LIVRET
POUR SPORTIFS ET ENTRAINEURS
EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Ressources documentaires
Version du 10 avril 2020

Ne manquez pas la prochaine version vendredi 17 avril

MINISTÈRE DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

INSEP

RÉSEAU GRAND INSEP

AGENCE NATIONALE DU SPORT

SÉANCE VITESSE GESTUELLE HANDI

ÉCHAUFFEMENT GAINAGE ALIGNE – TONIQUE

PLANCHE COUDE ROTATION HAUTE

- x30 (15 par côté)
- https://youtu.be/PueJX4pWdXk
- Garder le nombril RENTRE et le bassin légèrement retroversé
- Conserver le bassin bien placé pendant la rotation (il ne descend pas)

PHOQUE BRAS AUX OREILLES

- x30 (15 par côté)
- https://youtu.be/VQVzFXa2P88
- Bassin vertical, transverse engagé bassin légèrement rétroversé
- Les bras restent alignés avec le tronc / Pousser dans le bout des doigts

CIRCUIT

10s A FOND par exercice – 20'' de recup entre chaque – pendant 4min30 (4 tours)

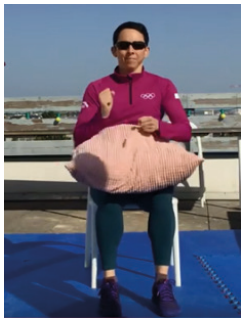
1- ELASTIC PUNCH

- https://youtu.be/sdv34DqheCo

2- ELASTIC OVER HEAD PUNCH

- https://youtu.be/ayKMQ8lyZPI

3- TAMBOUR



- https://youtu.be/D-I8ezdFXTU

10s par exercice – Enchainé pendant 2 min

PETIT PONT DORSAL TOTAL

- https://youtu.be/HTLJod7LVAA
- Souffler en montant
- Garder le nombril rentré

MINI CRUNCH ISO BRAS HAUT

- https://youtu.be/gfRvlm2YoZo
- Souffler en montant
- Garder le nombril rentré

PLANCHE

- https://youtu.be/jh2VdIs4YbY
- Garder le nombril aspiré
- Placer les épaules

RENFORCEMENT

1- POMPES EXCENTRIQUES

- https://youtu.be/pV-QpIW-l6M
- 5 répétitions - la descente dure 5s
- Gainage

2- I Y T

- https://youtu.be/RS9Ty7e3zmE
- 10s par position
- Menton rentré
- Nombril aspiré

FIN DE SEANCE

ROBOT

- https://youtu.be/qel2urViYwo
- 10 Aller-Retour lent
- Garder le plus longtemps possible et au maximum le contact entre la bras et la main et le sol dans chaque phase du mouvement