



# COMMENT SURVIVRE SANS PATINOIRE L'ÉTÉ ?

par Manon HOUOT

BPJEPS Sports de Glace  
Disciplines d'expression sur glace

**C4**

# **SOMMAIRE**

- |                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>1. PPS</b>               | <b>p3</b>  |
| <b>2. PPG</b>               | <b>p11</b> |
| <b>3. ASSOUPPLISSEMENTS</b> | <b>p31</b> |
| <b>4. AUTRES ACTIVITÉS</b>  | <b>p36</b> |

**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 :

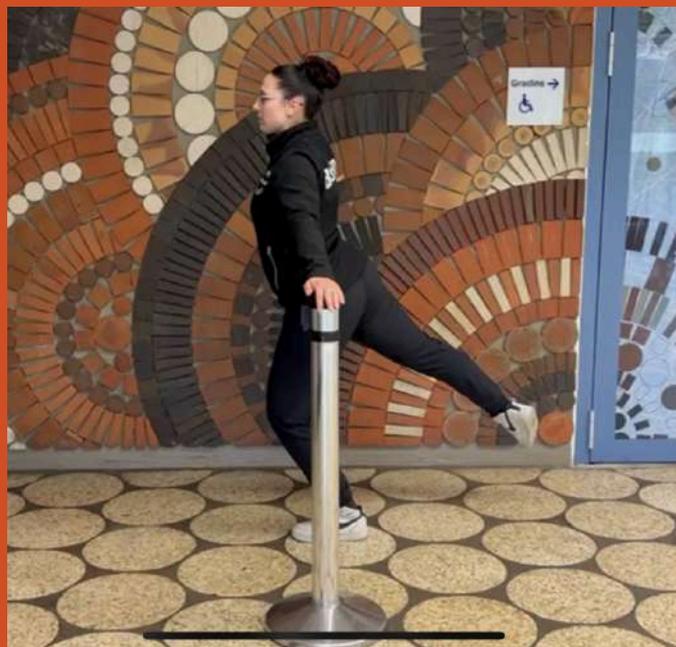
- JAMBE DERRIÈRE
- JAMBE DEVANT

### TABATA 3

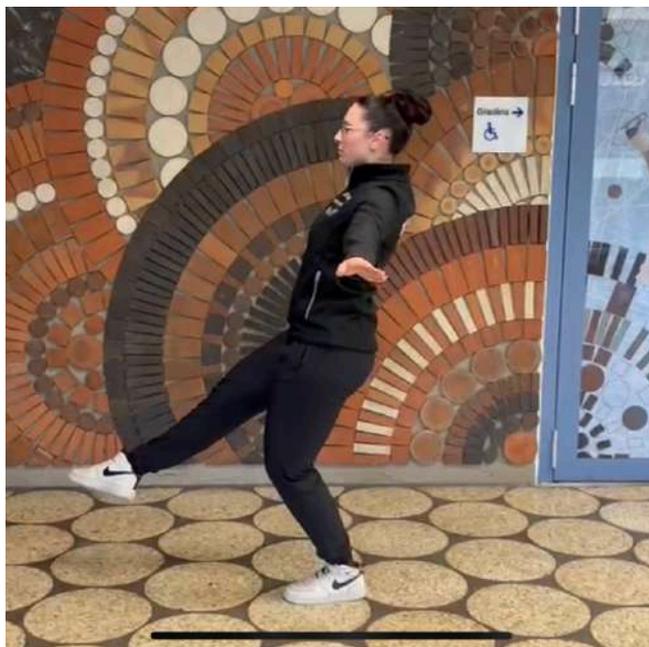
2 EXERCICES (ALTERNÉS À CHAQUE FOIS) JAMBE PORTEUSE FLEXION / EXTENSION :

