



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 6 : Quatre types d'exercices

Pendant la saison morte ou entre les séances d'entraînement, les athlètes sont plus susceptibles de faire de l'exercice seuls s'ils savent quoi faire. Cette leçon donnera aux athlètes un aperçu des différents types d'exercices pour les aider à planifier les entraînements qu'ils peuvent faire à la maison.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes conçoivent une routine d'entraînement en fonction de leurs préférences spécifiques et de leurs objectifs de remise en forme.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à planifier leurs entraînements à domicile pour leur routine hebdomadaire.

ÉQUIPEMENT / MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Guide Fit 5
- Cartes d'exercices Fit 5

PLAN DE LA LEÇON

25 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
6 minutes	Types d'exercices
10 minutes	Circuit Fit 5
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Comment restez-vous actif pendant la semaine lorsque vous ne faites pas de sport ?

Pour commencer le cours, appelez tout le monde avec le signal que vous avez désigné. Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Les quatre types d'exercice ». Jouons à un jeu qui comprend les 4 types d'activité physique que vous pouvez utiliser pour construire vos propres entraînements à la maison. Quelqu'un s'entraîne-t-il à la maison ou à la salle de sport ?* Cela vous donnera une idée de la meilleure façon de les soutenir en tant que coach.



TYPES D'EXERCICES (6 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes les quatre types d'exercices et comment les combiner en une seule séance d'entraînement.

Instructions :

- Fournissez la description de chaque type d'exercice et demandez aux athlètes d'indiquer les exercices qu'ils effectuent en utilisant différentes actions, comme indiqué ci-dessous. Faites des liens avec les types de mouvements ou d'habiletés utilisés dans votre sport.
- 1. L'endurance** est la capacité de votre corps à continuer à bouger pendant de longues périodes. L'endurance peut vous aider à courir de plus longues distances sans vous arrêter et à vous entraîner plus longtemps avec moins de pauses. C'est ce qu'on appelle l'exercice cardio ou aérobique.
 - Lisez à haute voix la liste des activités et signalez aux athlètes de sursauter ou bouger lorsqu'ils entendent parler d'une activité d'endurance qu'ils ont pratiquée au cours de la semaine écoulée.
 - Courir
 - Danser
 - Aérobic ou autre
 - Natation
 - Bicyclette
 - Marcher
 - Option : Ajoutez des activités populaires auprès de vos athlètes ou spécifiques au climat, comme le ski de fond, l'aviron, la randonnée, etc.
 - 2. La force** est la capacité du corps à effectuer un travail. La force vous donne la possibilité de sauter plus haut, de lancer plus loin et de courir plus vite. Les exercices de musculation peuvent également être connus sous le nom de l'entraînement en force.
 - Lisez la liste des activités et demandez aux athlètes d'effectuer un exercice au poids du corps, comme une pompe ou un squat, lorsqu'ils entendent une activité de force qu'ils ont faite au cours de la semaine écoulée.
 - Exercices au poids du corps (squats, fentes, redressements assis/crunches, etc.)
 - Haltères du type dumbbells et barbells (poids libre)
 - Machines ou appareils de gymnastique
 - Ballons lestés (medicine balls)
 - Bandes élastiques
 - 3. La flexibilité** est la capacité de votre corps à se déplacer facilement dans toutes les directions. La flexibilité facilite les compétences sportives et aide à prévenir les blessures aux muscles et aux articulations.
 - Rappelez aux athlètes les étirements que vous incluez habituellement dans les entraînements (étirements dynamiques lors de l'échauffement, étirements statiques lors de la récupération).
 - Montrez votre étirement préféré. Vous pouvez utiliser les cartes d'exercices Fit 5 pour vous faire des idées.
 - 4. L'équilibre** est la capacité du corps à se tenir debout ou à contrôler les mouvements. L'équilibre vous aide à garder le contrôle lorsque vous faites du sport et vous aide à éviter les chutes.
 - Faisons une brève routine d'équilibre. Demandez aux athlètes d'essayer chacun de ces exercices à partir des cartes d'exercices Fit 5 pendant 5 à 10 secondes de chaque côté. Rappelez-leur qu'ils peuvent étendre leurs bras sur le côté ou s'accrocher à une surface stable, comme un mur ou une chaise, pour maintenir l'équilibre.
 - Pose sur une jambe
 - Torsades des jambes
 - Marcher sur une ligne



CIRCUIT FIT 5 (10 minutes)

Objectif : Faire en sorte que les athlètes effectuent un circuit qui comprend les quatre types d'exercices, en montrant une façon amusante, simple et dynamique d'effectuer une séance d'entraînement à la maison.

