

Cross 1 : Fractionné.

Axe de progression : endurance.

1 ou 2 animateurs. (Un des deux doit pouvoir courir pour l'échauffement).

Matériel : 1 sifflet, 6 plots, un chronomètre.

Début : 9h -> 55 minutes

Bouteille d'eau

Echauffement : 10-12 minutes.

L'échauffement est progressif. La mise en route musculaire se fait par un footing lent 8, 9km/h max (course lente). Dans l'ordre, faire réaliser aux jeunes durant 20s pour chaque gamme :

- Monter de genoux x2
- Talons fesses x2
- Pas chassés (en alternant les côtés). *Il faut être bas sur les cuisses pour que ce soit efficace.*

Cette première partie doit durer au moins 8 minutes.

Après ces trois petits exercices augmenter le rythme de course. Faire attention aux plus lents.

-> **(un animateurs pour chacun des groupes = échauffement plus adapté au niveau...).**

Durant les 4 dernières minutes, accélérer progressivement le rythme, il suffit d'allonger les foulées. Finir sur un sprint les 50 derniers mètres.

Corps de séance : 18 minutes

2 fois (6fois (30sCourse-30sRécup)).

Groupe 1	Groupe 2
Premier passage : ils doivent parcourir entre 110m et 125m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course.	Premier passage : ils doivent réaliser entre 130m et 150m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course.
5min de récupération.	5min de récupération.
Deuxième passage : ils doivent parcourir entre 110m et 125m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course.	Deuxième passage : ils doivent réaliser entre 130m et 150m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course.

L'animateur qui encadre la séance doit donner le départ avec un coup de sifflet. Ensuite, toute les 30s il doit annoncer avec un sifflet la fin des 30s de course ou des 30s de récupération.

Retour au calme :

Une fois les deux passages réalisés, leur laisser 5 minutes de récupération. Procéder aux étirements.

Etirements 6 minutes : pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (30s chaque jambe).

Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.

Etirement du quadriceps



Etirement du mollet



Fin de séance.