- JAMBE DERRIÈRE
- JAMBE DEVANT

# TABATA N°1



Facile

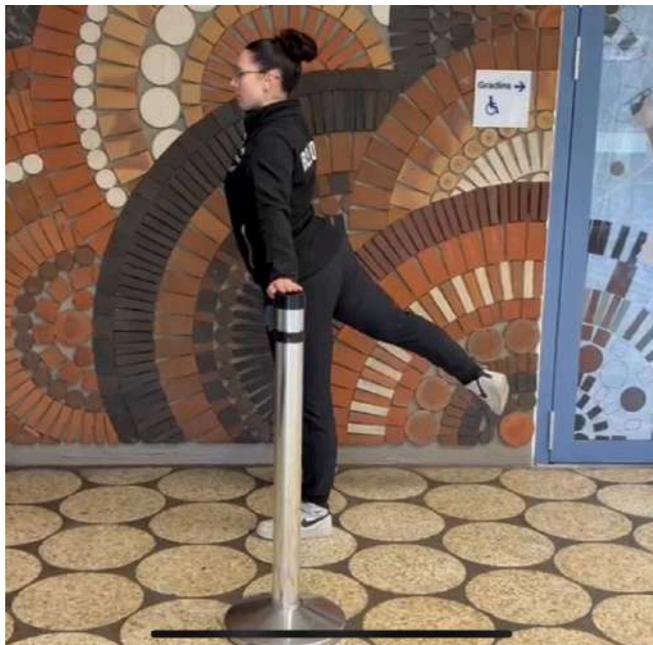


Moyen

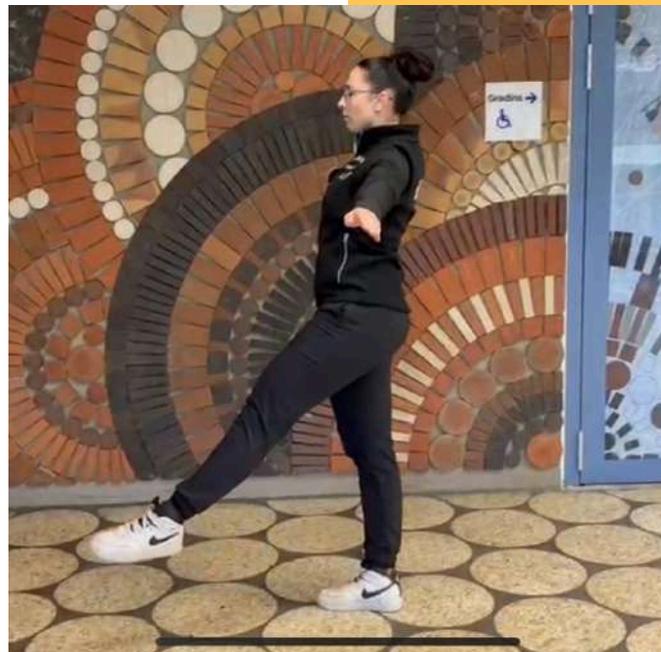


Difficile

# TABATA N°2



Facile



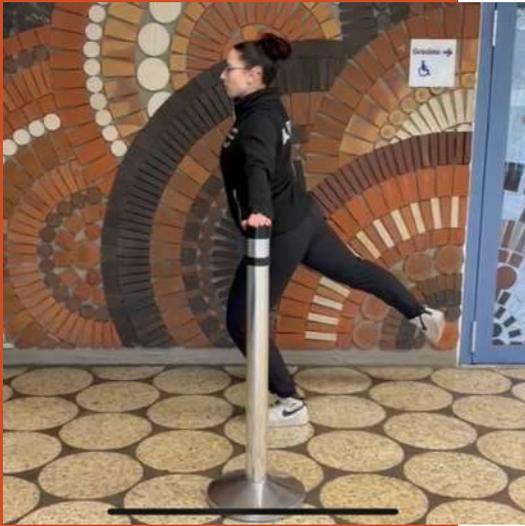
Moyen



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



## **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 Intermédiaire)** → p22 - p27

**Circuits (niveau Intermédiaire)** → p28 - p40

# LE DÉFI DES BURPEES

SUPERTRAINERS



## CONSIGNES POUR LA SÉANCE

TOURS

REPOS ENTRE LES PALIERS

1

Le moins possible

**3 X 6 MIN**  
**2 MIN DE REPOS**

# LE JEU DE L'OIE DU CORONA

**SUPERTRAINERS**



**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 ?

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

<b>1</b> 20 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>2</b> 30 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>3</b> 2x 20 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>4</b> Zz REPOS	<b>5</b> 2x 30 SECONDES  SUPERTRAINERS
