

## MODE D'EMPLOI DU PLANIFICATEUR DE LEÇONS

Créez votre propre plan d'entraînement pour votre groupe Fit en hiver ! Nous vous mettons à disposition un catalogue d'exercices complet et vous montrons comment organiser votre propre plan d'entraînement adapté à votre groupe d'entraînement tout en soulignant les points auxquels faire attention.

Il peut arriver que vous n'ayez pas le temps de planifier votre entraînement alors vous pouvez essayer un de nos exemples composé pour vous. Par ailleurs, dans le domaine des téléchargements vous trouverez comme toujours les leçons toutes prêtes de Fit en hiver Training pour 15 semaines.

### Structure des entraînements

Un plan d'entraînement par niveau ? Une des phases importantes pour rédiger le plan d'entraînement est de **définir le niveau de condition physique de votre groupe**. Ensuite, vous pouvez choisir le niveau d'entraînement pour une saison sur 15 semaines. Voici ci-après trois propositions pour construire votre entraînement sur plusieurs semaines :

Compilation d'exercices	Niveau 1 / facile	Niveau 2 / modéré	Niveau 3 / intensif
Semaines 1–5	Exercices tirés de la compilation facile	Exercices tirés de la compilation facile & moyenne	Exercices tirés de la compilation moyenne
Semaines 6–10	Exercices tirés de la compilation facile & moyenne	Exercices tirés de la compilation moyenne	Exercices tirés de la compilation moyenne & exigeante
Semaines 11–15	Exercices tirés de la compilation moyenne	Exercices tirés de la compilation moyenne & exigeante	Exercices tirés de la compilation exigeante

*Exemple : débutants comme participants plus âgés devraient effectuer avant tout des exercices de base et apprendre à effectuer proprement les techniques d'entraînement. C'est la raison pour laquelle il faudrait choisir pour ces groupes le niveau 1 / « facile ».*

Le circuit devrait conserver sa forme pendant cinq semaines afin de bien consolider l'exécution correcte des exercices. Ainsi, une augmentation individuelle pendant ces cinq semaines pourrait se traduire par une augmentation du nombre de répétitions et donc de la motivation. **Principe à suivre : commencer par des exercices lents et précis et continuer par des exécutions plus rapides et plus nombreuses !**

Pour varier les entraînements et solliciter différemment les muscles, nous vous recommandons de varier le plan d'entraînement en introduisant un tournus de cinq semaines avec de nouveaux exercices. Il convient naturellement d'observer les progrès effectués par les gymnastes et de proposer des ajustements en conséquence.

Répartir les exercices musculaires et de coordination d'une part en fonction de leur difficulté (facile, moyenne et exigeante) et, d'autre part, en fonction de la partie du corps (extrémités supérieures, extrémités inférieures et torse).

Niveaux de difficulté visibles sur les fiches d'exercices :

■□□ = facile    ■■■□ = moyen    ■■■■ = exigeant

Les exercices de souplesse sont répartis selon la partie du corps.

## Conception des leçons

Une fois déterminé le niveau de votre groupe, vous pouvez composer le circuit des cinq premières semaines. Vous pouvez choisir les exercices qui vous correspondent (faciles, moyens, exigeants) à partir de la compilation d'exercices. Chaque circuit comporte dix exercices musculaires et de coordination ainsi que cinq exercices de souplesse.

Avec une, voire deux, session(s) d'entraînement par semaine, l'attention doit se porter sur l'entraînement du corps tout entier de manière à garantir que tous les groupes musculaires soient entraînés et renforcés. Les structures ci-après vous aident à équilibrer votre planification afin de garantir le niveau et la composition.

### Circuit musculaire et de coordination

Voici comment composer le circuit musculaire et de coordination :



- **1 Exercices** pour les **extrémités supérieures**
- **2 Exercices** pour les **extrémités inférieures**
- **3 Exercices** pour le **torse**
- **2 Exercices** pour la **coordination**
- **2 Exercices** selon le **point fort** de la leçon (*à choix*)

Deux exercices au choix déterminent le point fort pour le circuit musculaire et de coordination.

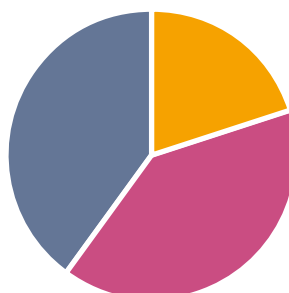
*Exemple : lorsque l'accent est mis sur le renforcement des bras, deux exercices supplémentaires pour les extrémités supérieures sont la solution optimale.*

2–3 séries. Pour chaque exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause (15' par série).

Dans l'ordre des exercices, il faudrait varier les parties du corps sollicitées.

### Circuit de souplesse

Le circuit de souplesse doit être composé comme suit :



- **1 Exercices** pour les **extrémités supérieures**
- **2 Exercices** pour les **extrémités inférieures**
- **2 Exercices** pour le **corps tout entier**

1–2 série(s). Pour chaque exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause (7'30" par série).

Lors du cycle suivant, peut-être pour les semaines 5 à 10 ou 11 à 15, vous repartirez du niveau approprié et vous organiserez les contenus en fonction de toutes les parties du corps. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à effectuer votre planification !

## Construction des leçons

### Modèle de leçon de 90 minutes

10'	<b>Echauffement</b>
45'	<b>Circuit musculaire et de coordination</b> 3 séries (15' par série) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
15'	<b>Circuit de souplesse</b> 2 séries (7'30" par série) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
10'	<b>Fin</b>

### Modèle de leçon de 60 minutes

10'	<b>Echauffement</b>
30'	<b>Circuit musculaire et de coordination</b> 2 séries (15' par série) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
7' 30"	<b>Circuit de souplesse</b> 1 série (7'30" par série) Par exercice : 60" mouvement, 30" changement de poste et pause
10'	<b>Fin</b>