



COMMENT SURVIVRE SANS PATINOIRE L'ÉTÉ ?

par Manon HOUOT

BPJEPS Sports de Glace
Disciplines d'expression sur glace

C2-C3

SOMMAIRE

1. PPS	p3
2. PPG	p11
3. ASSOUPPLISSEMENTS	p31
4. AUTRES ACTIVITÉS	p36

DÉCOUVRIR >





LA PPS

PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE

- Travail de placement de jambe
- Tenue du haut du corps
- Amplitude (hauteur) de jambe libre
- Equilibre



EXERCICES

POSITION JAMBE LIBRE

SUR UN RYTHME D'UN TABATA (3 DIFFÉRENTS)

MINIMUM 2 FOIS PAR SEMAINE

Facile -> se tenir légèrement à un mur

Moyen -> sans se tenir

Difficile -> avec élastique ou poids aux chevilles, sans se tenir

TABATA 1

2 EXERCICES (ALTERNÉS À CHAQUE FOIS) JAMBE PORTEUSE EN FLEXION :

- JAMBE DERRIÈRE
- JAMBE DEVANT

TABATA 2

2 EXERCICES (ALTERNÉS À CHAQUE FOIS) JAMBE PORTEUSE EN EXTENSION :

- JAMBE DERRIÈRE
- JAMBE DEVANT

TABATA 3

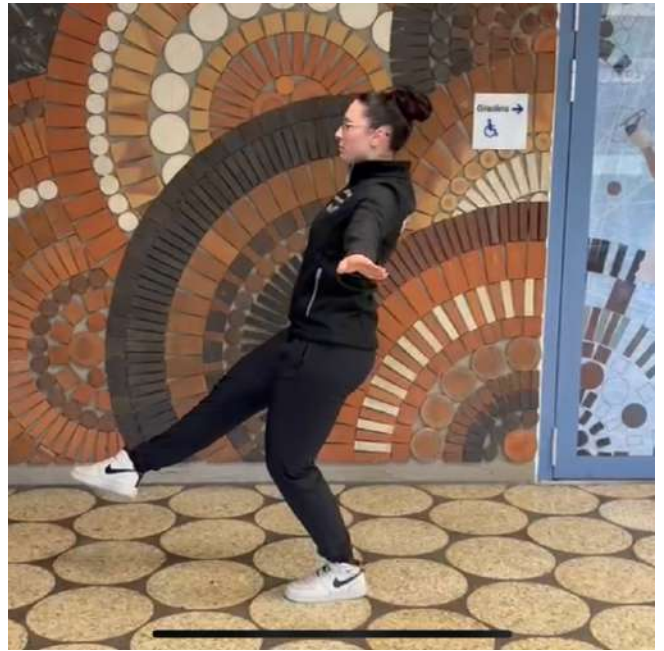
2 EXERCICES (ALTERNÉS À CHAQUE FOIS) JAMBE PORTEUSE FLEXION / EXTENSION :