<b>6</b> 45 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>7</b> 3x 20 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>8</b> Zz REPOS	<b>9</b> 3x 30 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>10</b> 1 MINUTE  SUPERTRAINERS
<b>11</b> Zz REPOS	<b>12</b> 2x 45 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>13</b> 3x 30 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>14</b> Zz REPOS	<b>15</b> 1 MINUTE 30  SUPERTRAINERS
<b>16</b> 4x 30 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>17</b> 2x 1 MINUTE  SUPERTRAINERS	<b>18</b> Zz REPOS	<b>19</b> 3x 45 SECONDES  SUPERTRAINERS	<b>20</b> 2 MINUTES  SUPERTRAINERS

# CORDE À SAUTER CHALLENGE

**SUPERTRAINERS**



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

# NIVEAU INTERMÉDIAIRE/ AVANCÉ/ SUPER

## CORDE À SAUTER TRAINING

**SUPERTRAINERS**



Si trop difficile  
faire 2x30s  
ou 4x15s



**SUPERTRAINERS**



**1 / CORDE À SAUTER**

1 MINUTE



**2 / GAINAGE**

30 SECONDES



**3 / BURPEES**

6 RÉPÉTITIONS

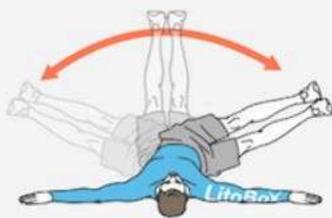
NIVEAU	NOMBRE DE TOURS
DÉBUTANT	3 TOURS
INTERMÉDIAIRE	5 TOURS
AVANCÉ	7 TOURS
SUPER	LE PLUS POSSIBLE

