

**HABILETÉS ATHLÉTIQUES: RATIOS TRAVAIL/REPOS ET FEUILLE RÉPONSE**

<u>Habilitéé athlétique</u>	<u>Définition</u>	<u>Exemple tiré de l'environnement de la natation</u>  <b>RATIOS TRAVAIL/REPOS</b>	<u>Temps par activité/ session</u> (minutes)	<u>Fréquence par semaine</u> (pause entre sessions – en heures)	<u>Stade d'entraînement</u>
<b>Agilité</b>	La capacité à exécuter des mouvements ou à se déplacer rapidement, avec précision et facilité.	<b>Récupération complète entre chaque exercice (1:3 ex. :30/:90)</b> Mouvement latéral sprinté Figures (ex : forme de 8)	<b>10-15</b>	<b>2 ou 3 (48 h)</b>	<b>S'amuser grâce au sport +</b>
<b>Équilibre</b>	La capacité d'atteindre et de maintenir une stabilité. La capacité de garder un objet ou un autre corps sous contrôle de manière statique ou dynamique. Statique: l'adoption d'une position contrôlée dans un environnement stable. Dynamique: le maintien du contrôle pendant le mouvement et/ou la stabilisation du corps en effectuant des contractions musculaires pour compenser l'effet d'une force extérieure	<b>Récupération complète entre chaque exercice (1:3 ex. :30/:90)</b> Niveau 1 flexion des jambes et étirement Étirements sur une jambe Le Pilates améliore l'équilibre (et la force)	<b>10-15</b>	<b>2 ou 3 (48 h)</b>	<b>S'amuser grâce au sport +</b>
<b>Coordination</b>	La capacité d'effectuer des mouvements dans l'ordre établi au bon moment.	<b>Récupération complète entre chaque exercice (1:2 ex : 60/:120)</b> Saut à la corde La danse en ligne est particulièrement efficace pour l'amélioration de la coordination	<b>10-15</b>	<b>2 ou 3 (48 h)</b>	<b>S'amuser grâce au sport +</b>
<b>Flexibilité</b>	La capacité d'effectuer des mouvements d'articulation d'une grande amplitude sans subir de blessures.	<b>Récupération complète</b> entre chaque exercice <b>Faites bien vos étirements</b> avant de commencer, repos: 5 - 10 secondes entre répétitions et 20 - 45 secondes entre séries. 4- 6 exercices Gardez la position étirée maximum pour une période de 5-10 secondes, 1-3 séries	<b>5-15</b>	<b>2 ou 3 (24 h)</b>	<b>Tous les stades</b> « Du berceau au tombeau »

<u>Habilitéé athlétique</u>	<u>Définition</u>	<u>Exemple tiré de l'environnement de la natation</u>  <b>RATIOS TRAVAIL/REPOS</b>	<u>Temps par activité/session</u> (minutes)	<u>Fréquence par semaine</u> (pause entre sessions – en heures)	<u>Stade d'entraînement</u>
<b>Vitesse anaérobique (Effort &lt; 8 secondes) - Plaisir rapide</b>	La capacité de courir une distance donnée pendant la plus petite durée possible d'une <i>cadence rapide</i> ou une <i>série d'efforts faits au maximum</i> .	<b>8-10 Répétitions avec <u>long</u> repos!!</b> <i>W 1: R 5/10</i> = récupération complète entre chaque exercice Baignade chronométrée 5m à 15mx10 @:60 Départ- réaction, plongeon, coups de pied, sortie, arrêt @ :60 Virage-fanon à fanon 10m chronométré @ :60 Fin de la course – dernier 5m Course à relais en file au gymnase 8	<b>10-15</b>	<b>2 (+) (48 h)</b>	<b>Mi/Fin S'amuser grâce au sport +</b>
<b>Endurance aérobie - Mise en forme amusante</b>	La capacité de maintenir un effort dynamique pendant une longue période de temps (normalement, ces efforts durent plusieurs minutes ou même des heures).	<b>Le repos est toujours de courte durée - 10-30 secondes</b> Endurance de base: ex. 10/15 x 100 à 60 -70% d'effort Seuil d'endurance: ex. 5/7 x 200 à 80-85% d'effort	<b>15-60 minutes 15-45 minutes</b>	<b>2 ou 3 (24-48 h)</b>	<b>Introduire lors D'apprendre à s'entraîner</b>
<b>Endurance de vitesse (Endurance spécifique)</b>	La capacité de soutenir les efforts à une vitesse maximale pour aussi longtemps que possible (normalement, des efforts très intenses qui durent de 8 à 60 secondes). Note: la session d'endurance de vitesse est créée en réduisant le ratio travail/repos (ex.1:1) et en augmentant les intervalles d'activité (> 30 secondes)	Long repos entre chaque série étant donné qu'il s'agit d'une activité physique très épuisante (note: il est conseillé de précéder d'une période d'échauffement et des activités techniques) Essayez 2 séries 8 X 50 coups 75-85% avec 20 sec de repos (EZ Repos actif 4:00 chaque série)	<b>18-20</b>	<b>2 (72 h)</b>	<b>Introduisez vers la fin d'Apprendre à s'entraîner</b>
<b>Techniques de base</b>	Acquisition d'habiletés fondamentales au moyen d'un processus systématique. L'évaluation est essentielle par exemple vidéo / partenaires	<b>(1:4 ex. :30/:120) inclut démo/ enseignement/ évaluation</b> Après l'introduction de base – ex. équilibre/bob. Introduisez les notions de base des mouvements & battements de pied	<b>20-30</b>	<b>2 ou 3+ (24 h)</b>	<b>S'amuser grâce au sport +</b>