- JAMBE DERRIÈRE
- JAMBE DEVANT

TABATA N°1



Facile

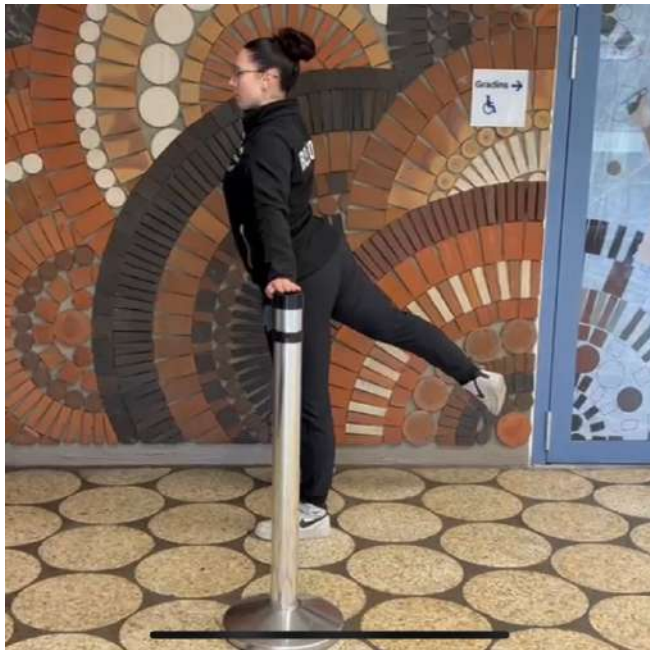


Moyen



Difficile

TABATA N°2



Facile



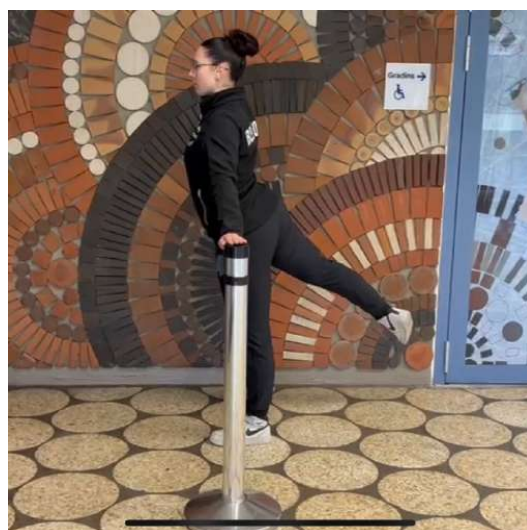
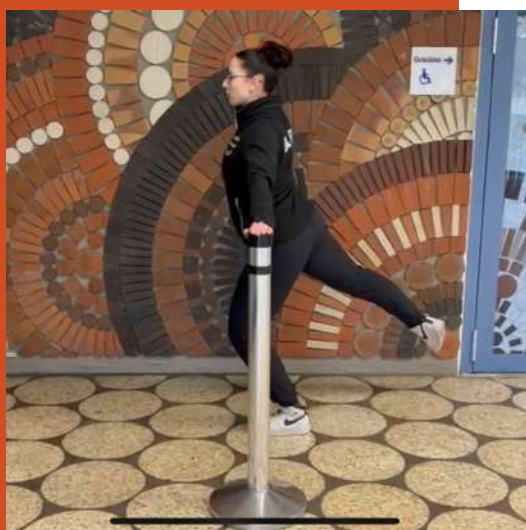
Moyen



Difficile

TABATA N°3

Facile



Moyen



Difficile



MÊME CHOSE AVEC LA JAMBE DEVANT

EXERCICES D'ÉQUILIBRE

MINIMUM 15 MIN

- Spinner (si vous en possédez un)
 - **Prendre 3 objets former un triangle autour de soi (au sol) (pendant 1min x 3) :**
 - Toucher les objets avec votre main puis monter les bras vers le ciel en montant sur la pointe des pieds
 - Pousser les objets avec son pied puis ensuite les ramener vers soi
- ⚠ Le pied au sol ne doit jamais bouger, il est comme collé

A photograph of three children participating in a physical activity. On the left, a girl in an orange shirt and yellow pants is smiling and pulling a green rope. In the center, a boy in a white shirt is also pulling the rope. On the right, a girl in a white shirt and yellow floral pants is standing and holding the rope. The background is a plain white wall, and the floor is green.

LA PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

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



EXERCICES

PARCOURS TRAINING OU DÉFI 30 JOURS

Il est très important de pratiquer pendant les vacances d'été car en 2 mois nous perdons beaucoup en capacité physique.

Il faut donc se dépenser pendant les vacances 😊
Minimum faire 2 séances par semaine ou 1jour/1défi

Dans une séance :

- 1 exercice cardio
- choisir 1 circuit (attention si vous faites une partie du corps il faudra changer à la prochaine séance)

Bonus : 1 exo cardio + 1 circuit Full Body + 1 circuit (fessiers/abdos/haut du corps/bas du corps)

Défi → p14 - p21

Exercices Cardio/Hit (niveau Débutant) → p22 - p27

Circuits (niveau Débutant) → p28 -p40

LE DÉFI DES BURPEES

SUPERTRAINERS



CONSIGNES POUR LA SÉANCE

TOURS

REPOS ENTRE LES PALIERS

1

Le moins possible

LE JEU DE L'OIE DU CORONA

SUPERTRAINERS

REJOUER
30 SEC

MOUNTAIN CLIMBERS
30 SEC

SQUATS SUMO
12 RÉP

30 SEC CORDE À SAUTER

PLANCHE LAT
30 SEC/C

DIPS
10 RÉP

POMPES
8 RÉP

ARRIVÉE

30 SEC COURSE SUR PLACE

RECULER DE 2 CASES
30 SEC

SQUATS
20 RÉP

30 SEC PLANCHE EN V

BURPEES
8 RÉP

RETOUR CASE DÉPART
30 SEC

SQUATS SAUTÉS
8 RÉP

DONKEY NICAS
10 RÉP/J

CHAÎSE
30 SEC

SQUATS
15 RÉP

RECULER DE 3 CASES
30 SEC

SQUATS LATERAUX
10 RÉP/J

JUMPING JACKS
30 SEC

FENTES
10 RÉP/J

SUPERMAN
30 SEC

RELEVÉ BASSIN
12 RÉP

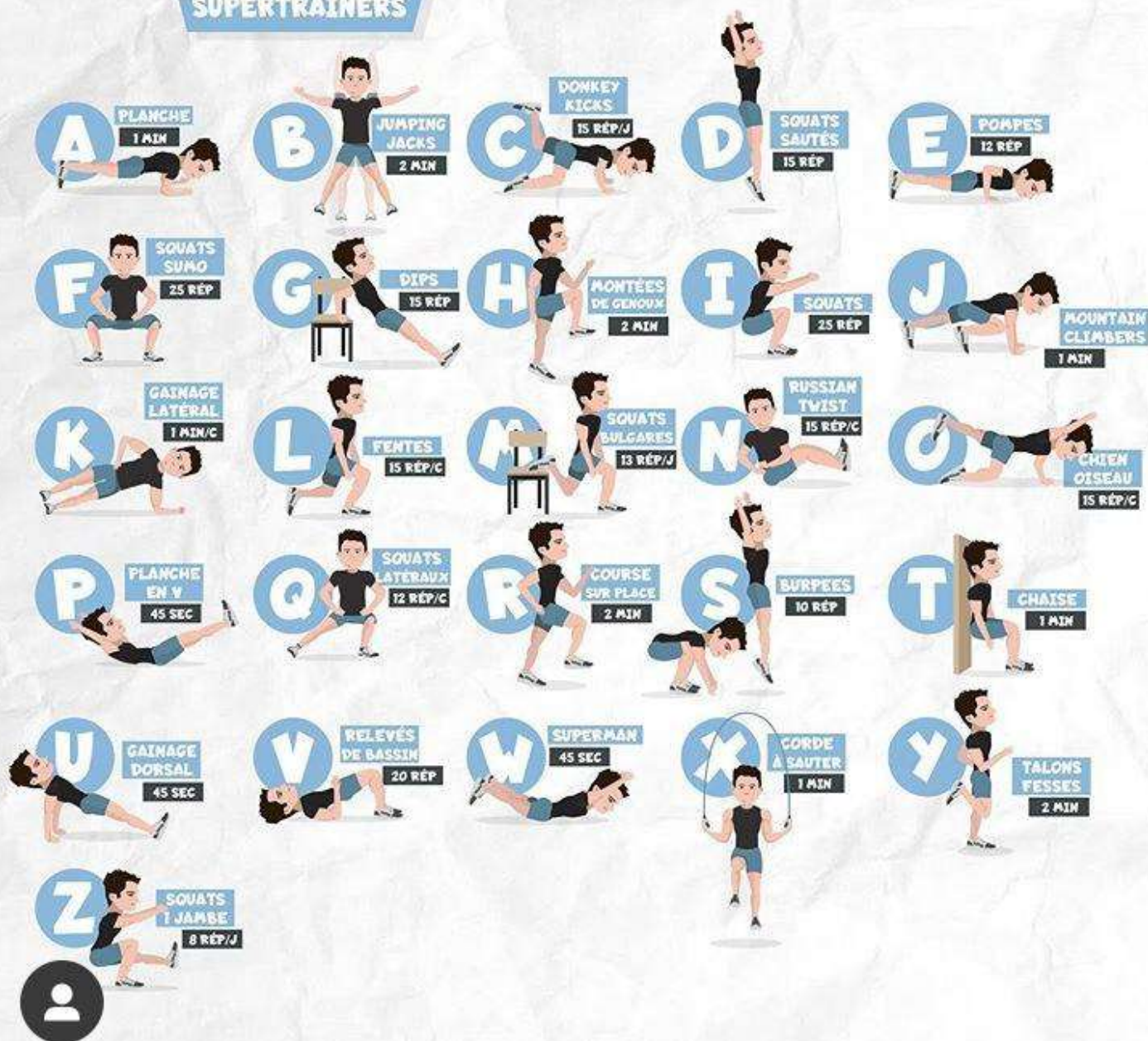
30 SEC PLANCHE
1 MIN

DÉPART

3 X 6 MIN
2 MIN DE REPOS

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS



TON SIGNE ASTRO ET CELUI DE TES PARENTS/FRÈRES ET SOEURS

ASTRO TRAINING

SUPERTRAINERS

QUEL EST TON SIGNE ASTROLOGIQUE ?