# 6 TOURS (+ RAPIDE POSSIBLE) 25 SEC DE TRAVAIL 15 SEC DE REPOS



WOD N° 555 LITOBX.COM

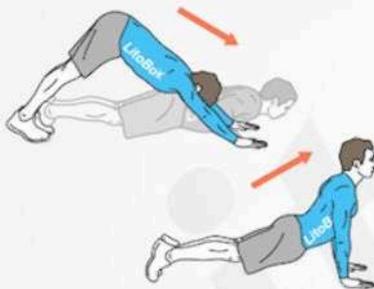
1 ABDOMINAUX  
essuie-glace



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 50 SEC / EXOS

# HIIT

MOINS DE  
20 MINUTES

WOD N° 686

LITOBX.COM

1

60s  
SQUATS  
SUMO



2

60s  
FENTES  
SAUTEES



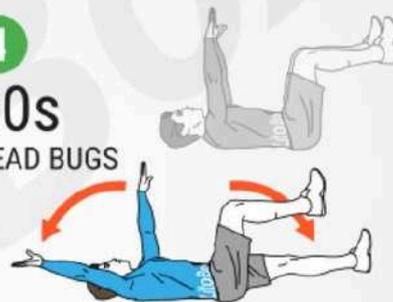
3

60s  
POMPES



4

60s  
DEAD BUGS



5

60s  
BURPEES



6

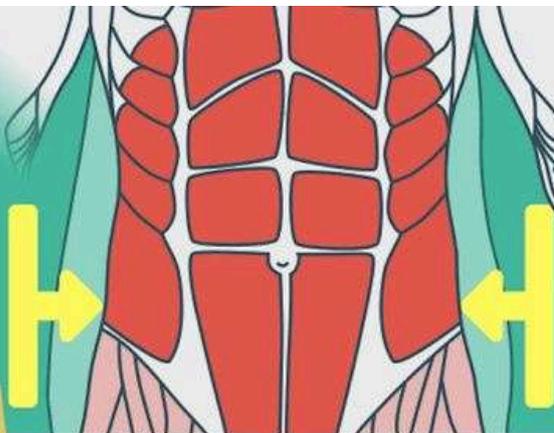
60s  
PAUSE



# 3 TOURS (+ RAPIDE POSSIBLE) 40 SEC DE TRAVAIL 20 SEC DE REPOS

# HIIT

**BRÛLE GRAISSE**  
**SANS MATÉRIEL**



WOD N° 638 LITOBX.COM

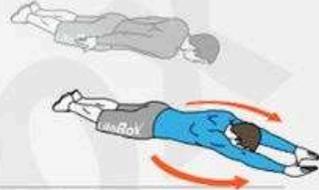
1 LEVÉS DE GENOUX



2 FENTES SAUTÉES (g. et d.)



3 REVERSE SNOW ANGEL



4 SAUTS LATÉRAUX



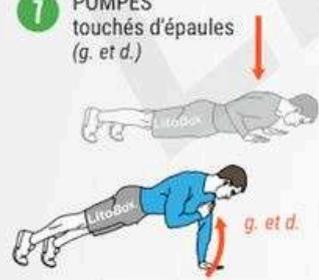
5 BURPEES



6 RELEVÉS DE BASSIN marche (g. et d.)



7 POMPES touchés d'épaules (g. et d.)



8 MOUNTAIN CLIMBERS



9 PLANCHE SPIDERMAN

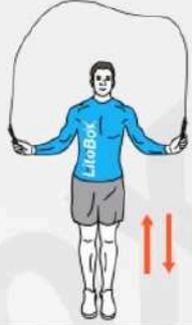
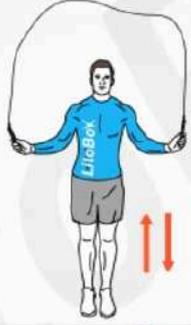
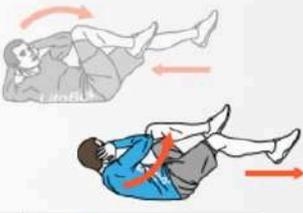
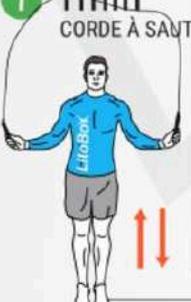
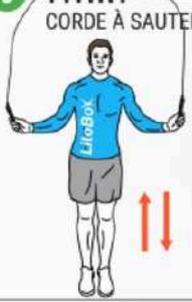


