

Finale  
Championnat  
de France  
Cheerleading



# PROPOSITIONS DE PRÉPARATION PHYSIQUE / ATHLÉTIQUE ET ÉTIREMENTS



# PRÉPARATION PHYSIQUE COLLECTIVE

## CIRCUIT TRAINING 1

8 TOURS AVEC 1MIN30 / DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS



**1** ÉCHAUFFEMENT

**2**

EXERCICES

RÉALISATION

CONSIGNES

MATÉRIELS

SQUAT



20 REPS

- Largeur des pieds supérieur aux épaules
- Pointes de pieds vers l'extérieur
- Placement du dos

FENTE ALTERNÉE



15 REPS / CÔTÉ

- Genou qui ne dépasse pas les orteils
- Garder le buste droit
- Bonne amplitude de mouvement

PONT LEVANT UNIPODAL



10 REPS / CÔTÉ

- Talons proche de la fesses
- Ne pas reposer les fesses au sol
- Contracter les fessiers sur la fin du mouvement

TAPIS

CRABE



10 PAS  
5 à gauche et 5 à droite

- Élastique juste au-dessus des genoux
- Rester bas sur la position
- Garder l'élastique en tension lors des pas

(MINI ÉLASTIQUE)

MONTER SUR BANC



10 REPS / CÔTÉ

- Pas d'impulsion avec la jambe arrière
- Posture athlétique
- Engager le bassin

BANC OU CHAISE

ABDOS CRUNCH



20 REPS

- Décoller les épaules
- Tendre les jambes près du sol
- Pousser avec le talon

TAPIS

GAINAGE DE FACE



45 SEC

TAPIS

**3** RETOUR AU CALME / HYDRATATION



# PRÉPARATION PHYSIQUE COLLECTIVE

## CIRCUIT TRAINING 2

8 TOURS AVEC 1MIN30 / DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS



1 ÉCHAUFFEMENT



EXERCICES

RÉALISATION

CONSIGNES

MATÉRIELS

POMPES AVEC ROTATION



10 REPS ALTERNÉE

- Mains supérieur à la largeur d'épaule
- Respecter l'alignement du corps
- Amplitude du mouvement correct

TAPIS

MOUNTAIN CLIMBER



15 REPS

- En appui sur les mains largeur d'épaule
- Ramener le genou sous le bassin
- Respecter l'alignement du corps

TAPIS

DIPS



10 REPS

- Fesses proche du banc
- Bonne flexion des avant-bras
- Tendre les jambes pour plus de difficulté

BANC OU CHAISE

BURPEES



15 REPS

- Toucher le sol avec les pectoraux
- Réaliser un saut à la fin du mouvement

TAPIS

LEG PULL DOWN



10 REPS / CÔTÉ

- Mains largeur d'épaule
- Être gainé et aspirer le nombril
- Respecter l'alignement du corps

TAPIS

ABDOS COUDE GENOU OPPOSÉ



10 REPS / CÔTÉ

- Decoller les épaules
- Aspirer le nombril
- Bonne rotation du buste
- Expiration importante

TAPIS

GAINAGE LATÉRALE



30 SEC / CÔTÉ

- En appui sur le coude
- Respecter l'alignement du corps
- Deux jambes superposé
- Mains sur la hanche

TAPIS

3 RETOUR AU CALME / HYDRATATION



# PRÉPARATION ATHLÉTIQUE COLLECTIVE

## CIRCUIT CARDIOVASCULAIRE



### 1 ÉCHAUFFEMENT

2

### EXERCICES

### RÉALISATION

### CONSIGNES

### MATÉRIELS

MONTER DE GENOU

6 X 20M

- Auto-grandissement être gainer
- Genou à hauteur de bassin
- Coordination des bras

PISTE  
TERRAIN

3 MONTER DE GENOU ET FIXATION (0,43)

6 X 20M

- Auto-grandissement être gainer
- Genou à hauteur de bassin
- Coordination des bras

PISTE  
TERRAIN

GRIFFÉ JAMBES TENDUES (17,58)