BÉLIER   1 MIN PLANCHE  1 MIN MONTEES DE GENOUX X3	TAUREAU   12 RÉP/C DONKEY KICKS  1 MIN TALONS FESSES X3	GÉMEAUX   6 RÉP POMPES  45 SEC CHAISE X3
CANCER   15 RÉP SQUATS SUMO  20 SEC GAINAGE DORSAL X4	LION   10 RÉP/C FENTES  20 SEC/C GAINAGE LATÉRAL X4	VIERGE   9 RÉP/C SQUATS BULGARES  1 MIN COURSE X3
BALANCE   10 RÉP SQUATS SAUTÉS  30 SEC MOUNTAIN CLIMBERS X4	SCORPION   20 SEC PLANCHE EN V  1 MIN CORDE X3	SAGITTAIRE   11 RÉP DIPS  11 RÉP/C CHIEN OISEAU X4
CAPRICORNE   10 RÉP/C SQUATS LATÉRAUX  15 RÉP RELEVÉS DE BASSIN X4	VERSEAU   20 RÉP SQUATS  1 MIN JUMPING JACKS X3	POISSONS   6 RÉP BURPEES  12 RÉP SUPERMAN X3

3 X 6 MIN
2 MIN DE REPOS

TON NUMÉRO TA SÉANCE

SUPERTRAINERS



0 BURPEES
30 SEC



1 CORDE À SAUTER
1 MIN



2 CHAISE
45 SEC



3 POMPES
30 SEC



4 JUMPING JACKS
1 MIN



5 COURSE SUR PLACE
2 MIN



6 CISEAUX
45 SEC



7 PLANCHE
45 SEC



8 FENTE + COUP DE PIED
1 MIN



9 SQUATS LATÉRAUX
1 MIN

LE PETIT PROGRAMME DES BURPEES

SUPERTRAINERS

30 JOURS

1 5 BURPEES	2 10 BURPEES	3 SÉRIES DE 5 BURPEES	4 15 BURPEES	5  REPOS	6 20 BURPEES	7  REPOS
8 MAX DE BURPEES EN 30 SECONDES	9 4 SÉRIES DE 5 BURPEES	10  REPOS	11 TON ÂGE  EN BURPEES	12 MAX DE BURPEES EN 45 SECONDES	13 3 SÉRIES DE 10 BURPEES	14 30 BURPEES
15  REPOS	16 TON ÂGE  x2 BURPEES	17 MAX DE BURPEES EN 60 SECONDES	18 15 10 10 5 5 BURPEES	19 5 SÉRIES DE 10 BURPEES	20  REPOS	21 50 BURPEES
22 20 15 15 10 10 BURPEES	23  REPOS	24 6 SÉRIES DE 10 BURPEES	25 MAX DE BURPEES EN 2 MINUTES	26  REPOS	27 10 10 15 15 20 BURPEES	28 80 BURPEES
29  REPOS	30  MAX DE BURPEES					

CHALLENGE 20 JOURS PLANCHE

Par

SUPERTRAINERS



Au total
presque
20 minutes!

1 20 SECONDES 	2 30 SECONDES 	3 2x 20 SECONDES 	4 ZZ REPOS	5 2x 30 SECONDES
6 45 SECONDES 	7 3x 20 SECONDES 	8 ZZ REPOS	9 3x 30 SECONDES 	10 1 MINUTE
11 ZZ REPOS	12 2x 45 SECONDES 	13 3x 30 SECONDES 	14 ZZ REPOS	15 1 MINUTE 30
16 4x 30 SECONDES 	17 2x 1 MINUTE 	18 ZZ REPOS	19 3x 45 SECONDES 	20 2 MINUTES

CORDE À SAUTER CHALLENGE

SUPERTRAINERS



NIVEAUX	CLASSIQUE	PIEDS ALTERNÉS	JUMPING JACKS	TOURS
1	20 SECONDES	20 SECONDES	20 SECONDES	X 3
2	30 SECONDES	30 SECONDES	30 SECONDES	X 3
3	30 SECONDES	30 SECONDES	30 SECONDES	X 4
4	30 SECONDES	30 SECONDES	30 SECONDES	X 5
5	1 MINUTE	30 SECONDES	30 SECONDES	X 4
6	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	X 4

