10 min en trotinant ou en marchant et étirement passif. C'est-à-dire par une mise en tension progressive du muscle par une force extérieure. Elle doit être associée à une respiration douce et profonde.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Vous pouvez donner les consignes suivantes : « J'amène mon muscle en position d'étirement, je respire profondément par le ventre, je relâche. Je maintiens la posture au moins 20s. »

EXERCICES

INTÉRIEUR DE CUISSE

En position assise plante de pieds l'une contre l'autre on pose les mains sur les genoux et on ouvre vers l'extérieur en gardant le bassin placé et le dos bien droit.

EXTÉRIEUR DE CUISSE, MOYEN FESSIER

A plat dos une jambe fléchie je pose mon pied de la jambe opposée sur mon genou, j'ouvre ma jambe vers l'extérieur et ramène la jambe fléchie sur la poitrine.

QUADRICEPS

En appui sur une jambe (genoux déverrouillés), ramener le talon de la jambe opposée au niveau du fessier.

MOLLETS

En appui sur les pointes de pieds sur un trottoir, abaisser les talons vers le bas.

ISCHIOS

En position assise, jambes écartées. Je place mon bassin, je me grandis et viens incliner mon buste vers mes jambes.

CŒUR DE SÉANCE

CARDIO

COURSE PROGRESSIVE

EXERCICES

Je démarre en footing lent et j'accélère progressivement pour me retrouver dans mon allure de confort (50% à 70% de la FCMax), ceci pendant 15 à 20 min.

CARDIO

CARDIO RESPIRATOIRE 6 MIN EN MODE CŒUR !

DESCRIPTIF TECHNIQUE

(Accélérations sur 30'' et récupération en course lente sur 30'') X 6 séries.
Cette allure amène la FC entre 70% et 90% de la FCE. Nous sommes dans la zone course rapide.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ces séries d'accélération et récupération active doivent se faire avec une accélération de course progressive (ne pas rentrer dans la zone haute intensité → à 90% de la FCE).

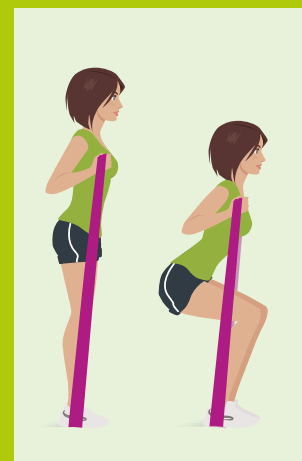
Si la récupération en trotinant ne permet pas à la personne de récupérer vous pouvez proposer une récupération en marche.

EXERCICES

Accélération en course à pieds en montant bien les genoux et en gainant la sangle abdominale. Regard devant et utilisation des bras.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (RM)

2 EXERCICES DE RM DES CUISSES SÉPARÉS PAR 1' DE RÉCUP EN ACTIF EN TROTTINANT



EXERCICES

POSITION DE DÉPART

Ecartez les pieds à la largeur des hanches. Placez la bande en latex sous vos pieds et dans vos paumes de mains situées dans l'axe de vos épaules et stabilisez le tronc en contractant les abdominaux.

ACTION

Descendez lentement jusqu'à ce que les genoux atteignent un angle d'environ 90° et retournez à la position initiale en maintenant une légère flexion des genoux. Au bout de 30 répétitions ou de 20s on maintient en flexion 10s.

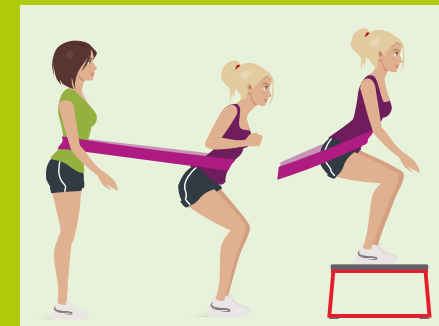
RÉCUPÉRATION 1 MIN EN TROTTINANT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (RM)

EXERCICE DE RM DES CUISSES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

La distance entre les deux personnes doit être suffisante pour que la bande en latex serve de résistance.



EXERCICES

Par 2 : une bande latex pour 2, positionnée au niveau de la taille. Se mettre l'un derrière l'autre. Celui qui est devant fait 3 pas et saute en montant les deux bras vers le haut comme un contre en volley-ball. Ce déplacement se fait sur 15m et on change sur le retour. Faire cette série 4 fois chacun.

RÉCUPÉRATION 5 MIN EN TROTTINANT

