

## SÉANCE TYPE

### En préparation générale :

- Choisir 6 à 8 exercices
- 10 secondes d'effort et 10 secondes de repos (peut progresser vers du 15"/15")
- 4 à 6 séries
- 3 à 5 minutes de repos entre les séries

### En préparation spécifique :

- Choisir 6 à 8 exercices (possibilité de les changer à chaque série)
- 5 à 8 secondes d'effort sur step ou haie et ajouter un déplacement spécifique sur environ 5 à 10 mètres, retour au jogging. Faire des groupes de 3 ou 4 maximum :
  - o Propulsion 1 jambe de face
  - o Propulsion 1 jambe latérale
  - o Saut de type "gazelle" ou "astronaute"
  - o Déplacement avec prise de décision, frappes, haie haute, etc

### Exercices 1 step :

- Traverse 2 pieds 2 sons
- Side-to-side
- Croise 1 contact sur le step
- Monte/descend en 4 temps (départ 1 pied de chaque côté du step)
- Saut marelle 1 croisé sur step
- Saut marelle 2 croisés sur step
- Saut marelle 1 pied sur step
- Traverse 3 temps (ne pas déposer le 2<sup>e</sup> pied)
- Traverse et fait 2 impulsions au sol
- Side-to-side avec bras droits/pliés
- Traverse à l'aller, skip au retour
- Croise/croise pas
- Monte 4 temps avec jambe non-dominante en premier
- Monte 4 temps en alternant droite et gauche
- Jogging touche step de côté
- Propulsion côté/côté
- Montée de côté à 1 jambe
- Alterne les pieds rapides de face

### Exercices 2 steps :

- Traverse 2 pieds 2 sons
- Side-to-side
- Croise 1 contact sur step
- Monte/descend départ entre les 2 steps

- Croise premier step, traverse 2<sup>e</sup>
- Traverse premier step, croise 2<sup>e</sup>
- Traverse premier step, skip 2e
- Side-to-side au milieu des 2 steps
- Monte/descend départ entre 2 steps alterne pied qui monte
- Jogging + touche 1 step de côté (entre les deux steps)

#### Exercices 3 steps :

- Traverse 2 pieds 2 sons
- Croise 1 contact sur step
- Side-to-side
- Traverse – croise- traverse
- Traverse – 1 aller-retour sur le step du milieu- traverse
- Traverse – 3 temps step du milieu – Traverse
- Step en «U», side-to-side sur chaque step

#### Exercices sur 6 haies

- Skip de face 2 pieds 2 sons jambe droite en premier
- Skip de face 2 pieds 2 sons jambe gauche en premier
- Skip de face : 3 premières haies jambe droite 3 dernières haies jambe gauche
- Skip de face : alterne jambe droite jambe gauche
- Traverse (de côté) 2 pieds 2 sons
- Croise de côté
- Traverse les 3 premières haies – Croise les 3 dernières
- Croise les 3 premières haies – Traverse les 3 dernières
- Croise-croise pas alterné sur chaque haies
- Traverse + side-to-side sur la haie d'avant
- Traverse + side-to-side sur la haie d'avant 1 seul contact au sol
- Traverse + demi-tour haie d'avant
- Skip de face + 3 temps entre les haies
- Skip de face + Pas chassé droite/gauche
- Course à relais