6 X 20M

- Auto-grandissement
- Jambes tendues
- Griffé le sol avec la pointe de pieds

PISTE  
TERRAIN

IMPULSION ET REPRISE D'APPUI AU SOL (9,56)

6 X 20M

- Monter le genou haut
- Réaction du pieds au sol
- Etre gainer
- Coordination des bras

PISTE  
TERRAIN

GRIFFÉ DE JAMBES ALTERNATIF (19)

6 X 20M

- Auto-grandissement
- Impulsion sur le jambe d'appui
- Réaction du pieds au sol
- Coordination des bras

PISTE  
TERRAIN

COURSE À PIEDS ALLURE FACTIONNÉ

8 x 30/30  
/ 2 BLOCS  
/ R' 3MIN

- Contraste de vitesse (léger)
- Technique de course
- 3Min de récupération en marchant entre les blocs




PISTE

### 3 RETOUR AU CALME / HYDRATATION



# PROGRAMME CONTIONNING

## HABITUATION A L'EFFORT

| EXERCICES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | RÉALISATION   | CONSIGNES                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ARTICULATIONS</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>5 MIN</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Faites les mouvements d'articulations comme vous faites habituellement avant les entraînements pendant 5 minutes (poignets, épaules, hanches, genoux, chevilles).</li> </ul> |
| <p>WARM-UP, CARDIO</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>5 MIN</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire 5 minutes de footing en augmentant progressivement la cadence afin de continuer l'échauffement.</li> </ul>                                                             |
| <p>RENFORCEMENT EN CIRCUIT TRAINING</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Squat</li> <li>Pompes</li> <li>Relevé de buste</li> <li>Fente</li> <li>Mountain climber</li> <li>Relevé de bassin</li> <li>Squat jump</li> <li>Moulinets avec les bras tendus</li> <li>Gainage (planche)</li> <li>Gainage latéral gauche</li> <li>Gainage latéral droit</li> </ol>  | <p>45 SEC</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner les exercices pendant 45 SEC sans récupération.</li> <li>Respecter deux minutes de récupération entre deux circuits et faire 3-4 circuits.</li> </ul>              |







Pensez à toujours finir la séance par des étirements pendant environ 5-10 minutes.



# ÉTIREMENTS POST TRAINING

## BAS DU CORPS

| EXERCICES        | RÉALISATION                                                                                           | CONSIGNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QUADRICEPS       | <br>30 SEC / JAMBE   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Attraper la partie postérieure du pied avec la main du même côté</li><li>• Tirer lentement vers le fessier</li><li>• Relâcher doucement</li></ul>                                                                                                                                                     |
| PSOAS ILIAQUE    | <br>30 SEC           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Se mettre à genoux avec une jambe positionnée vers l'avant</li><li>• Baisser la hanche vers le sol sans que le genou dépasse la pointe du pied</li><li>• Buste doit être droit, légèrement en tension vers l'arrière</li></ul>                                                                        |
| ISCHIOS-JAMBIERS | <br>30 SEC          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Assis - Jambes étirées</li><li>• Inclinez le buste vers l'avant</li><li>• Attraper si possible les pieds (sinon mollet)</li></ul>                                                                                                                                                                     |
| FESSIER          | <br>30 SEC / JAMBE | <ul style="list-style-type: none"><li>• S'allonger au sol, jambes tendues, les bras étendus sur chaque côté en croix</li><li>• Attraper une jambe « genou-poitrine » avec le bras opposé sur l'extérieur du genou</li><li>• Tourner les hanches, genou vers l'intérieur</li><li>• Les épaules doivent rester en contact avec le sol</li></ul> |









Pour bien s'étirer : Inspiration avant d'étirer le membre / expiration durant la phase d'étirement.



