Printemps 2019

Urbain training



Magali Maulini
Formation continue

Table des matières

1. L'actualité 2
2. Mes coordonnées 2
3. Selon le PER 2

CM 21 — Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé… 2

CM 22 — Développer ses capacités de coordination et son sens créatif… 2

(CM 23 — Mobiliser des techniques et des habiletés motrices…) 2

(CM 24 — Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu…) 2

4. Les déplacements 3
5. Exercices de base 3
6. Circuits avec étiquettes 4
7. Variantes : 9
8. Utilisation du matériel public 9
9. « Timer » les exercices 10
10. Travailler en musique 10
11. Conseils personnels 10
12. Circuits pour les langues 11

12.1. Alphabète 11

13. Lotus et bouche cousue 11

13.1. Exemple de circuit lotus 12

14. Circuits mathématiques 13

14.1. Livret du 2,3 ou 4 13

14.2. Livret du 4, 5 ou 6 14

14.3. Livret du 7, 8 ou 9 15

Urbain training

ou parcours de condition physique à l'extérieur...

1. L'actualité

L'année passée, il existait déjà 1214 cours nommés « urban training » gratuits en Suisse. Ces cours sont organisés dans 45 villes selon le site http://www.urban-training.ch/fr/home#!/ . Ils sont sponsorisés afin d'être gratuits pour les participants et ont lieu avec un coach sportif diplômé. Ces cours s'organisent entre mai et septembre. Actuellement leur succès les pousse à diversifier leurs offres et on voit s'ouvrir des cours de yoga training ou aquatraining.

2. Mes coordonnées

Magali Maulini anciennement Chaboudez → magali.chaboudez@rpn.ch

Bellevue 15, 2052 Fontainemelon

077/464.77.90.



3. Selon le PER

CM 21 — Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé…

- ➔ Endurance
- ➔ Force
- ➔ Vitesse
- ➔ Souplesse

CM 22 — Développer ses capacités de coordination et son sens créatif…

- ➔ Orientation
- ➔ Rythme
- ➔ Différenciation
- ➔ Réaction
- ➔ Equilibre

(CM 23 — Mobiliser des techniques et des habiletés motrices…)

- ➔ Techniques : mouvements sécuritaires, alignement, respiration, amplitudes…

(CM 24 — Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu…)

- ➔ Inventer des exercices, créer des règles, les appliquer et les faire appliquer.
- ➔ Capacités transversales : *Collaboration*, *Communication* et *Pensée créatrice*

4. Les déplacements

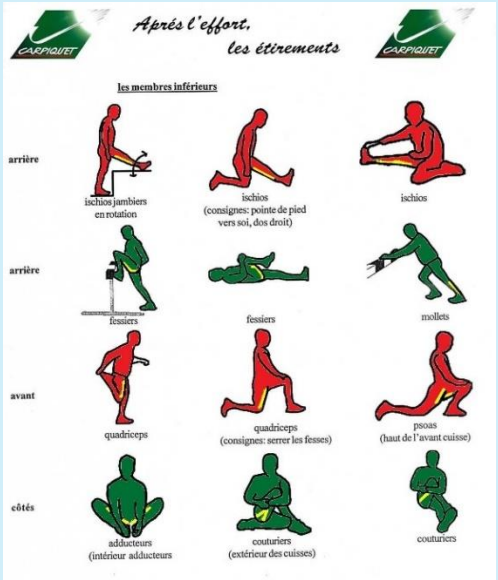
➔ Marche rapide : posture droite, bras en mouvement
➔ Marche sportive : marcher sur une ligne, tirer avec les bras
➔ Course

Ps : il y a beaucoup plus d'activations musculaires lorsque l'on marche. On le ressent principalement dans les mollets (tibial antérieur) et dans le bassin (psoas).