Préparation:

- Sélectionnez 4 ou 8 cartes d'exercices Fit 5 (c'est-à-dire 2 de résistance, 2 de force, 2 de flexibilité et 2 d'équilibre).
 - Remarque : Essayez de choisir des exercices différents du circuit Fit 5 que vous avez créé dans la leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?
- Répartissez les cartes dans un circuit avec la même distance entre chacune. Laissez suffisamment d'espace pour que les athlètes puissent se déplacer entre les cartes en utilisant différents mouvements locomoteurs.

Instructions :

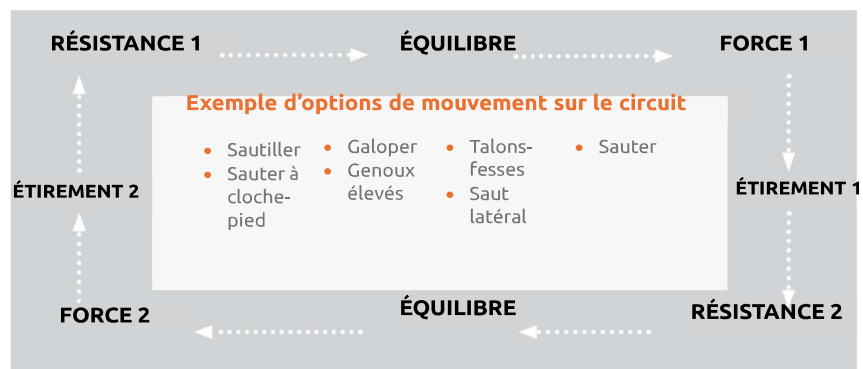
- Répartissez également les athlètes entre les stations
- *Vous allez faire un entraînement en circuit court qui intègre plusieurs exercices différents qui apparaissent sur le Cartes d'exercice Fit 5. Rappelez aux athlètes l'importance d'effectuer tous les types d'exercices : endurance, force, souplesse et équilibre.*
- Expliquez aux athlètes qu'ils commenceront à une station et termineront l'exercice sur cette carte pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils entendent le signal d'arrêt. Montrez ou demandez à quelqu'un de démontrer la technique appropriée pour chaque exercice. Insistez sur le fait que vous et vos assistants serez à l'affût de la bonne technique.
- Lorsque les athlètes entendent le signal, ils s'arrêtent et vous regardent. Dites-leur la direction dans laquelle ils doivent se déplacer et comment vous voulez qu'ils se rendent à la prochaine station.
- Pour se déplacer d'une station à l'autre, attribuez aux athlètes une compétence locomotrice à utiliser : sauter, faire des pas de côté, revenir en arrière, sautiller, galoper, bondir, marcher comme un ours, dribbler un ballon de soccer, etc.
- Continuez la rotation à travers chaque station jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou les athlètes aient terminé chaque exercice.

Exemple de diagramme

45 secondes
Lisez/complétez l'activité

15 secondes

- Déplacez-vous vers la station suivante en utilisant différents exercices de résistance, tels que : Sautiller, sauter à cloche-pied, galoper, sauter, etc.





QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quel type d'exercice préférez-vous ? Endurance, force, équilibre ou souplesse ?

Vous devrez peut-être rappeler aux athlètes les exercices spécifiques du Circuit Fit 5 ou la première activité.

- Prenez note des exercices qui intéressent le plus les athlètes.
- Pensez à relier les réponses à votre sport. Par exemple, *l'endurance est importante pour notre sport car elle nous aide à gagner en vitesse et à récupérer plus rapidement.*
- Rappelez aux athlètes que leur entraînement à domicile peut être plus long que le circuit qu'ils ont fait aujourd'hui.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*).



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez ce que vous faites pour une séance d'entraînement ou les activités amusantes que vous aimez faire lorsque vous ne vous entraînez pas.**

Rappels :

- Homeplay (activité à faire chez soi) : Soyez votre propre entraîneur personnel - Vous planifierez votre activité pour la semaine et créez une séance d'entraînement que vous pourrez faire à la maison pour rester en forme et en bonne santé. Utilisez les ressources Fit 5 pour trouver des idées pour vos entraînements à domicile.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Soyez votre propre entraîneur personnel
- Cartes d'exercices et vidéos Fit 5
- Guide Fit 5