



COMMENT SURVIVRE SANS PATINOIRE L'ÉTÉ ?

par Manon HOUOT

BPJEPS Sports de Glace
Disciplines d'expression sur glace

C1

SOMMAIRE

1. PPG	p2
2. ASSOUPPLISSEMENTS	p8
3. AUTRES ACTIVITÉS	p12

DÉCOUVRIR >

A photograph of three children participating in a physical activity. On the left, a young girl with dark skin and curly hair, wearing an orange t-shirt and yellow pants, is smiling and pulling a green rope. In the center, a boy with dark curly hair, wearing a white t-shirt, is also pulling the rope with a focused expression. On the right, a girl with long dark hair in a ponytail, wearing a white top and patterned pants, is standing and holding the end of the rope. The background is a plain white wall, and the floor appears to be green artificial turf.

LA PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

- Travail de la coordination
- Travail du gainage
- Travail de l'endurance/vitesse
- Le cardio
- Le renforcement musculaire



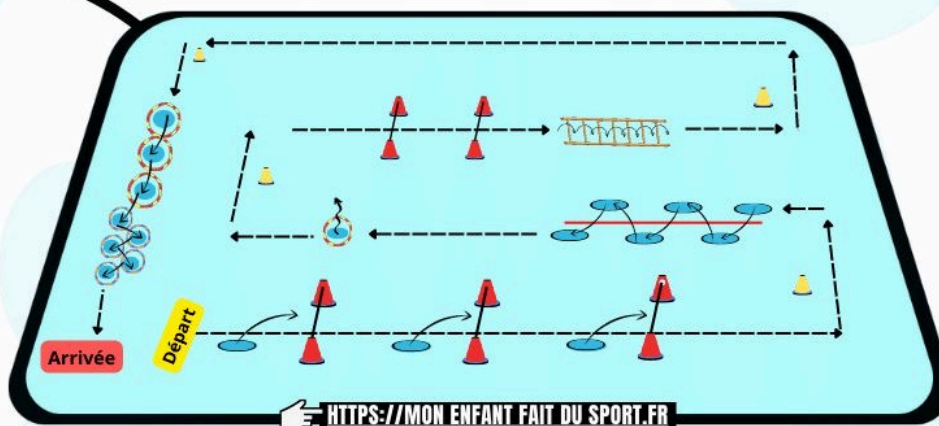
EXERCICES

PARCOURS DE MOTRICITÉ

- Courir
- Slalomer
- Grimper
- Enjamber
- Passer en dessous
- Passer dans un tunnel
- Sauter
- Lancer

Vous trouverez quelques exemples de parcours de motricité juste en dessous.

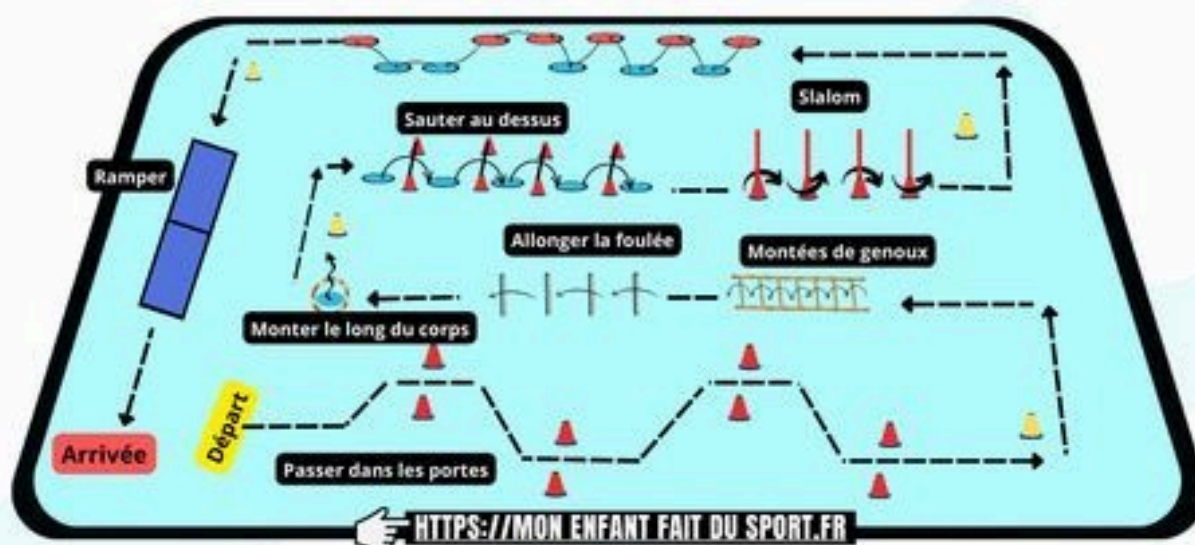
Pas besoin forcément d'objet, vous pouvez emmener les enfants dans une aire de jeu et faire un petit parcours pendant un nombre de tour ou de temps limité.



