


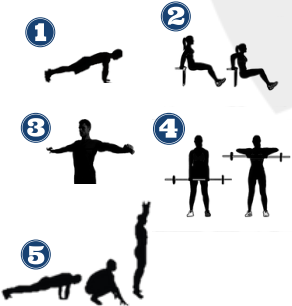




# PROPOSITIONS DE PRÉPARATION PHYSIQUE ET ATHLÉTIQUE







# PROGRAMME CONDITIONING BASE

EXERCICES	RÉALISATION	CONSIGNES
<p><b>ARTICULATIONS</b></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><b>WARM-UP, CARDIO</b></p> 	<p>3x 30 SEC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3*30 sec de jumping jack (30 sec de récupération entre les séries);</li> <li>3*30 sec de talons fesses (30 sec de récupération entre les séries).</li> </ul>
<p><b>BAS DU CORPS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Squat *15</li> <li>Fentes *10/jambe</li> <li>Montée de genoux *30 sec</li> <li>Squat jump *10</li> <li>Fente latérale *20</li> </ol> 	<p>ENCHAÎNEMENT SANS REPOS / 3 MIN DE RECUP'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner les exercices sans repos, et faire 3-4 fois le circuit avec 3 minutes de récupération entre chaque circuit.</li> </ul>
<p><b>HAUT DU CORPS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pompes *10</li> <li>Dips *15</li> <li>Élévations latérales avec sac lesté (bouteilles d'eau par exemple)*10/bras</li> <li>Tirage menton avec sac lesté*10/bras</li> <li>Burpees *10</li> </ol> 		











# PROGRAMME CONDITIONING FLYER

EXERCICES	RÉALISATION	CONSIGNES
<p><b>ARTICULATIONS</b></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><b>WARM-UP, CARDIO</b></p> 	<p>3x 30 SEC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3*30 sec de jumping jack (30 sec de récupération entre les séries);</li> <li>3*30 sec de talons fesses (30 sec de récupération entre les séries).</li> </ul>
<p><b>BAS DU CORPS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Squat *15</li> <li>Soulevé de terre 1 jambe *10/jambe</li> <li>Squat 1 jambe *10/jambe (c)</li> <li>Squat bulgare *10/jambe (d)</li> <li>Hip thruster 1 jambe *10 (e)</li> </ol> 	<p>ENCHAÎNEMENT SANS REPOS / 3 MIN DE RECUP'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner les exercices sans repos, et faire 3-4 fois le circuit avec 3 minutes de récupération entre chaque circuit.</li> </ul>
<p><b>HAUT DU CORPS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dips explosif *10 (f)</li> <li>Pompes *10</li> <li>Elévations frontales avec sac lesté (bouteilles d'eau par exemple)*10 (g)</li> <li>Extension bras avec sac lesté *10 (h)</li> <li>Gainage tapping épaules* 20 (i)</li> </ol> 		



# CIRCUIT TOTAL ABS



EXERCICES	RÉALISATION	CONSIGNES	MATÉRIELS
KNEE CRUNCHES		20 REPS	TAPIS
CROSS CRUNCHES		20 REPS	
LEG RAISES		20 REPS	
CYCLING CROSS CRUNCHES		20 REPS	
FLUTTER KICKS		20 REPS	
HEEL TOUCHES		20 REPS	
PLANK		60 SEC	
SUPERMAN		20 REPS	

## NIVEAU 1

- Effectuer le circuit 3 fois ;
- 2 minutes de repos entre chaque circuit.

## NIVEAU 2

- Effectuer le circuit 5 fois ;
- 2 minutes de repos entre chaque circuit.

## NIVEAU 3

- Effectuer le circuit 7 fois ;
- 2 minutes de repos entre chaque circuit.



# 1

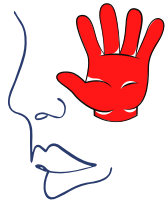
## LES MESURES BARRIÈRES INDIVIDUELLES DU PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



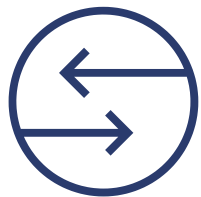
### LAVAGE FRÉQUENT DES MAINS

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

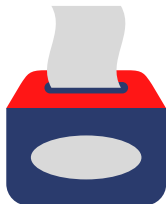


### EVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE DURANT LA PRATIQUE SPORTIVE

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 REPRISE DES **ACTIVITÉS SPORTIVES**

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



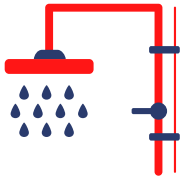
### NE PAS VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN

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