# 3 TOURS

50S/25S/50S/25S/50S/25S/50S/25S/50S/50S



SEANCE N° 654 LITOBX.COM

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

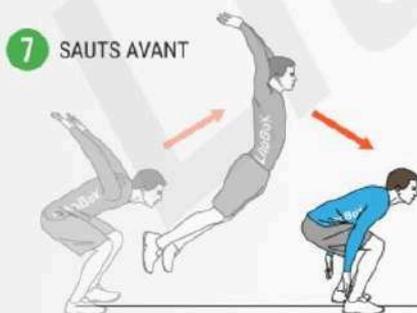
# 3 TOURS

## 40SEC DE TRAVAIL / 20SEC 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

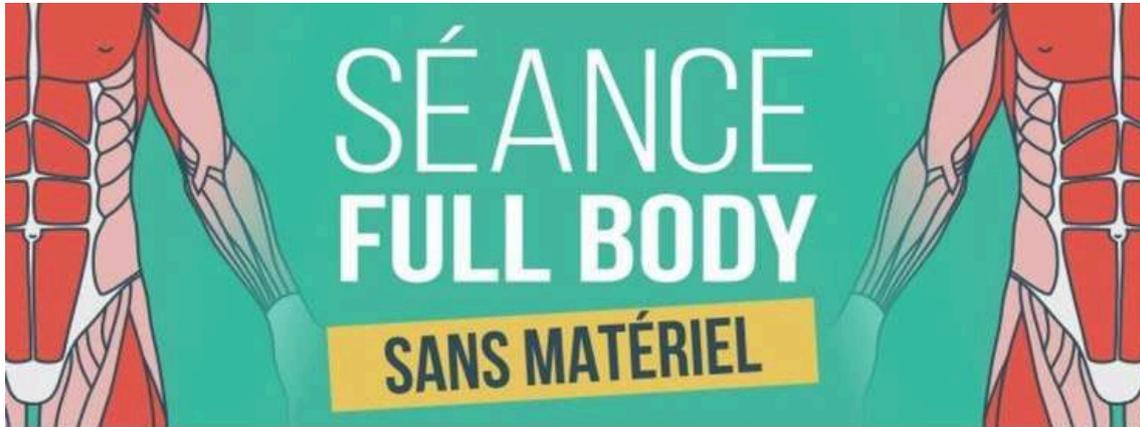


**ABDOS D'ACIER**  
5 TOURS



**ROI DU SIX-PACK**  
7 TOURS

# FULL BODY 1 TOUR 80/80/80/40/40/40/20/20/20 REPS



WOD N° 675 LITOBX.COM

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

# FESSIERS 5 À 7 TOURS

## TRAINING SPÉCIAL FESSIERS

SUPERTRAINERS

SANS MATÉRIEL



1 RELEVÉS DE BASSIN  
15 RÉPÉTITIONS



2 SOUVATS BULGARES  
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



3 SOUVATS 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



PÈCHE FRAÎCHE  
3 TOURS



FESSIER D'ACIER  
5 TOURS



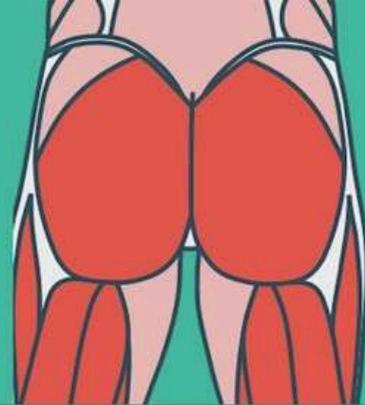
BOULE QUI CHAMBOULE  
7 TOURS



# FESSIERS

## 5 TOURS 16 REPS

# EXERCICE FESSIER À LA MAISON



**SANS MATÉRIEL**

WOD N° 594 LITOBX.COM



**2** 20 EXTENSION INVERSÉE



**4** 20  
SQUATS  
SUMO



**5** 20  
FENTES  
CROISÉES  
(g. et d.)



**6** 20 RELEVÉS DE BASSIN  
papillon



# FESSIERS / QUADRICEPS

## 10 TOURS

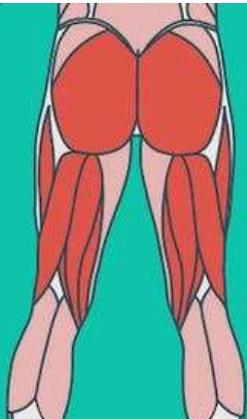
### ENTRÉE/SORTIE 40EXT MOLLETS / 8 REPS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

# JAMBES

FESSIERS CUISSES

WOD N° 603 LITOBX.COM



**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.

The diagram illustrates a 20-minute workout for the glutes and quadriceps. It begins with a 50-second rest period (Droit d'entrée) and ends with a 50-second rest period (Droit de sortie). The workout consists of four exercises: 10 Pistol Squats on each leg, 10 Single-Leg Deadlifts on each leg, 10 Single-Leg Hip Thrusts on each leg, and 10 Single-Leg Lateral Leg Raises on each leg. The exercises are performed in a sequence, with the first two on the left side of the page and the last two on the right side. The page also features an anatomical diagram of the glutes and quadriceps muscles at the top right.

