

Le 11+

1ère PARTIE EXERCICES DE COURSE · 8 MINUTES



1 COURSE TOUT DROIT

Le tracé est construit de six à dix paires de cônes parallèles. La distance entre les cônes est d'environ 5 à 6 mètres. Deux joueurs commencent en même temps à partir de la première paire de cônes. **Courir deux par deux** en petites foulées sur toute la distance jusqu'à la dernière paire de cônes. La vitesse peut progressivement être augmentée sur le retour à mesure que les joueurs s'échauffent. **2 séries.**



2 COURSE HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR

Marcher ou courir tranquillement en petites foulées, s'arrêter à chaque paire de cônes, soulever le genou et **effectuer une rotation de la hanche vers l'extérieur («ouvrir»)**. Alternier entre la jambe gauche et la jambe droite à chaque paire de cônes. **2 séries.**



3 COURSE HANCHES VERS L'INTÉRIEUR

Marcher ou courir tranquillement en petites foulées, s'arrêter à chaque paire de cônes, soulever le genou et **effectuer une rotation de la hanche vers l'intérieur («fermer»)**. Alternier entre la jambe gauche et la jambe droite à chaque paire de cônes. **2 séries.**



4 COURSE CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE

Courir en avant deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Partir en petits pas chassés de côté à 90 degrés vers l'intérieur et se rejoindre au milieu. **Se déplacer à petits pas en formant un cercle complet autour de l'autre joueur** puis retourner vers les cônes. Répéter pour chaque paire de cônes. Ne pas oublier de rester sur la pointe des pieds et de garder son centre de gravité bas en fléchissant les hanches et les genoux. **2 séries.**



5 COURSE ÉPAULE CONTRE ÉPAULE

Courir vers l'avant deux par deux jusqu'à la première paire de cônes. Se déplacer à petits pas chassés de côté à 90 degrés et se rejoindre au milieu en sautant épaule contre épaule. **N.B. :** s'assurer de retomber sur les deux pieds avec les hanches et les genoux fléchis. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. Réaliser un saut complet. Synchroniser le saut et la réception avec le partenaire. **2 séries.**



6 COURSE SPRINTS AVANT ET ARRIÈRE

Deux par deux, courir rapidement jusqu'à la deuxième paire de cônes puis **revenir rapidement en reculant jusqu'à la première paire de cônes en gardant le bassin et les genoux légèrement fléchis**. Répéter cet exercice en courant sur une distance de deux cônes vers l'avant et d'un cône vers l'arrière. Important : faire de petits pas rapides. **2 séries.**

2e PARTIE FORCE · PLIOMÉTRIE · ÉQUILIBRE · 10 MINUTES

NIVEAU 1



7 LE BANC STATIQUE

Position initiale : position ventrale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **Exercice :** soulever le corps, en appui sur les avant-bras, rentrer le ventre, et tenir cette position pendant 20-30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de pas vaciller ni cambler le dos. **3 séries.**



NIVEAU 2



7 LE BANC UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE

Position initiale : position ventrale en appui sur les avant-bras, et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **Exercice :** soulever le corps, en appui sur les avant-bras et rentrer le ventre. Soulever chaque jambe une après l'autre et tenir cette position pendant 2 secondes par jambe. Continuer à alterner le mouvement des jambes pendant 40 à 60 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de pas vaciller ni cambler le dos. **3 séries.**



NIVEAU 3



7 LE BANC TENIR UNE JAMBE LEVÉE

Position initiale : position ventrale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **Exercice :** soulever le corps, en appui sur les avant-bras, et rentrer le ventre. Soulever une jambe d'environ 10 à 15 cm au-dessus du sol et tenir cette position pendant 20 à 30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Ne pas laisser la hanche opposée s'abaisser et ne pas vaciller ni cambler le bas du dos. Faire une courte pause, changer de jambe et répéter. **3 séries.**



8 BANC LATÉRAL STATIQUE

Position initiale : position latérale avec le genou de la jambe d'appui plié à 90 degrés. Soutenir le haut du corps en s'appuyant sur l'avant-bras et le genou. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **Exercice :** soulever la jambe supérieure et les hanches jusqu'à ce que l'épaule, la hanche et le genou forment une ligne droite. Maintenir cette position pendant 20 à 30 secondes. Faire une courte pause, changer de côté et répéter. **3 séries** sur chaque jambe.



8 BANC LATÉRAL SOULEVER & ABAISSER LES HANCHES

Position initiale : position latérale avec les deux jambes tendues. S'appuyer sur l'avant-bras et le rebord du pied afin que le corps forme une ligne droite de l'épaule au pied. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **Exercice :** abaisser la hanche jusqu'au sol puis la soulever à nouveau. Répéter pendant 20 à 30 secondes. Faire une courte pause, changer de côté et répéter. **3 séries** sur chaque jambe.



8 BANC LATÉRAL AVEC JAMBE LEVÉE

Position initiale : position latérale avec les deux jambes tendues. S'appuyer sur l'avant-bras et le rebord du pied afin que le corps forme une ligne droite de l'épaule au pied. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **Exercice :** soulever la jambe supérieure de côté et la rabaisser lentement. Répéter l'exercice pendant 20 à 30 secondes. Faire une courte pause, changer de côté et répéter. **3 séries** sur chaque jambe.



9 ISCHIO-JAMBIERS DÉBUTANT

Position initiale : s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. **Exercice :** le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice. Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains. Réaliser au minimum **3 à 5 répétitions** et/ou 60 secondes.



9 ISCHIO-JAMBIERS INTERMÉDIAIRE

Position initiale : s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. **Exercice :** le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice. Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains. Réaliser au minimum **7 à 10 répétitions** et/ou 60 secondes.



9 ISCHIO-JAMBIERS AVANCÉ

Position initiale : s'agenouiller sur une surface souple. Demander à un coéquipier de maintenir fermement les chevilles au sol. **Exercice :** le corps doit être complètement droit de l'épaule au genou pendant toute la durée de l'exercice. Se pencher en avant aussi loin que possible, en contrôlant le mouvement avec les muscles ischio-jambiers et les fessiers. Une fois qu'on ne peut plus tenir la position, se laisser tomber en position d'appui facial en mettant progressivement son poids sur les mains. Réaliser au minimum **12 à 15 répétitions** et/ou 60 secondes.



10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TENIR LE BALLON

Position initiale : debout sur une jambe. **Exercice :** se tenir en équilibre sur une jambe tout en tenant un ballon entre les mains. Garder son poids sur la plante du pied. **Important :** essayer de ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Tenir pendant 30 secondes. Changer de jambe et répéter. Possibilité de compliquer l'exercice en passant le ballon autour du bassin et sous le genou opposé. **2 séries** sur chaque jambe.



10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE ENVOYER LE BALLON

Position initiale : les deux partenaires se tiennent à 2-3 mètres l'un de l'autre, debout sur une jambe. **Exercice :** tout en gardant l'équilibre et le ventre rentré, s'envoyer le ballon l'un à l'autre. Garder son poids sur la plante du pied. **Important :** garder le genou légèrement fléchi et essayer de ne pas le laisser partir vers l'intérieur. Continuer pendant 30 secondes. Changer de jambe et répéter. **2 séries** sur chaque jambe.



10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TESTER SON PARTENAIRE

Position initiale : se tenir debout sur une jambe devant son partenaire, séparé de lui par une distance d'un bras. **Exercice :** les deux partenaires tentent tous les deux de garder leur équilibre. L'un après l'autre, ils tentent de pousser l'autre dans différentes directions pour lui faire perdre l'équilibre. Essayer de garder son poids sur la plante du pied et d'empêcher le genou de partir vers l'intérieur. Continuer pendant 30 secondes. Changer de jambe. **2 séries** sur chaque jambe.



