

GUIDE DE L'ENTRAÎNEMENT CONFINÉ

ENTRETIEN TECHNIQUE

@LFD_PDL

QUEL EST LE BUT DE NOTRE DÉMARCHE?

Le confinement met à l'épreuve nos licencié.e.s quel que soit leur niveau de pratique.

Nous souhaitons donc partager avec eux nos conseils en attendant la reprise.

Ce guide est adapté à tous les niveaux et permet d'apporter une base de travail minimum qui peut être adaptée en fonction des moyens de chacun.

Il donne des idées d'exercices à effectuer en temps de confinement mais ce n'est pas un programme de préparation technique.

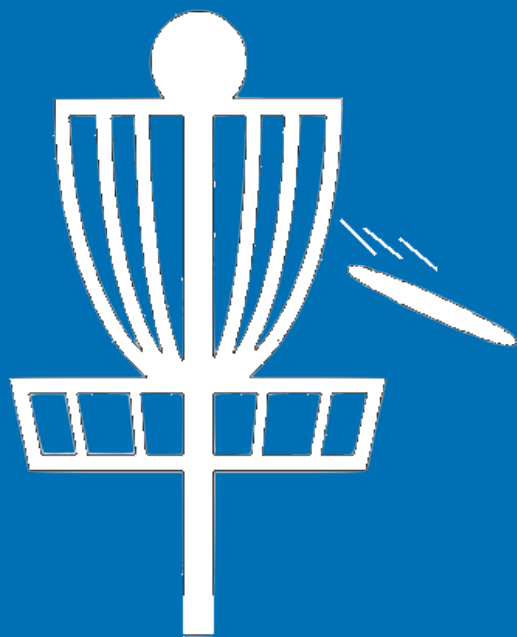
Objectifs :

- Garder des sensations au niveau du toucher de disques
- Découvrir de nouvelles façons de travailler
- Se préparer au mieux pour le retour à l'entraînement
- Pratiquer une activité physique



EN BREF :

Réussir à travailler sa technique pendant le confinement, c'est possible. Il existe des exercices réalisables seul, en intérieur ou en extérieur qui vous permettront de garder vos mains sur un disque. Vous pouvez effectuer quelques uns de ces exercices en même temps que votre entretien physique



Avant de commencer, il est impératif de se mettre dans de bonnes conditions. Adaptez votre pratique aux recommandations sanitaires en vigueur. Même pour des séances uniquement techniques il est nécessaire de bien s'échauffer.

Faites notamment des étirements dynamiques permettant de solliciter les muscles que vous allez travailler.



A DEUX

Tout d'abord, si vous êtes confiné.e.s avec un.e autre pratiquant.e de Flying Disc, vous faites parti.e.s des plus chanceux.ses d'entre nous, n'hésitez pas : Allez lancer !

Voici trois propositions pour varier vos exercices :

- Travailler la vitesse d'exécution : Lancez avec deux disques pour deux

- Travailler la précision : Visez des endroits précis indiqués par votre partenaire

- Travailler la distance :

Lancez long en face à face en partant à distance égale du milieu du terrain

Relancez le disque de l'endroit où vous l'attrapez

Le.a premier.e qui fait sortir le disque derrière le terrain a gagné

Pour aller plus loin (en Anglais) :

- [Zen throwing Routine](#) / [En vidéo](#)

- [Kung Fu throwing](#)



AU PARC

Si vous avez un parc à proximité de chez vous, voici les différents exercices que vous pouvez mettre en place :

- Le Disc Golf : C'est le moment idéal pour pratiquer ou découvrir cette activité.

Si vous disposez d'une panier, vous savez ce qu'il vous reste à faire.

Dans le cas contraire il est facile d'imaginer ou d'improviser une cible.

Engagez puis relancez de l'endroit où le disque tombe jusqu'à atteindre votre cible.

Vous pouvez ajouter des règles : répéter le même parcours en diminuant le nombre de lancers effectués, atteindre le plus possible une cible avec un nombre de lancers définis, atteindre une cible en se positionnant derrière des obstacles (Arbres, Banc, buissons...) pour travailler des lancers avec un grand pied de pivot.

Lancez vous des défis.



AU STADE

Si vous avez accès à un stade, une cage de foot ou des poteaux de rugby ramenez plusieurs disques. Nous vous proposons de travailler votre précision :

- Placez vous a des endroits stratégiques, lignes de bord du terrain, corner, point de penalty et faites varier la difficulté en augmentant les distances
- Définissez un point à atteindre dans votre cible, plus l'espace visé sera réduit plus vous allez travailler.
- Essayez de visualiser au maximum les intentions de trajectoire de vos lancers à travers les airs.
- Faites varier les courbes, la vitesse d'exécution et les lancers, ajoutez une feinte, un pivot ou un obstacle.

Au cours de la séance, posez vous ces questions :

Où est mon centre de gravité ?

Suis-je équilibré.e ?

Suis-je allé.e le plus loin possible avec ma fente?

Est ce que la prise d'appui de mon pied de pivot est à plat ou sur les orteils?

A quelle inclinaison le disque part de mes mains?

A quel point je serre le disque?

A quel hauteur je lance le disque ?



CHEZ VOUS

Vous avez déjà effectué votre sortie sportive quotidienne ? Voici quelques exercices faciles à mettre en place dans des espaces réduits :

- Manipuler : Profitez en pour vous familiariser avec la prise de disque, gardez un disc dans vos mains et jouez avec, variez les prises, faites des feintes back/side (changez de pieds de pivot pour travailler les deux mains/jambes)
- Travailler le pied de pivot : Visualisez un cadran sous votre pied de pivot et effectuez des fentes et des feintes en déplaçant votre pied de pivot à chaque heure de l'horloge. Vous pouvez rajouter des variations de lancer, de hauteur, de prise, de vitesse, etc.
- Travailler les catches (petits lancers) : Lancez et rattrapez à une main, deux mains, un disque, deux disques, vitesse variable, intensité variable, les yeux fermés, en équilibre.
- Analyser : Lorsque vous regardez vos matchs préférés, identifiez un lancer et décortiquez le (positionnement, prise, rapidité, feintes etc...). Repassez le plusieurs fois et essayez de le reproduire lors de votre prochaine séance dehors. Voici une [vidéo](#) qui peut vous donner des idées.



LES LIENS UTILES

Nous avons regroupé quelques vidéos et articles (en anglais) sur le thème des lancers et de l'amélioration technique.

De quoi vous donner des pistes de travail

Vidéos :

- [Rowan](#)
- [Disc Golf](#)

Articles :

- [Ultiworld](#)
- [Ultiworld](#)
- [Frisbeethrows](#)

La Ligue Flying Disc Pays de la Loire peut vous accompagner :

Si vous avez des questions concernant ce guide ou si vous avez besoin de ressources pour aller plus loin dans la préparation technique n'hésitez pas à nous contacter

POUR PLUS D'INFORMATIONS :



contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr



<https://www.facebook.com/LFDPDL>



@LFDPDL



06 75 13 76 04