# ABDOS / HAUT DU CORPS

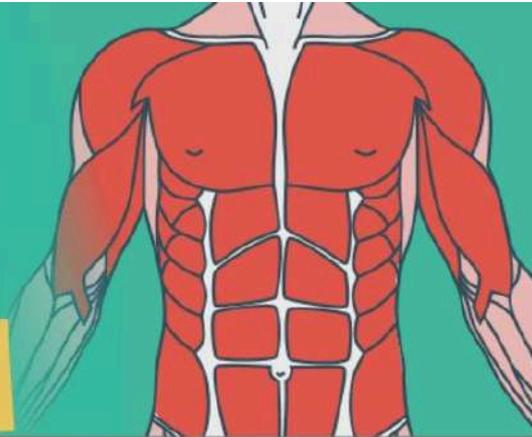
## TABATA 2, 3 ET 4

20 SEC DE TRAVAIL / 10 SEC DE REPOS

# TABATA

## ABDOS

## HAUT DU CORPS



WOD N° 677 LITOBX.COM

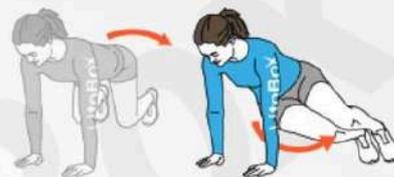
TABATA 1

POMPES SPIDERMAN



TABATA 2

SAUTS MOGUL



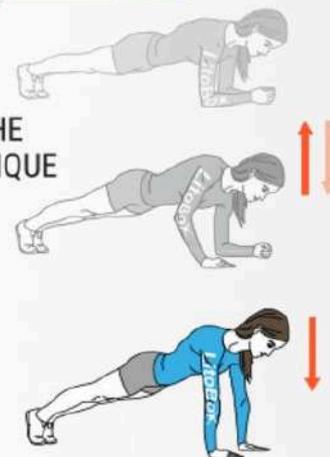
TABATA 3

BURPEES



TABATA 4

PLANCHE DYNAMIQUE



# FULL BODY

## 4 TOURS

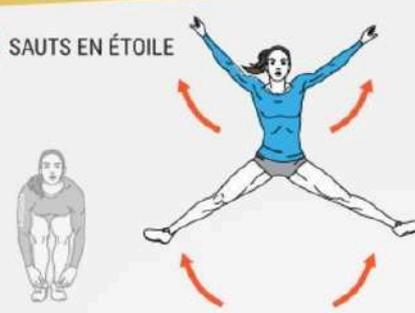
### 40SEC DE TRAVAIL / 20SEC DE REPOS

# CIRCUIT HIIT

**SANS MATÉRIEL** WOD N° 747 LITOBX.COM



**1 SAUTS EN ÉTOILE**



**2 POMPES HINDU aller-retour**



**3 COBRAS**



**4 SQUATS SAUTÉS**



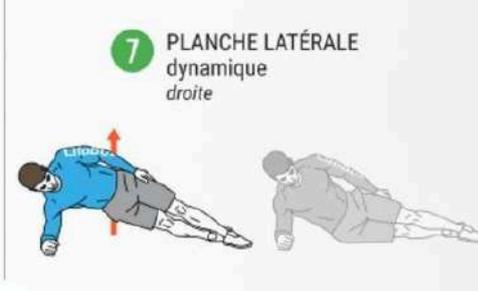
**5 PLANCHE LATÉRALE dynamique gauche**



**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 TOKYO / PROFESSEUR

# 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



LATÉRAL BRAS DROIT



LATÉRAL BRAS GAUCHE



PLANCHE BRAS DROIT



PLANCHE BRAS GAUCHE



PLANCHE JAMBE DROITE



PLANCHE JAMBE GAUCHE

**NOMBRE  
TOTAL  
DE TOURS**  
**3 TOURS**

**DURÉE  
D'EFFORT  
PAR  
EXERCICE**  
**20 SECONDES**

# ABDOS 1 TOUR 40 REPS

## SÉANCE ABDOS

SANS MATÉRIEL

WOD N° 703 LITOBX.COM

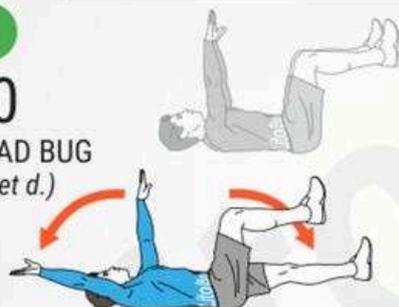
**1** 50 ABDOMINAUX  
TORSION  
(g. et d.)