11 ACCROUPEMENTS SUR LA POINTE DES PIEDS

Position initiale : debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches si nécessaires. **Exercice :** imaginer que l'on est sur le point de s'asseoir sur une chaise. S'accroupir en pliant les hanches et les genoux à 90 degrés. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. S'abaisser lentement puis remonter plus rapidement. Une fois que les jambes sont complètement tendues, se mettre sur la pointe des pieds puis redescendre lentement. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**



11 ACCROUPEMENTS FENTES AVANT DYNAMIQUES

Position initiale : debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches si nécessaires. **Exercice :** effectuer lentement une fente avant à vitesse régulière. En effectuant la fente avant, plier la jambe avant jusqu'à ce que la hanche et le genou soient pliés à 90 degrés. Ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Essayer de garder le haut du corps et les hanches stables. Traverser le terrain en effectuant des fentes avant (environ 10 fois sur chaque jambe), puis revenir en petites foulées. **2 séries.**



11 ACCROUPEMENTS SUR UNE JAMBE

Position initiale : en équilibre sur une jambe, en se tenant légèrement à son partenaire. **Exercice :** plier lentement le genou à 90 degrés. Bien faire attention à ce que le genou ne parte pas vers l'intérieur. Plier lentement le genou puis le tendre un peu plus rapidement, en gardant les hanches et le haut du corps alignés. Répéter l'exercice 10 fois par jambe. **2 séries.**



12 SAUTS SAUTS VERTICAUX

Position initiale : debout, les pieds écartés - largeur de hanche, les mains posées sur les hanches si nécessaires. **Exercice :** imaginer que l'on est sur le point de s'asseoir sur une chaise. Plier lentement les jambes jusqu'à approximativement 90 degrés, tenir la position pendant 2 secondes. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. À partir de la position accroupie, sauter aussi haut que possible. Retomber en douceur sur la plante des pieds avec les hanches et les genoux légèrement fléchis. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**



12 SAUTS SAUTS LATÉRAUX

Position initiale : debout sur une jambe avec le haut du corps légèrement penché vers l'avant à partir de la taille, les genoux et les hanches légèrement fléchis. **Exercice :** sauter sur environ 1 mètre de côté d'une jambe à l'autre. Retomber en douceur sur la plante du pied. Plier légèrement les hanches et le genou en atterrissant et ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Garder l'équilibre sur chaque saut. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**



12 SAUTS SAUTS EN CROIX

Position initiale : debout, les pieds écartés - largeur de hanche. Imaginer que l'on se trouve au centre d'une croix fictive sur le sol. **Exercice :** alterner les sauts vers l'avant, vers l'arrière, de côté et en diagonale sur la croix. Sauter aussi rapidement et aussi explosive que possible. Les genoux et les hanches doivent être légèrement fléchis. Retomber en douceur sur la plante des pieds. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. Répéter l'exercice pendant 30 secondes. **2 séries.**

3e PARTIE EXERCICES DE COURSE · 2 MINUTES



13 COURSE TRAVERSÉE DE TERRAIN

Traverser le terrain en courant, d'un bout à l'autre, à une allure de 75-80% de sa vitesse maximale. **2 séries.**



14 COURSE COURSE BONDISSANTE

Courir en effectuant de hauts bonds et en levant bien les genoux, retomber en douceur sur la plante des pieds. Effectuer un balancement exagéré des bras pour chaque bond (bras avant opposé à la jambe avant). Essayer de rester dans l'axe avec la jambe avant. Ne pas laisser les genoux partir vers l'intérieur. Répéter l'exercice jusqu'à l'autre bout du terrain, puis revenir en petites foulées pour récupérer. **2 séries.**



15 COURSE CHANGEMENT DE DIRECTION

Courir sur 4-5 petites foulées, puis prendre appui sur la jambe extérieure pour changer de direction. Accélérer et sprinter sur 5-7 foulées à grande vitesse (allure de 80-90% de sa vitesse maximale) avant de ralentir et de prendre à nouveau appui sur la jambe extérieure pour changer de direction. Ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur. Répéter l'exercice jusqu'à l'autre bord du terrain puis revenir en petites foulées. **2 séries.**



POSITION DU GENOU CORRECTE



POSITION DU GENOU INCORRECTE