5. Exercices de base

Sans matériel il est possible de travailler toutes les zones du corps

Force		
Exercice	Zone travaillée	Attention !
squat	Jambes (extenseurs)	Talons au sol
fente	Jambes (extenseurs)	Genoux à 90°
avion	Jambes (fléchisseurs)	Haut du corps droit
relevé de bassin	Jambes (fléchisseurs)	Genoux largeur des hanches
planche	Stabilité du tronc	Position du bassin
ours (quadrupédie)	Stabilité du tronc	Position du dos
pompe	Bras (extenseurs) et dos	Position du dos
dips	Bras (extenseurs) et dos	Ouverture du buste
traction (sur une barrière)	Bras (fléchisseurs)	Position du dos

vitesse	Souplesse
sprint	
sauts antipodaux	
sauts pieds joints	
course en échelle	
sauts à ski	
chassés	
travail d'agilité (foot, piste vita…)	

6. Circuits avec étiquettes

relevé de bassin jambe D
crunch
relevé de bassin jambe G
planche lat. D
dips
planche lat. G

avion D
grimpeur
avion g
jumping jack
« burpees »
pompe large

fente D
abdo :relevé de bassin
fente G
abdo : relevé de bassin
planche + déplacements
jeu en ours
planche + déplacements

5 sauts étoiles
10 fusées
15 secondes de planche
20 propulsions « step »

course
fentes cross fit
jeu de validation
sauts pied D
sauts pied G
marcher sur la lune

course autour de la cour
squat 1 jambe D
étirement ischio
sprint
squat 1 jambe D
étirement quadri

Touche le sol et saute
Course genoux hauts
Planche avec pieds surélevés
Snowboardeurs

chien tête en bas et fente alternées
équilibre en pose intense
planche latérale rotative
chien tête en bas et crocodile
fente latérale droite
fente latérale gauche

planche + hover
arc-en-ciel
bolt
crunch obliques D
planche + mvt pieds
crunch obliques D

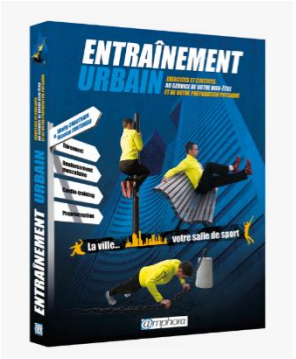
flexion avant assis
twist D : dos
twist G : dos
berceau : quadri
sphinx : abdos
chien-tête-en-bas : mollets

7. Variantes :

1. petits mouvements : zone d'amplitude la plus difficile,
2. isométrie (sans mouvement là où ça fait « mal »),
3. sauts,
4. temps d'exécution,
5. AMRAP (crossfit : as many reps as possible) fixer un temps pour en faire un maximum 5 à 8 minutes
6. en relai par équipe de 2
7. fixer un nombre d'exécutions
8. faire à 2
9. parcours
10. valider avec un jeu
11. combiner des variantes
12. combiner tous les facteurs de condition physique
13. tabata
14. travailler sur une zone ciblée du corps : abdos ou circuit lotus
15. inspiré du yoga
16. **étirements**
17. Faire créer un circuit aux élèves
18. Combiner avec d'autres matières : maths, allemand, anglais, français,

8. Utilisation du matériel public

1. banc
2. escaliers
3. rebord
4. chaine
5. muret
6. grille
7. pente
8. poteau



ENTRAÎNEMENT URBAIN

Exercices et circuits au service de votre bien-être et de votre préparation physique

Auteurs : Nicolas FONTENEAU | Walig CHARTRAIN
Date de parution : 25/05/2015
Catégorie : Musculation & préparation physique
Référence : A920

Comment utiliser le mobilier urbain qui vous entoure pour votre entraînement ? Les auteurs vous proposent un manuel pratique, facile d'accès et d'utilisation, pour concevoir vos séances, que ce soit dans une perspective d'entretien... [Lire la suite]

9. « Timer » les exercices

Vous pouvez chronométrer ou utiliser une minuterie ou encore mieux un timer. Pour le plus simple : le temps de travail correspond au temps de récupération.
Exemples :

1' de travail / 1' de pause
30'' / 30''
…

Avec les élèves descendre le temps de récupération à 1 tiers du temps de travail est tout à fait faisable.
Exemples :

1' 30'' / 30''
45'' / 15''
…

Il existe plusieurs applications gratuites très bien. J'utilise « minuteur d'exercice »



Pour information : on parle souvent de tabata (20'' / 10''). Il s'agit à la base d'une méthode scientifique applicable uniquement en laboratoire. L'utilisation sportive actuelle ne représente donc pas les recherches scientifiques. Toutefois ce travail est très utilisé et apprécié des sportifs. De plus, il existe une grande quantité de musiques prévue pour cela.