**2** 50 ABDOMINAUX  
groupés  
(g. et d.)



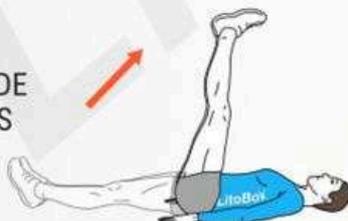
**3**  
50  
DEAD BUG  
(g. et d.)



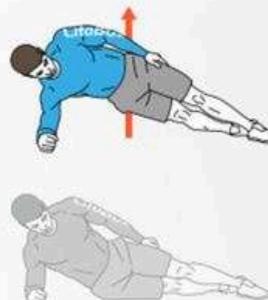
**4** 50 ABDOMINAUX  
bicyclette  
(g. et d.)



**5**  
50  
LEVÉS DE  
JAMBES  
au sol



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



**FULL BODY**  
**5 TOURS**  
**8 REPS**

**CIRCUIT**  
**TRAINING**  
**FULL BODY**

**SANS MATÉRIEL**

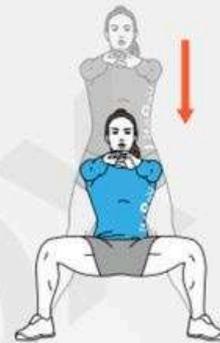
WOD N° 709 LITOBX.COM

**1** 10 BURPEES

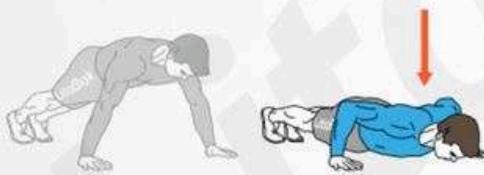


**2**

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**



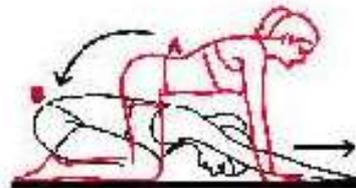
**Flexion avant jambes écartées en position assise**



**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*

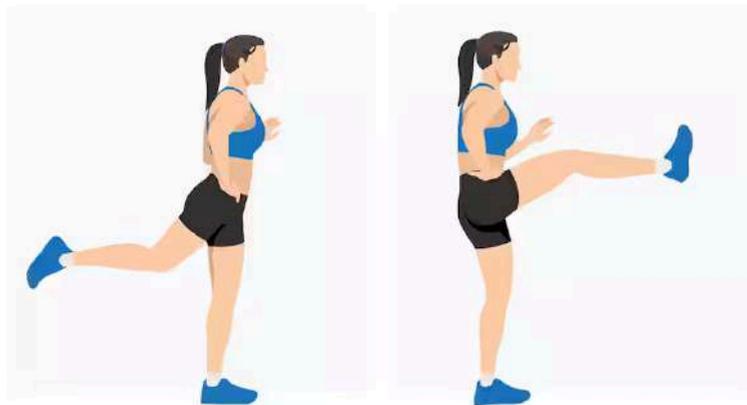


**Assouplissements à faire tous les jours  
tenus minimum 45 secondes**

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**

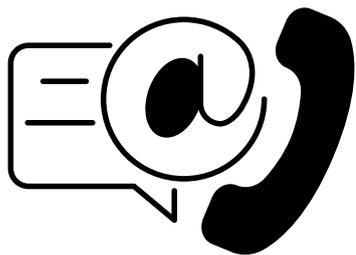
- Faire un jeté de jambe vers l'avant
- Faire un jeté de jambe vers l'arrière
- Faire un jeté de jambe sur le côté

## **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](mailto:houot.manon@gmail.com)

06.33.40.14.37

