

INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

- ▶ La séance de CTSS s'adresse à tous : femmes et hommes, débutants ou sportifs confirmés
- ▶ Les objectifs sont adaptables aux motivations de chacun : maintien de la condition physique, préparation pour ceux souhaitant mener des projets sportifs (randonnée, 10km, semi-marathon, trail, running, ski, escalade, football, rugby, etc.)
- ▶ Convivialité, bonne humeur, pratique en interaction avec le groupe pendant les exercices à deux et en collectif

INTÉRÊTS POUR LE CLUB ET L'ANIMATEUR EPGV

- ▶ Recruter de nouveaux profils de licenciés EPGV
- ▶ Faire connaître le club EPGV par une nouvelle proposition de séance Gym Volontaire innovante



Le Cross Training Sport Santé

SÉCURITÉ DU PRATIQUANT

- ▶ Privilégier la justesse posturale du mouvement à son amplitude, au nombre de répétitions
- ▶ Rester dans ses possibilités du moment pour éviter toute blessure
- ▶ Protéger systématiquement sa colonne vertébrale lors de l'exécution de chaque mouvement : contracter le transverse, positionner le bassin neutre, rechercher un auto-grandissement avec épaules et bassin le plus éloigné possible

BIBLIOGRAPHIE / LIENS INTERNET / VIDÉO

- ▶ Page Facebook : **Cross Training Sport Santé**
- ▶ Matériel spécifique et fiches pédagogiques de la sangle latex disponibles au **Catalogue GÉVÉDIT**
- ▶ Retrouvez les dates des formations Cross Training Sport Santé dans le Catalogue des formations EPGV 2016-2017 sur le site **www.sport-sante.fr**

► GÉNÉRALITÉS

- ▶ Le Cross Training Sport Santé (CTSS) ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé. Une séance de CTSS se construit avant tout avec l'animateur et les pratiquants concernés. En ce sens, il n'existe pas de modèle type de séance à apprendre par cœur et à proposer aux licenciés EPGV. À l'aide d'un matériel spécifique et varié disposé dans la salle, la séance de CTSS se déroule sous forme de blocs d'exercices, souvent en musique. Le CTSS est à différencier du CrossFit, qui mêle aux activités physiques de l'haltérophilie dans une démarche compétitive.

- ▶ Cinq axes se dégagent et définissent la démarche Cross Training Sport Santé à la FFEPGV :

- L'animateur, véritable chef d'orchestre
- Le matériel
- La pédagogie différenciée
- Le travail en High Intensity Interval Training (HIIT, ou entraînement fractionné à haute intensité)
- Les exercices fonctionnels

- ▶ Les objectifs principaux sont le développement de la fonction cardio-respiratoire, le renforcement des chaînes musculaires (travail en puissance et en endurance), l'apprentissage de nouvelles coordinations et l'amélioration de l'équilibre. Ces objectifs peuvent aisément se transposer vers la pratique d'autres activités sportives (running, sports collectifs, sports de pleine nature, etc.).

► SPÉCIFICITÉS DE LA SÉANCE

- ▶ La séance suit une courbe classique en trois temps : échauffement, cœur de la séance, retour au calme.
- ▶ Le travail se fait sur un fond musical entraînant, sans pour autant que l'animateur utilise le tempo et les phrases musicales.
- ▶ Lors de l'échauffement, l'animateur propose un travail seul, et en coopération avec un binôme.
- ▶ Lors du cœur de la séance, un travail plus individuel est visé sur les blocs d'exercices. L'animateur intègre des challenges sur de courtes séquences, comme par exemple d'atteindre un nombre de répétitions donné en suivant le protocole Tabata (très courts entraînements fractionnés à haute intensité).
- ▶ L'animateur organise l'espace et le temps de manière similaire sur chaque séance pour se concentrer sur les corrections posturales des pratiquants, les encouragements, et les relances.