NIVEAU INTERMÉDIAIRE/ AVANCÉ/ SUPER

CORDE À SAUTER TRAINING

SUPERTRAINERS



Si trop difficile
faire 2x30s
ou 4x15s



1 / CORDE À SAUTER

1 MINUTE



2 / GAINAGE

30 SECONDES



3 / BURPEES

6 RÉPÉTITIONS

NIVEAU	NOMBRE DE TOURS
DÉBUTANT	3 TOURS
INTERMÉDIAIRE	5 TOURS
AVANCÉ	7 TOURS
SUPER	LE PLUS POSSIBLE

6 TOURS (+ RAPIDE POSSIBLE)

20 SEC DE TRAVAIL 10 SEC DE REPOS



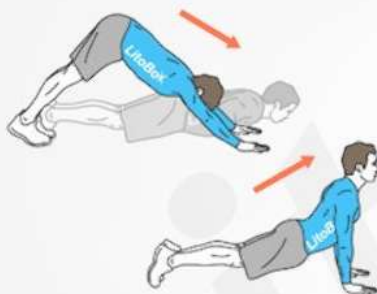
1 ABDOMINAUX
essuie-glace



2 MONTER SUR
UNE CHAISE
g. et d.



3 POMPES HINDU
aller-retour



4 MOUNTAIN CLIMBERS



5 FENTES sur le côté
g. et d.



6 V-UPS



7 1/2 BURPEES

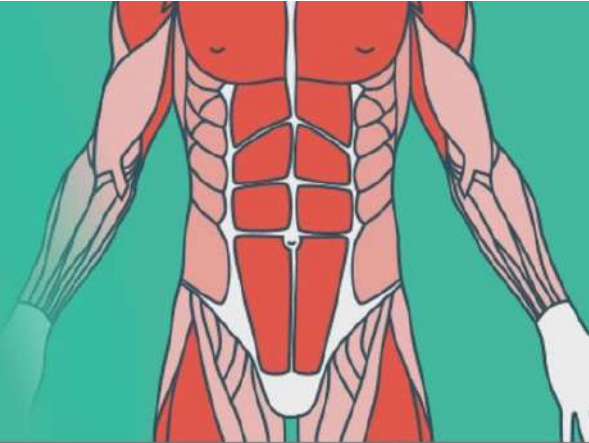


3 TOURS

30 SEC / EXOS

HIIT

MOINS DE
20 MINUTES



WOD N° 686 LITOBX.COM

1
60s
SQUATS
SUMO



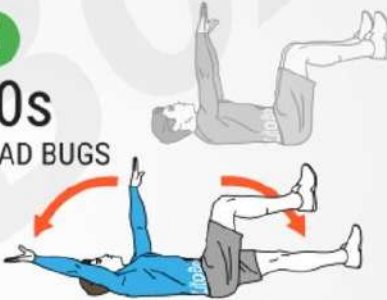
2
60s
FENTES
SAUTEES



3
60s
POMPES



4
60s
DEAD BUGS



5
60s
BURPEES

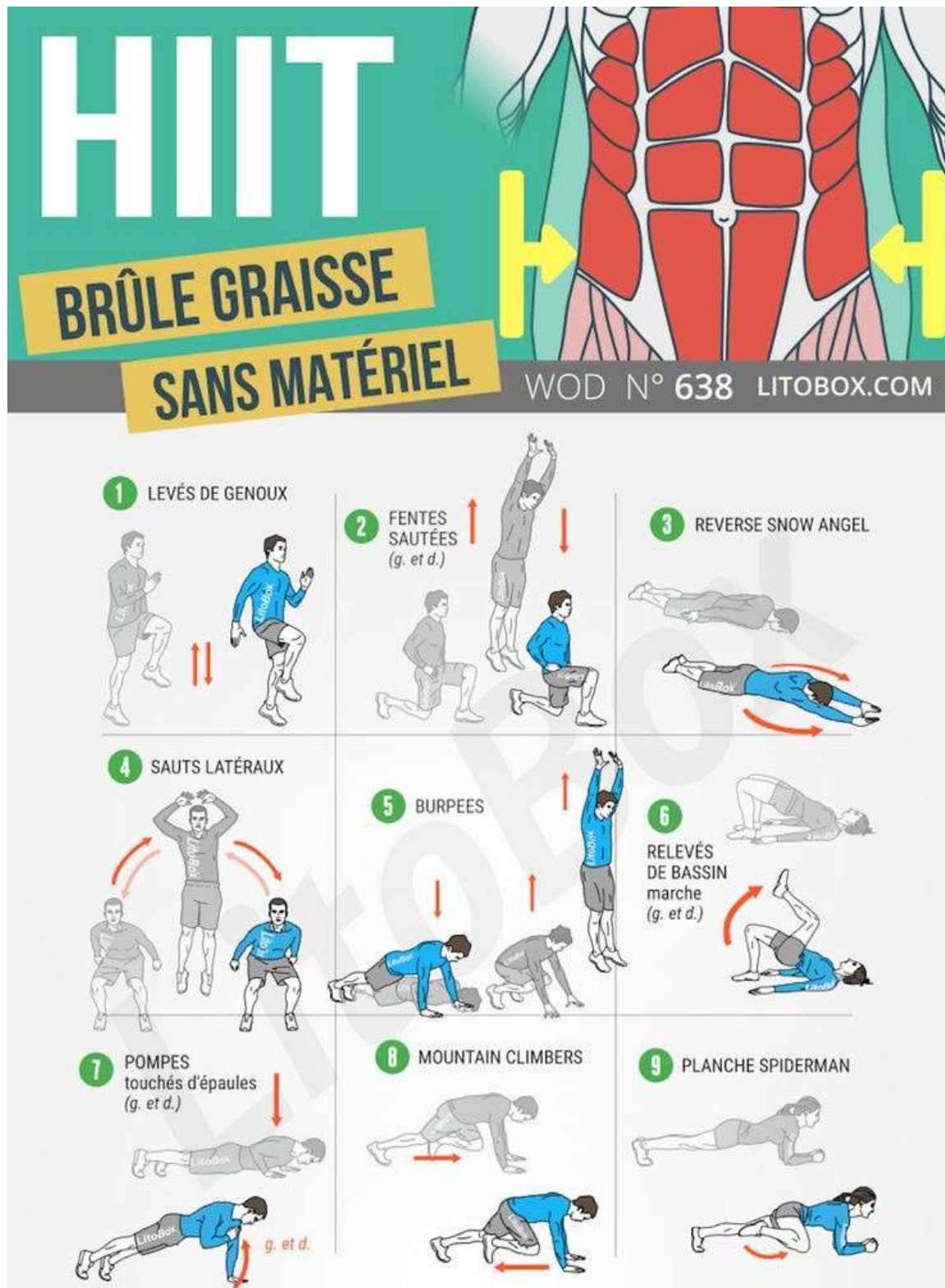


6
60s
PAUSE



3 TOURS (+ RAPIDE POSSIBLE)

20 SEC DE TRAVAIL 20 SEC DE REPOS



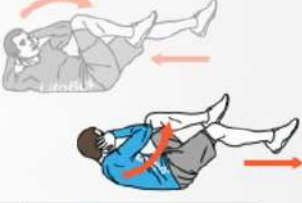
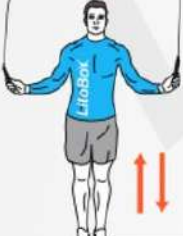
3 TOURS

30S/20S/30S/20S/30S/20S/30S/20S/30S/30S

HIIT

CORDE À SAUTER

SEANCE N° 654 LITOBX.COM

 1 1min CORDE À SAUTER	 2 30s SORTIES DU DOS 	 3 1min CORDE À SAUTER	