10. Travailler en musique

Dans le fitness on utilise des musiques dont le rythme reflète la vitesse d'exécution des mouvements. On parle de BPM (battements par minutes)

- ➔ 120 bpm pour de la musculation
- ➔ 130 bpm pour une combinaison entre la musculation et des déplacements
- ➔ 140 bpm pour des déplacements

Sur Youtube notamment il existe une grande quantité de musique nonstop sur ces rythmes.

Workout music source fait d'excellents mix avec des musiques actuelles et elles sont téléchargeables avec un convertisseur mp3

11. Conseils personnels

Plus il y a d'articulations dans un mouvement plus il est dur et plus il est efficace dans la vie de tous les jours.

Pour une leçon d'une période BETTY BOSSY : **2 circuits de 6 postes en 45'' / 15'' x 2**

12. Circuits pour les langues

12.1. Alphabète

A	10 squats	N	12 sauts à ski
B	3 fentes droites et 3 fentes gauches	O	18 sauts à ski
C	15 jumping jack	P	24 sauts à ski
D	5 pompes	Q	6 patineurs
E	5 sauts étoile	R	12 patineurs
F	10 relevés de bassin	S	24 patineurs
G	15 relevés de bassin	T	5 ours
H	20 relevés de bassins	U	10 ours
I	15 squats	V	1 burpees
J	6 fentes droites et 6 fentes gauches	W	2 burpees
K	20 jumping jack	X	3 burpees
L	7 pompes	Y	4 burpees
M	10 sauts étoile	Z	5 burpees

13. Lotus et bouche cousue

Ce site est très féminin dans le sens où il propose principalement des circuits de type CAF (cuisses-abdos-fessiers). Mais il a l'avantage de proposer des circuits mixtes = avec différents groupes musculaires, et également des circuits ciblés = uniquement les abdos par exemple.



13.1.Exemple de circuit lotus

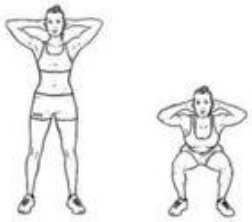
Programme : affiner et tonifier ses cuisses

Voici une séance complète de 30 minutes à faire 3 fois par semaine.

Renforcement musculaire - 30 minnutes

- Entre chaque série un temps de récupération de 20 secondes -

Squats



4 séries de
20 répétitions

Fentes



Maintenir le dos droit

2 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Bouche d'incendie



Maintenir le dos droit

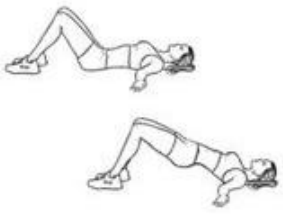
4 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Donkey Kicks



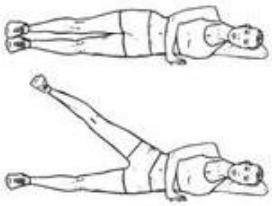
4 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Pont



4 séries de
20 répétitions

Couché jambe côté



4 séries de
20 répétitions
pour chaque jambe

Lotus & bouche cousue

14. Circuits mathématiques

14.1. Livret du 2,3 ou 4

	Burpees inverse
	Burpees
	Sauts étoile
	Pompes
	Sprints
	Se coucher et se relever

14.2. Livret du 4, 5 ou 6

	Dips
	Sauts sur un rebord
	Squats
	Fentes alternées
	Grimpeurs
	Extensions de jambes assis (abdos)

14.3. Livret du 7, 8 ou 9

	Genoux hauts
	Talons fesses
	Sauts à ski
	Patineur
	Ciseaux
	Jumping jack