Retrouvez tous les outils spécifiques

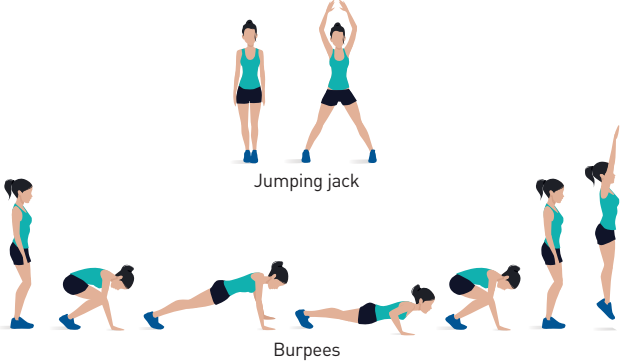

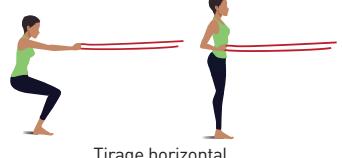
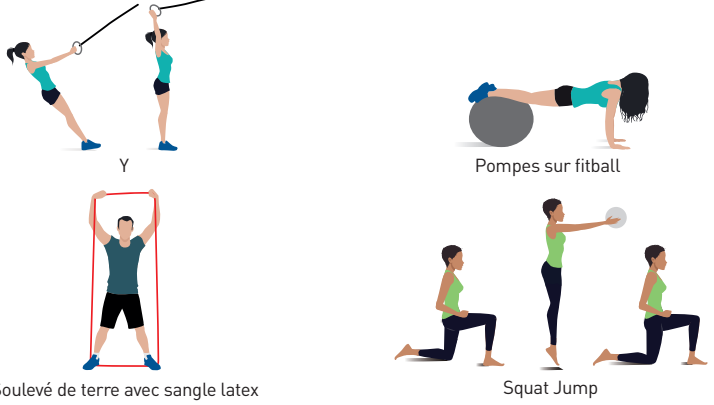
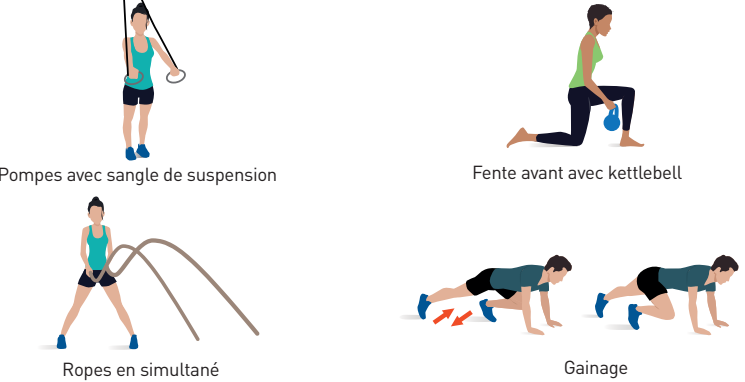
CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

dans votre NOUVEAU catalogue saison 2016/2017

GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus **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 - contact@gevedit.fr - www.gevedit.fr