<u>Habilitéé athlétique</u>	<u>Définition</u>	<u>Exemple tiré de l'environnement de la natation</u>  <b>RATIOS TRAVAIL/REPOS</b>	<u>Temps par activité/session</u> (minutes)	<u>Fréquence par semaine</u> (pause entre sessions – en heures)	<u>Stade d'entraînement</u>
<b>Vitesse de mouvement des membres Courtes rafales</b>	Déplacement ou réaction rapide et énergique	<b>Repos pour le système nerveux</b> = <b>W 1: R 5/10</b> = récupération complète entre chaque exercice Départ – réaction au signal jusqu'à fuite Entraînement plyométrique sécuritaire - bond ex. Descendre d'une boîte et y remonter aussitôt que possible après avoir touché le sol	<b>10-15</b>	<b>2 ou 3 (72 h)</b>	<b>Vers la mi/fin de S'amuser grâce au sport +</b>
<b>Tactiques et prise de décision</b>	La capacité d'analyser une situation et de produire une réponse adéquate, c'est à dire qui donne un avantage concurrentiel et/ou augmente la probabilité d'une bonne performance. <i>Nous devons enseigner des méthodes imaginatives/variées pour employer nos compétences et exercices.</i>	<b>Discutez et enseignez:</b> Fumez à l'extérieur, pas à l'intérieur ☺ Marche rapide 1 <sup>ère</sup> moitié / ensuite sprint Course de marche rapide divisée également Accélérer aux virages	<b>Session en classe ou à la piscine ou sous forme de course</b>	<b>2 ou 3+ Intégrés à chaque série</b>	<b>Introduire à Apprendre à s'entraîner</b>
<b>Puissance aérobie</b>	Capacité de stimuler des efforts intenses	W:R 1:1 (ex : 4:00/4:00) <b>approx 3 répétitions pendant 3 – 5 minutes.</b> <u>Simulations de course:</u> 300-400m libre, course contre la montre ou course simple Course de Vélo de Montagne 1-2 km pour le meilleur temps	<b>12-20</b>	<b>2 (72 h)</b>	<b>Introduisez à Apprendre à S'entraîner</b>
<b>Endurance de force</b>	La capacité d'effectuer des contractions musculaires répétées à des intensités en dessous de la force maximale (normalement, 15 – 30 répétitions, ou plus).	Repos pour récupération complète W 1: R 2 or 3 Sprint nagé et chronométré de 25m push-up avec 15-30 répétitions séries de flexions sur une jambe 15 dr/15 ga	<b>10-20</b>	<b>1-2 (72 h)</b>	<b>Introduisez à Apprendre à s'entraîner</b>

<u>Habilitéé athlétique</u>	<u>Définition</u>	<u>Exemple tiré de l'environnement de la natation</u>  <b>RATIOS TRAVAIL/REPOS</b>	<u>Temps par activité/session</u> (minutes)	<u>Fréquence par semaine</u> (pause entre sessions – en heures)	<u>Stade d'entraînement</u>
<b>Techniques plus avancées</b>	Acquisition d'aptitudes plus complexes au moyen d'un processus systématique. L'évaluation est essentielle par exemple vidéo/partenaires	<b>(1:4 ex. :30/:120) inclut démo/enseignement/évaluation</b> Départ avec relais à une étape seulement Cours d'Escalade de Rocher – les yeux bandés (pour la conscience du corps kinesthésique)	<b>20-30</b>	<b>2 ou 3 (24-48 h)</b>	<b>Introduisez vers la fin d'Apprendre à S'entraîner</b>
<b>Force maximale</b>	Le plus haut niveau de tension généré par un muscle ou un groupe de muscles pendant une contraction maximale (indépendamment de la durée de la contraction).	<b>Repos pour récupération complète</b> <b>W 1: R 5/10</b> Plongeon Préparation pour poussée du mur Menton surélevé, saut vertical	<b>N/D</b>	<b>N/D</b>	<u>Introduire la technique à charge légère</u> <u>Seulement @ S'entraîner à s'entraîner</u> <b>Avertissement-attendre après avoir gagné de la masse musculaire</b>
<b>Vitesse-force (puissance des muscles)</b>	La capacité d'effectuer une contraction musculaire ou de surmonter une résistance aussi rapidement que possible (normalement pour de très brefs efforts d'une à deux secondes).	<b>Repos pour Récupération complète</b> <b>W 1: R 10</b> Position de départ à Plonger à Entrée Virage lors du contact des pieds au mur	<b>5-10</b>	<b>1+ (72 h)</b>	<b>Introduisez vers le milieu de S'entraîner à s'entraîner</b>