



COMMENT SURVIVRE SANS PATINOIRE L'ÉTÉ ?

par Manon HOUOT

BPJEPS Sports de Glace
Disciplines d'expression sur glace

SOMMAIRE

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1. PPS | p3 |
| 2. PPG | p11 |
| 3. ASSOUPPLISSEMENTS | p31 |
| 4. AUTRES ACTIVITÉS | p36 |
| 5. TESTS PHYSIQUE | p37 |

DÉCOUVRIR >





LA PPS

PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE

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



EXERCICES

POSITION TENUE ENTRE 10 - 20 SECONDES OU 10 REPÉTITIONS

CHOISIR UN NIVEAU -> RÉALISER 3 FOIS CHAQUE POSITION

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

N°1 = Position de marche avant (Flexion)

N°2 = Position de marche arrière (Flexion)

N°3 = Position de marche avant et arrière
(Flexion - Extension)

N°4 = Position de balancé avant

N°5 = Position de balancé arrière



Facile



Moyen

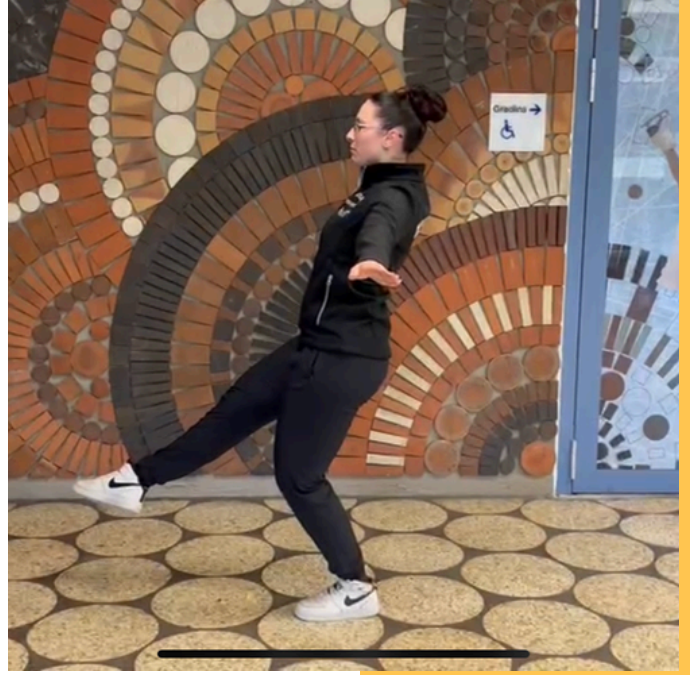
N°1



Difficile

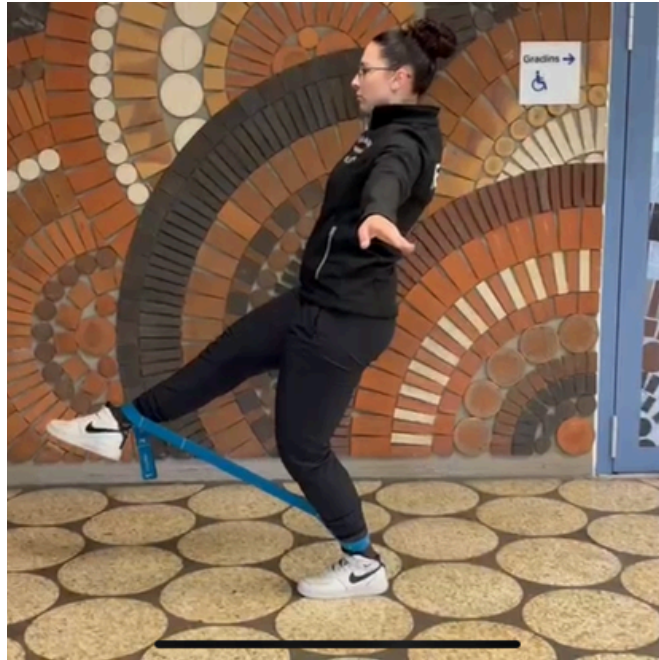


Facile



Moyen

N°2



Difficile

Moyen



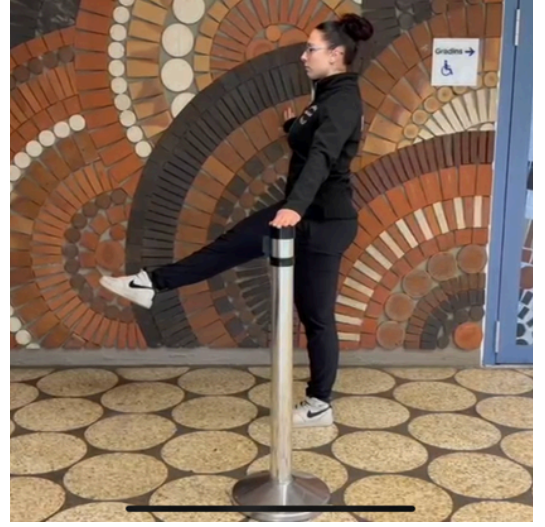
N°3



Possible avec avec les niveaux Facile et Difficile

N°4

Facile



Moyen

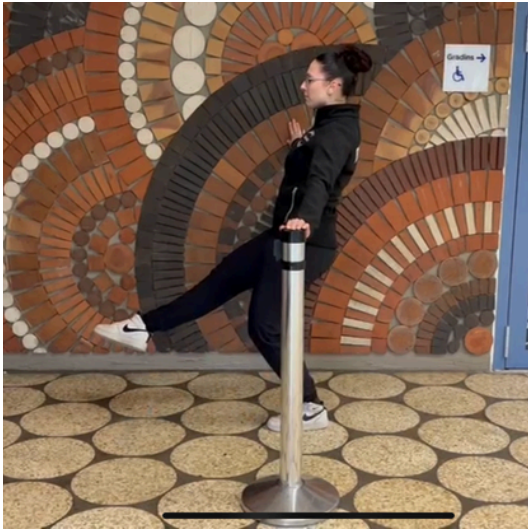


Difficile



N°5

Facile



Moyen



Difficile





LA PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

- Travail de la coordination
- Travail de l'équilibre
- Travail du gainage
- Travail de l'endurance/vitesse
- Travail de l'agilité
- 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 1 séance par semaine ou 1jour/1défi

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) Voir vidéos :**
 - 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

LE DÉFI DES BURPEES

SUPERTRAINERS



CONSIGNES POUR LA SÉANCE

TOURS

REPOS ENTRE LES PALIERS

1

Le moins possible

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS



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

LE JEU DE L'OIE DU CORONA

SUPERTRAINERS



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

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

BURPEES-TRACTIONS TRAINING

SUPERTRAINERS