 4 30s CRABE main-pied (g. et d.)	 5 1min CORDE À SAUTER	 6 30s ABDOMINAUX coude-genou croisés	
 7 1min CORDE À SAUTER	 8 30s LEG CURLS au sol	 9 1min CORDE À SAUTER	 10 60s CHAISE contre un mur

3 TOURS

35SEC DE TRAVAIL / 25SEC DE REPOS

SÉANCE HIIT

BRÛLE-GRAISSE

WOD N° 763 LITOBX.COM



FULL BODY

SUMMER TRAINING

SUPERTRAINERS



1 JUMPING JACKS

45 SECONDES



2 FENTES MARCHÉES

12 RÉP/JAMBE



3 POMPES

10 RÉPÉTITIONS



4 SQUATS

15 RÉPÉTITIONS



5 GAINAGE LATÉRAL

30 SECONDES/CÔTÉ

CONSIGNES POUR LA SÉANCE

TOURS

REPOS ENTRE LES TOURS

6

1 minute

ABDOS

TRAINING SPÉCIAL ABDOS

SUPERTRAINERS



1 MOUNTAIN CLIMBERS
30 SECONDES



2 TOUCHES DE POINTES
10 RÉPÉTITIONS



3 PLANCHE EN V
20 SECONDES



4 RUSSIAN TWISTS
6 RÉPÉTITIONS/CÔTÉ



5 GAINAGE LAT. DYNAMIQUE
6 RÉPÉTITIONS



6 GAINAGE LAT. DYNAMIQUE
6 RÉPÉTITIONS



BIDON EN BÉTON
2 TOURS



TABLETTE DE CHOCOLAT
3 TOURS



ABDOS D'ACIER
5 TOURS



ROI DU SIX-PACK
7 TOURS

FULL BODY
1 TOUR
50/50/50/20/20/20/10/10/10 REPS

SÉANCE FULL BODY SANS MATÉRIEL

WOD N° 675 LITOBX.COM

 1 100 CORDE À SAUTER (criss-cross)	 2 100 MOUNTAIN CLIMBERS	 3 100 PATINEURS (50/50)
 4 50 SQUATS	 5 50 FIRE HYDRANT (50/50)	 6 50 TABLES
 7 25 POMPES	 8 25 REVERSE SNOW ANGEL	 9 25 CISEAUX