# ÉTIREMENTS POST TRAINING

## HAUT DU CORPS

| EXERCICES                                                                                                | RÉALISATION   | CONSIGNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LOMBAIRES               | 30 SEC        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongé sur le dos</li> <li>• Genoux fléchis</li> <li>• Tirer les cuisses avec les mains - Amener talons contre fessiers</li> <li>• Tirer genoux - poitrine</li> </ul>                                                                                                                                          |
| INTERCOSTAUX            | 15 SEC / CÔTÉ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, jambes légèrement fléchies, écartées même largeur d'épaules</li> <li>• Bras étirés au-dessus de la tête</li> <li>• Mains rapprochées</li> <li>• S'incliner vers un côté puis vers l'autre</li> </ul>                                                                                                    |
| CERVICALES              | 15 SEC / CÔTÉ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, jambes légèrement fléchies, écartées même largeur d'épaules</li> <li>• Incliner la tête vers un côté à l'aide de la main</li> <li>• Le bras le long du corps doit être tendu pour intensifier l'étirement</li> </ul>                                                                                    |
| BRAS/TRICEPS           | 15 SEC / CÔTÉ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, jambes légèrement fléchies, écartées même largeur d'épaules</li> <li>• Bras parallèles au sol</li> <li>• Positionner la main opposée sur la partie coude/triceps</li> <li>• Étirer vers la poitrine</li> </ul>                                                                                          |
| ÉPAULES               | 15 SEC / CÔTÉ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, jambes légèrement fléchies, écartées même largeur d'épaules</li> <li>• Bras écartés vers l'arrière</li> <li>• Entrelacer les doigts, paumes de mains vers l'extérieur</li> <li>• Poitrine bombée et menton relevé</li> <li>• Lever les bras vers le haut</li> </ul>                                     |
| RELÂCHEMENT DU CORPS  | 3 REPS        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout, jambes légèrement fléchies, écartées même largeur d'épaules</li> <li>• Lever les bras au maximum vers le haut (grande inspiration)</li> <li>• Se mettre sur les demi-pointes de pieds</li> <li>• Relâcher le corps vers l'avant (grande expiration) : corps décontracté de la tête aux pieds</li> </ul> |



Pour bien s'étirer : Inspiration avant d'étirer le membre / expiration durant la phase d'étirement.



# 1

## LES MESURES BARRIÈRES INDIVIDUELLES DU PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



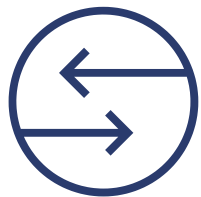
### LAVAGE FRÉQUENT DES MAINS

A l'eau et au savon ou avec un produit hydroalcoolique (FHA)

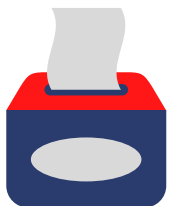


### EVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE DURANT LA PRATIQUE SPORTIVE

En particulier le nez, la bouche et les yeux



### NE PAS ÉCHANGER D'EFFETS PERSONNELS



### N'UTILISER QUE DES MOUCHOIRS JETABLES ET ÉTERNUER DANS SON COUDE



### RESPECTER L'EFFECTIF LIMITE ET LA DISTANCIATION PHYSIQUE

Distanciation à l'arrêt d'au moins 1m et mouvante allant de 5m (activité à moyenne intensité) à 10m (activité à forte intensité)



### ABSENCE DE CONTACTS INTERPERSONNELS



### DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)





# 2

## LES MESURES BARRIÈRES **SUR LE TERRAIN** DU PROTOCOLE DE REPRISSE DES **ACTIVITÉS SPORTIVES**

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



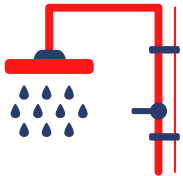
### NE PAS VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN

Privilégier la voiture, vélo, trottinette  
ou véhicules motorisés individuels



### RESPECTER L'EFFECTIF LIMITÉ

10 participants max /  
entraînement (encadrant  
compris)



### LES VESTIAIRES, DOUCHES, CLUB HOUSE ET AUTRES INSTALLATIONS SONT FERMÉS

Seul le terrain de jeu est ouvert



### RESPECTER L'ESPACE MINIMAL DE TRAVAIL STATIQUE

4m<sup>2</sup> pour chaque participant(e)



### LES COLLATIONS ET HYDRATATIONS DOIVENT ÊTRE INDIVIDUELLES



### ARRIVER EN TENUE DE SPORT

Prêt(e) à démarrer la pratique



### DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment  
le ballon)



### NE PAS PORTER DE GANTS POUR LA PRATIQUE