Parcours N°2



MOTRICITÉ





ASSOUPPLISSEMENTS

PRATIQUER TOUS LES JOURS

- Travail d'aisance
- Travail de souplesse





- ***Positions de Yoga (tenues 1min)***
- ***Assouplissements (tenus 1 min)***
- ***Exercices balistiques ainsi que statiques (tenus 10 sec)***



Chien tête baissée



Fente en position debout



Fente modifiée



Demi-pince à genoux



Lézard



Papillon



Flexion avant en position assise



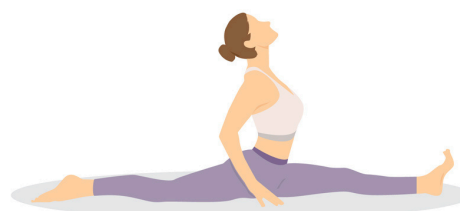
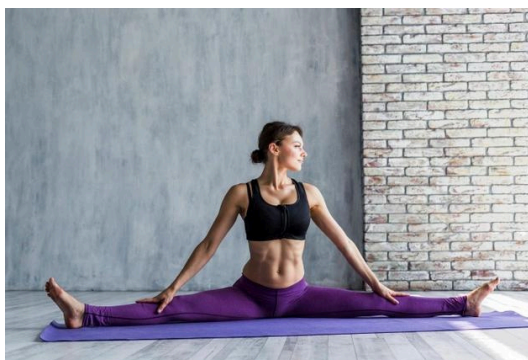
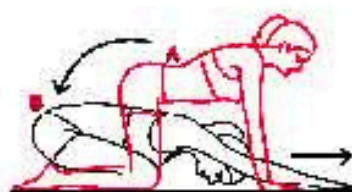
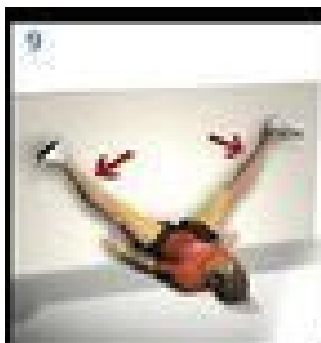
Flexion avant jambes écartées en position assise



Bras tendu au gros orteil en position couchée

Positions tenues 1 minute minimum

On n'oublie pas que les positions de yoga doivent être faites dans le calme et avec une respiration lente



**Assouplissements à faire tous les jours
tenus minimum 45 secondes**

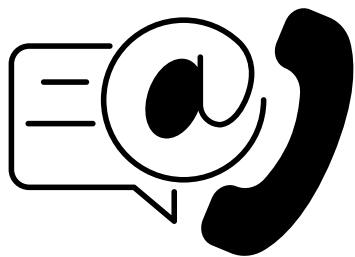
Avec grands écarts droite/gauche et facial

AUTRES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS EN FAMILLE / AMIS OU AVEC LE CLUB

- Course à pied
- Balade à vélo
- Randonnée
- Jeux de ballon (volley, foot, basket, handball...)
- Yoga
- Accrobranche
- Jeux de raquettes (tennis, badminton, ping-pong)
- Natation





Coordonnées

Manon HOUOT

houot.manon@gmail.com

06.33.40.14.37