FESSIERS

3 À 5 TOURS

TRAINING SPÉCIAL FESSIERS

SUPERTRAINERS

SANS MATÉRIEL



1 RELEVÉS DE BASSIN
15 RÉPÉTITIONS



2 SOUATS BULGARES
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



3 SOUATS SUMO
12 RÉPÉTITIONS



4 DONKEY KICKS
15 RÉPÉTITIONS/JAMBE



5 ABDUCTION JAMBE
15 RÉPÉTITIONS/JAMBE



6 FENTES MARCHÉES
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



POPOTIN MALIN
2 TOURS



PÊCHE FRAÎCHE
3 TOURS



FESSIER D'ACIER
5 TOURS



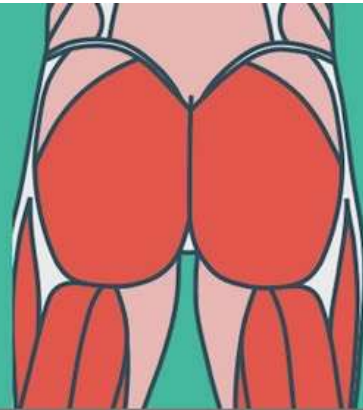
BOULE QUI CHAMBOULE
7 TOURS



FESSIERS

5 TOURS 14 REPS

EXERCICE FESSIER À LA MAISON



SANS MATÉRIEL

WOD N° 594 LITOBX.COM



2 20 EXTENSION INVERSÉE



FESSIERS / QUADRICEPS
8 TOURS
ENTRÉE/SORTIE 30EXT MOLLETS / 8 REPS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE JAMBES

FESSIERS **CUISSES** WOD N° 603 LITOBX.COM

The diagram illustrates a leg workout routine. At the top, a teal banner reads "RENFORCEMENT MUSCULAIRE JAMBES". Below it, two yellow banners highlight "FESSIERS" (glutes) and "CUISSES" (thighs). To the right is an anatomical illustration of the leg muscles. The routine is divided into four quadrants by a vertical line. The top half shows the starting and ending positions: "Droit d'entrée" (standing) and "Droit de sortie" (standing), with a red arrow indicating the transition. Between these is a section for "50 EXTENSIONS DES MOLLETS" (calf extensions). The four exercises are: 1. "10 PISTOLS g. et d." (10 pistols per leg), 2. "10 DEADLIFT sur une jambe g. et d." (10 single-leg deadlifts per leg), 3. "10 RELEVÉS DE BASSIN sur une jambe g. et d." (10 single-leg hip raises per leg), and 4. "10 LEVÉS DE JAMBE LATÉRAL AU SOL g. et d." (10 lateral leg lifts per leg). Each exercise is accompanied by a small illustration showing the starting and ending positions with red arrows indicating movement.

Droit d'entrée

Droit de sortie

50 EXTENSIONS DES MOLLETS

1 10 PISTOLS g. et d.

2 10 DEADLIFT sur une jambe g. et d.

3 10 RELEVÉS DE BASSIN sur une jambe g. et d.

4 10 LEVÉS DE JAMBE LATÉRAL AU SOL g. et d.

ABDOS / HAUT DU CORPS
TABATA 3 ET 4
20 SEC DE TRAVAIL / 10 SEC DE REPOS

TABATA

ABDOS

HAUT DU CORPS

WOD N° 677 LITOBX.COM



TABATA 1

POMPES SPIDERMAN



TABATA 2

SAUTS MOGUL



TABATA 3

BURPEES



TABATA 4

PLANCHE DYNAMIQUE



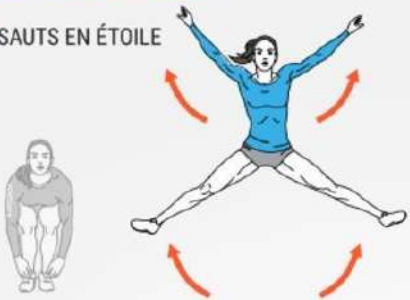
FULL BODY
4 TOURS
35SEC DE TRAVAIL / 25SEC DE REPOS

