

SCARPA'COACH #3

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Plan n°3 : l'avant-dernière étape !

La course approche à grands pas... Dans moins d'un mois, vous serez sur la ligne de départ !
Et c'est maintenant que tout se joue.

Vous avez déjà beaucoup progressé : plus d'endurance, plus de force, plus de confiance.

Mais il reste une marche à franchir pour être fin prêt(e) le jour J.

- Renforcer l'esprit d'équipe pour rester motivé jusqu'au bout
- Rappelez-vous : chaque séance est un pas de plus vers la réussite.

Le compte à rebours est lancé, la ligne d'arrivée vous attend !

Alors, prêt(e) à donner le meilleur de vous-même avant le grand final ?

Nouveauté : en bonus, découvrez une page spéciale avec des conseils pratiques pour l'épreuve de canoë — histoire d'être à l'aise sur l'eau autant que sur la terre !



× ×

× ×

EXPLICATIONS & CONSEILS DU CIRCUIT

× ×

× ×

× ×

ÉCHAUFFEMENT

C'est une **mise en route** pour préparer son corps à faire la séance.

Réalises le à **ton rythme**, tu peux prendre 1 minute de repos entre chaque tour du circuit.

CIRCUIT TRAINING

Bloc principal de la séance du jour ! **Donnes toi à fond** sur ce circuit.

Tu restes **toujours à ton rythme**, s'il faut réduire le temps de travail, augmenter les phases de récupération ou même retirer un tour du circuit, fais le.

Le circuit est fait pour être accessible à tous, sans matériel de musculation et surtout **réalisable en équipe** !

FINISHER

Voici le petit **bonus** de la séance !

Un mini circuit cardio pour te challenger et **repousser tes limites**.

Seul ou en groupe, **donnes tes dernières forces dans ce circuit** !



× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°1 : CIRCUIT TRAINING

× ×

Matériel nécessaire : un tapis, deux bouteilles d'eau & une surface surélevée stable

× ×

Chaque exercice est facilement trouvable sur internet grâce au nom associé.

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser 3 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



HIP THRUST



PLANCHE



WALL SIT



EXTENSION MEMBRES
OPPOSÉS

CIRCUIT

Réaliser 3 à 4 tours du circuit
3 à 5 min de repos entre les tours

Tour n°1: 30" ON / 10" OFF

Tour n°2: 40" ON / 20" OFF

Tour n°3: 40" ON / 20" OFF

(Tour n°4: 30" ON / 10" OFF **à fond !**)



JUMPING JACK



MOUNTAIN CLIMBERS



TRICEPS DIPS



LEG EXTENSION G/D



POMPES



RUSSIAN TWIST



SHOULDER ELEVATION



PLANK SHOULDER TAP

FINISHER

5 à 10 tours
30" OFF entre les tours



BURPEES

x 5



SQUAT

x 20



LUNGES

x 20

× ×

× ×

SÉANCE N°2 : COURSE À PIED

× ×

× ×

Sur un rythme facile vous devez être capable de tenir une conversation

× ×

Sur un rythme soutenu vous êtes capable de tenir entre 6 et 10 minutes

Sur un rythme rapide vous êtes quasiment en sprint

Niveau



Alternance course / marche

8 x (3min course / 1min marche)

Niveau



Course + Lignes droites rapides

30 à 40min rythme facile

+ 6 accélérations sur 15'' rapide

Niveau



Course + Lignes droites rapides

10' rythme facile

2 séries : 4 x 1'30" facile / 1'30" soutenue

Courir/marcher 5' entre les séries

10' rythme facile pour rentrer

× ×

× ×

SÉANCE N°3 : COURSE À PIED/RENFO

× ×

× ×

Pour simuler des passages d'obstacles, quelques exercices de renforcement entre des phases de course !

× ×

L'allure de course se fait sur un rythme facile

Alternance course / marche

5 à 6 fois :

5min de course / circuit / 1min de marche



Niveau



x 20

SQUAT



x 10

LUNGES



x 12

JUMPING JACK

Course + circuit

4 à 6 fois :

8min de course + circuit



Niveau



x 20

SQUAT



x 20

LUNGES



x 20

JUMPING JACK

Course + circuit

4 à 6 fois :

10min de course + circuit



Niveau



x 20

SQUAT



x 30

LUNGES



x 20

JUMPING JACK

× ×

× ×

LES CONSEILS PRATIQUES EN CANOË

× ×

× ×

× ×

QUELQUES PRINCIPES DE BASE

• La stabilité :

- Répartir les poids dans le bateau : priorité au poids à l'arrière, plus facile pour aller droit.
- Être bien assis au milieu du siège pour éviter de pencher d'un côté.
- Ne pas se pencher vers l'eau en pagayant, risque de baignade !

• Propulser son bateau :

- En marche avant je place ma pagaie loin devant moi et je tire jusqu'au niveau du siège.
- Pour gagner de l'amplitude je tend bien mon bras, je peux avancer l'épaule et le buste.

• Diriger son bateau :

- Quand je pagaie à gauche, je vais à droite. Quand je pagaie à droite, je vais à gauche.
- Quand je pagaie le long du bateau, je propulse vers l'avant. Tandis que si je pagaie en écartant du bateau je propulse vers le côté.
- Je regarde où je veux aller pour réagir le plus vite possible s'il faut redresser.
- N'attendez pas d'être face à la berge pour redresser le bateau !

COMPOSER SON ÉQUIPAGE

• Equipe de 3 :

Pas le choix d'être à 3 dans le même bateau. Par exemple : n°1 pagaie à gauche, n°2 pagaie à droite et le n°3 alterne en fonction du besoin.

• Equipe de 5 :

Un bateau de trois et un bateau de deux. Donc pour le bateau de trois même principe. Pour le bateau de deux, un de chaque côté sans hésiter à être du même côté si besoin.

Ultime conseil : mettre le plus à l'aise ou expérimenté derrière !

On se retrouve pour les séances d'entraînement pour mettre tout ça en application !

