

Luc léger :

Echauffement :

L'échauffement est progressif. La mise en route musculaire se fait par un footing lent 8, 9km/h max (course lente). Dans l'ordre, faire réaliser aux jeunes durant 20s pour chaque gamme :

- Monter de genoux x2
- Talons fesses x2
- Pas chassés (en alternant les côtés). *Il faut être bas sur les cuisses pour que ce soit efficace.*

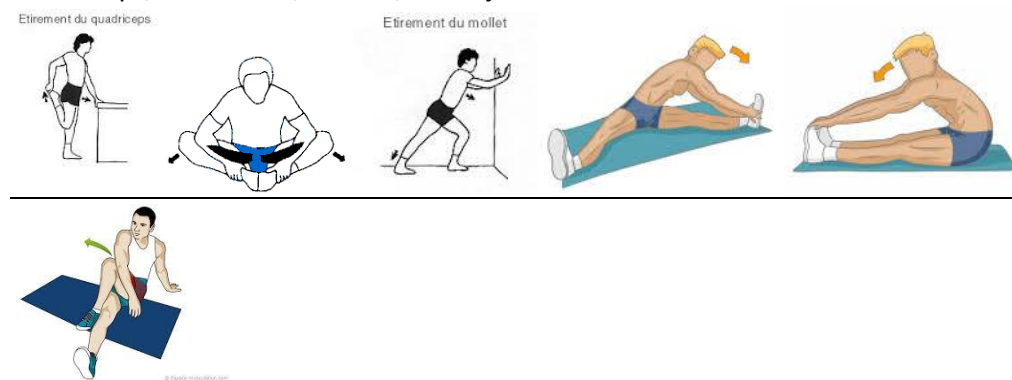
Cette première partie doit durer au moins 8 minutes.

Après ces trois petits exercices augmenter le rythme de course. Faire attention aux plus lents.

Etirements 6 minutes :

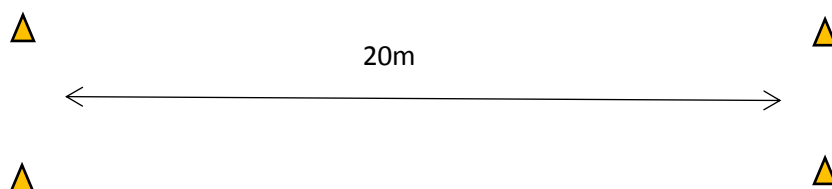
Pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (30s chaque jambe).

Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.



Test de navette du Luc léger.

Le luc léger permet de déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA).



Pour que le passage soit valable, à chaque « Bips » le jeune doit avoir franchi la ligne virtuelle des plots. Si le jeune ne parvient pas à passer cette ligne deux fois de suite, il doit s'arrêter et l'animateur note le palier d'arrêt.

Une fois le test fini, 5 minutes minimum de récupération.

Finir la séance par un sport collectif.