CIRCUIT HIIT

SANS MATÉRIEL WOD N° 747 LITOBX.COM



1 SAUTS EN ÉTOILE



2 POMPES HINDU aller-retour



3 COBRAS



4 SQUATS SAUTÉS



5 PLANCHE LATÉRALE dynamique gauche



6 MOUNTAIN CLIMBERS



7 PLANCHE LATÉRALE dynamique droite



ABDOS

4 TOURS

CIRCUIT ABDOS

SUPERTRAINERS



ABDOS CISEAUX

30 SECONDES

Toucher
la pointe des
pieds



TOUCHES POINTES

15 TOUCHES

Croiser le
genou en
direction du
bras opposé



MOUNTAIN CLIMBERS

30 SECONDES

Rotations
du buste



RUSSIAN TWIST

15 RÉP/CÔTÉ

Dynamique
(touches main
au sol)



GAINAGE LATÉRAL

30 SEC/CÔTÉ

4



FULL BODY

NIVEAU DENVER / TOKYO

LA CASA **DE** TRAINING

SUPERTRAINERS



1 CHAISE
30 SECONDES



2 JUMPING JACKS
30 SECONDES



3 SQUATS MAINS EN L'AIR
15 RÉPÉTITIONS



4 POMPES
10 RÉPÉTITIONS



5 GAINAGE LAT. GAUCHE
30 SECONDES



6 GAINAGE LAT. DROIT
30 SECONDES



NIVEAU RIO
2 TOURS



NIVEAU DENVER
3 TOURS



NIVEAU TOKYO
5 TOURS



NIVEAU PROFESSEUR
7 TOURS



supertrainers

ABDOS

CIRCUIT GAINAGE

SUPERTRAINERS



ABDOS

1 TOURS

30 REPS

SÉANCE ABDOS

SANS MATÉRIEL

WOD N° 703 LITOBX.COM

1 50 ABDOMINAUX TORSION (g. et d.)



2 50 ABDOMINAUX groupés (g. et d.)



3 50 DEAD BUG (g. et d.)



4 50 ABDOMINAUX bicyclette (g. et d.)



5 50 LEVÉS DE JAMBES au sol



6 50 PLANCHE LATÉRALE levés de hanche (g. et d.)



FULL BODY
5 TOURS
6 REPS

CIRCUIT TRAINING FULL BODY

SANS MATÉRIEL

WOD N° 709 LITOBX.COM

1 10 BURPEES



2 10 SQUATS SUMO



3 10 POMPES mains écartées



4 10 V-UPS



5 10 PLANCHE SUPERMAN aller-retour



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



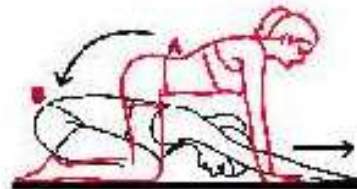
Flexion avant jambes écartées en position assise



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

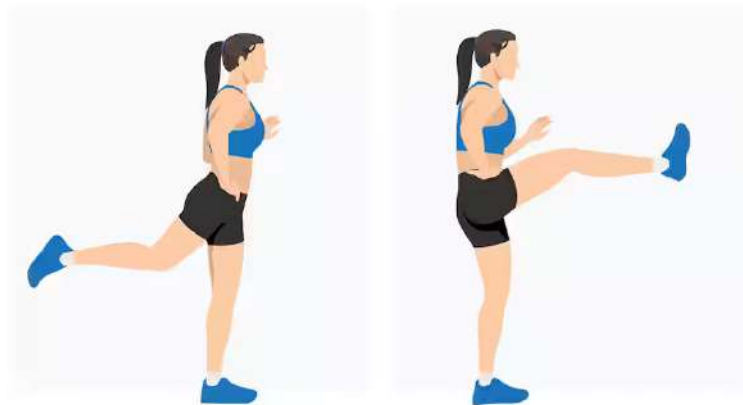


**Assouplissements à faire tous les jours
tenus minimum 45 secondes**

Avec grands écarts droite/gauche et facial

Exercices balistiques

= Consiste à forcer les tissus à aller plus loin que leur amplitude de mouvement habituelle



**10 répétitions après dernière répétition tenir
10 secondes à l'amplitude maximal**

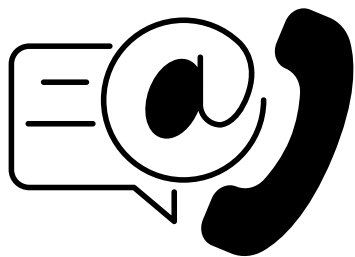
- Faire un jeté de jambe vers l'avant
- Faire un jeté de jambe vers l'arrière
- Faire un jeté de jambe sur le côté

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

