



COACH

INFOS...

Fédération Française Roller & Skateboard

Le 23 mars 2020

QUE FAIRE EN PERIODE DE CONFINEMENT ?

Durant cette période de confinement compliquée pour tout le monde, nos patineurs plus ou moins jeunes se retrouvent dans l'impossibilité de pratiquer du sport en extérieur.

Cette situation devrait dépasser les 15 jours, il est donc important de s'organiser afin de leur proposer une activité sportive de remplacement. Je sais que bon nombre d'entre vous leur ont déjà proposé un plan d'entraînement pour pallier autant que possible à l'arrêt des entraînements de club.

Cependant, je vous propose, en soutien de ce que vous avez mis en place, des propositions d'activités en milieu confiné.

Il s'agira de maintenir :

- Les qualités physiques d'endurance musculaire
- Les qualités physiques d'endurance au niveau cardio-vasculaire
- Un travail technique spécifique

Par ailleurs, c'est aussi l'occasion de reprendre le travail des étirements qui a eu tendance à se perdre ces dernières années.

De plus, c'est le moment d'optimiser « l'entraînement invisible », notamment en capitalisant des heures de sommeil et en portant un soin tout particulier à votre alimentation.

Les outils que nous allons avoir à notre disposition sont restreints et variables d'un athlète à l'autre.

Durant les jours et semaines à venir, je vous proposerai des exercices et des conseils intégrant les activités suivantes :

- Exercices imitation patinage
- Travail sur home trainer
- Gainage
- Etirements
- Exercices en planche à glisse
- ...

Bon courage à tous et à bientôt.

Arnaud GICQUEL

Coordonnateur « Pôle France Nantes »



Pour les séances à venir, pensez à télécharger l'application Tabata Timer (ou une autre de ce type) qui vous permet d'émettre un signal sonore à chaque début et fin d'exercice ou de phase de repos. Pratique pour rester concentré sur l'exercice à effectuer sans avoir besoin de regarder sans cesse son chrono 😊

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade