

# SCARPA'COACH #4

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Plan n°4 : le grand final !

Le moment est arrivé... Dans quelques jours – le 3 octobre – vous serez sur la ligne de départ !

Ces dernières semaines vous ont forgé(e) : plus fort(e), plus endurant(e), plus confiant(e).

Ce dernier plan est conçu comme un affûtage : on garde l'intensité, on perfectionne les derniers détails et on laisse place à la récupération pour arriver au top le jour J.

Avec ce Plan n°4 vous allez :

- Consolider vos acquis
- Optimiser votre explosivité et votre mental
- Rester soudé(e) à votre équipe pour la motivation finale
- Préparer votre corps et votre esprit pour performer et profiter pleinement du défi

C'est la dernière ligne droite avant le grand jour...

Préparez-vous à vivre l'aventure à fond !



× ×

× ×

## 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 2 tours du circuit  
30" ON / 10" OFF



STATIQUE COUDE 1 TOUR À GAUCHE 1 À DROITE



PLANCHE



WALL SIT



LEG EXTENSION G/D

## CIRCUIT

Réaliser 2 à 3 tours du circuit  
30" ON / 10" OFF ; Repos 3'  
(Tour n°3 ou 4 : 20" ON / 10" OFF à fond !)



SQUAT



RUSSIAN TWIST



FENTES ALTERNÉES



PLANK SHOULDER TAP



POMPES



PONT STATIQUE HAUT



SHOULDER ELEVATION



PLANK FOOT TAP



SHOULDER ELEVATION



GENOU/COUDE DEBOUT

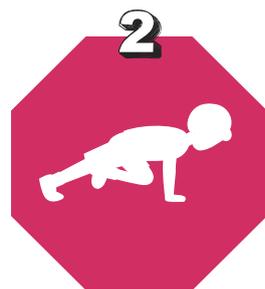
## FINISHER

5 minutes à fond !!



BURPEES

x 5



MOUNTAIN CLIMBERS

x 20



JUMPING JACK

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

**3 x (8min course / 2min marche)**

Niveau



Course + Lignes droites rapides

**40min rythme facile**

**+ 6 accélérations sur 30'' rapide**

Niveau



Course + Lignes droites rapides

**10' rythme facile**

**4 x 5' soutenue / 2' repos**

**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

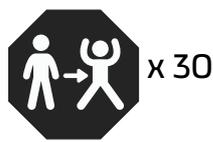
Alternance course / marche

**3 fois :**

**8min de course / circuit / 1min de marche**



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT

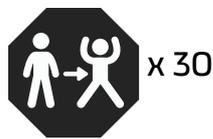
Course + circuit

**5 fois :**

**6min de course + circuit**



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT

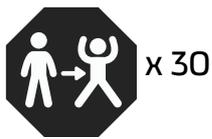
Course + circuit

**5 fois :**

**10min de course + circuit**



Niveau



x 30

JUMPING JACK



x 20

LUNGES



x 15

SQUAT

× ×

× ×

## 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 !**