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

Consignes de réalisation <i>L'animateur s'appuie sur des verbes d'action : courir, sauter, marcher, pousser, tirer...</i>	Matériel / Pédagogie différenciée	Schémas
<p>En cercle : courir dans un sens, puis dans l'autre, montées de genoux, talon-fesse</p> <p>Éclater le groupe : touche-genoux (chacun cherche à toucher les genoux des autres pratiquants sans être touché)</p> <p>Revenir en cercle : effectuer des séries de jumping jack et de burpees ou alternance de gainage dynamique et d'exercices cardio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alternance de gainage dynamique et d'exercices cardio • Les burpees peuvent être réalisés en restant au sol et sans pompes 	 <p>Jumping jack</p> <p>Burpees</p>
<p>Par deux : avec une sangle latex, réaliser des séries de sauts « grenouille »</p> <p>Par deux : avec deux sangles latex, réaliser des séries coups de poings directs sur la longueur de la salle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sangles latex <p><i>Les répétitions doivent être adaptées aux capacités de chacun</i></p>	 <p>Saut « grenouille »</p> <p>Coups de poing direct</p>
<p>Travail avec le protocole Tabata (entraînement fractionné à haute intensité) : 20'' de travail puis 10'' de récupération passive x 8 = 4'</p> <p>Les exercices proposés : tirage horizontal en alternant coudes ouverts, coudes le long du corps ; squats ; pompes ; soulevés de terre, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La musique Tabata rythme les répétitions et permet à l'animateur de se concentrer sur les postures des pratiquants 	 <p>Tirage horizontal</p>
<p>BLOC 1 (4 EXERCICES) :</p> <p>Exercice 1 : utilisation des sangles TRX pour réaliser des séries de « Y »</p> <p>Exercice 2 : pompes sur fitball</p> <p>Exercice 3 : soulevé de terre + extension avec une sangle latex</p> <p>Exercice 4 : squat jump avec foam roller</p>	<p>Exercice 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangles de suspension - <i>Chaque bloc peut compter de 12 à 16 répétitions</i> <p>Exercice 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitball - <i>La difficulté peut être augmentée si l'on glisse le corps en avant sur le fitball</i> <p>Exercice 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangle latex - <i>Conserver l'alignement des segments lors de l'extension</i> <p>Exercice 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foam roller - <i>Les sauts augmentent la FC, pour moduler l'intensité, varier l'amplitude de la flexion, et la hauteur saut</i> 	 <p>Y</p> <p>Pompes sur fitball</p> <p>Soulevé de terre avec sangle latex</p> <p>Squat Jump</p>
<p>BLOC 2 (4 EXERCICES) :</p> <p>Exercice 1 : pompes avec sangles de suspension (entraînement en suspension)</p> <p>Exercice 2 : fentes avant avec kettlebell</p> <p>Exercice 3 : avec les cordes, engager une oscillation bras simultanés et pieds fixes</p> <p>Exercice 4 : crocodile : gainage planche + montées de genoux alternées</p>	<p>Exercice 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangles de suspension <p>Exercice 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kettlebell <p>Exercice 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ropes (cordes d'oscillation) <p><i>Alterner les exercices de force et de cardio, et penser à alterner les chaînes musculaires sollicitées.</i></p>	 <p>Pompes avec sangle de suspension</p> <p>Fente avant avec kettlebell</p> <p>Ropes en simultané</p> <p>Gainage</p>
<p>Étirements de l'ensemble des chaînes musculaires sollicitées Muscles extenseur et fléchisseur des hanches, ceinture pelvienne et ceinture scapulaire</p>		

CARACTÉRISTIQUES

MATÉRIEL

- ▶ Sangle latex
- ▶ Sangles de suspension
- ▶ Corde d'oscillation
- ▶ Kettlebell
- ▶ Foam roller
- ▶ Fitball
- ▶ Sac lesté

EXERCICES FONCTIONNELS

- ▶ Sollicitation des chaînes musculaires par des mouvements polyarticulaires (lien avec le quotidien et préparation à d'autres sports).
- ▶ Bannir le travail de muscles isolés ! (ex : triceps/biceps/grands droits).

LE RÔLE DE L'ANIMATEUR

- ▶ Organisation de la salle en spots (TRX, cordes, fitball, sangle latex).
- ▶ Répartition des pratiquants en mini-groupes avec une organisation en colonne, cercle, vague, etc.
- ▶ Rotation des pratiquants selon le nombre de répétitions réalisées sur un spot.
- ▶ Supports musicaux de type TABATA 20'' - 10''.

PÉDAGOGIE DIFFÉRENCIÉE

- ▶ Du simple au complexe sur chaque matériel.
- ▶ Plusieurs options sur chaque exercice. Libre à chacun de choisir !
- ▶ Le nombre de répétitions et l'intensité ne sont pas imposés pendant le protocole Tabata. À ajuster selon l'état de forme de chacun.

HIIT (High Intensity Interval Training)

- ▶ Intensité en % de fréquence cardiaque de réserve*.
- ▶ Temps de travail.
- ▶ Temps de récupération.
- ▶ Nombre de blocs de HIIT sur la séance.

* La fréquence cardiaque de réserve se calcule en effectuant la soustraction de la fréquence cardiaque de repos (FCR) à la fréquence cardiaque maximale (FC Max). (Fréquence cardiaque de réserve = FC Max - FCR). C'est cette fréquence cardiaque de réserve qui doit être prise en référence pour exprimer une intensité d'effort.