1 / ENCHAÎNEMENT BURPEE + TRACTION
7 RÉPÉTITIONS



2 / GAINAGE
20 SECONDES



3 / MOUNTAIN CLIMBERS
40 SECONDES

CONSIGNES POUR LA SÉANCE

TOURS	REPOS ENTRE LES TOURS
6	1 minute

TRAINING SPÉCIAL FESSIERS

SUPERTRAINERS

SANS MATÉRIEL



1 RELEVÉS DE BASSIN
15 RÉPÉTITIONS



2 SQUATS BULGARES
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



3 SQUATS 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



ASTRO TRAINING

SUPERTRAINERS QUEL EST TON SIGNE ASTROLOGIQUE ?

BÉLIER  1 MIN PLANCHE +  1 MIN MONTÉES 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

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

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

INDIANA JONES TRAINING



SUPERTRAINERS



COURSE
3 MINUTES



CORDE
ONDULATOIRE
ALTERNATIVE
30 SECONDES



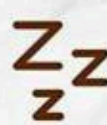
BOX JUMP
15 SAUTS



FENTES
15/JAMBE



QUATRE
TOURS



60 SECONDES
DE REPOS ENTRE
LES 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

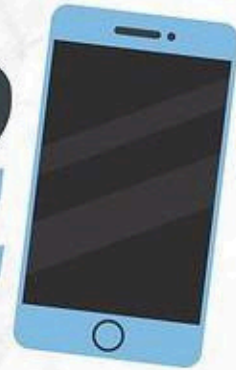
30 SEC/CÔTÉ

4



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



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

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

ASSOUPPLISSEMENTS

PRATIQUER TOUS LES JOURS

- Travail d'aisance
- Travail de souplesse





- ***Positions de Yoga (tenu 1min)***
- ***Assouplissements (tenu 45 sec)***
- ***Exercices balistiques ainsi que statique (tenu 15 sec)***



Chien tête baissée



Fente en position debout



Fente modifiée



Demi-pince à genoux



Lézard



Papillon



Flexion avant en position assise



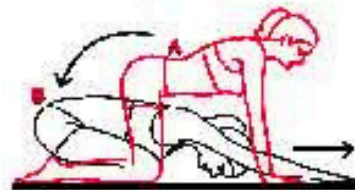
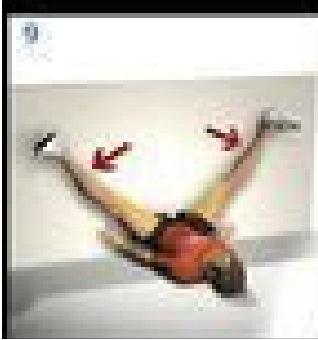
Flexion avant jambes écartées en position assise



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

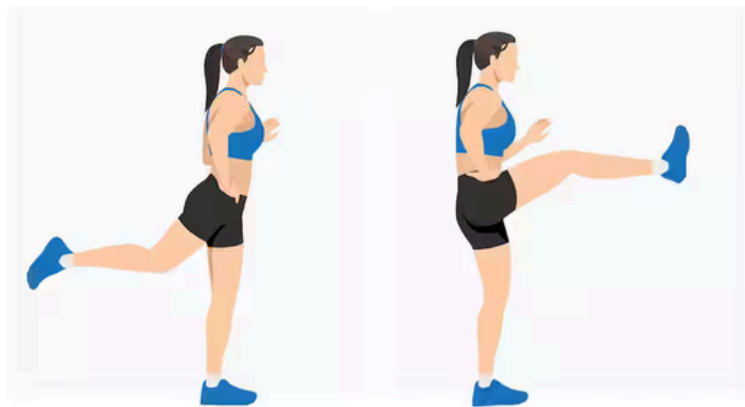


**Assouplissements à faire tous les jours
tenus minimum 45 secondes**

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 15 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

Voir vidéos

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

TESTS PHYSIQUE

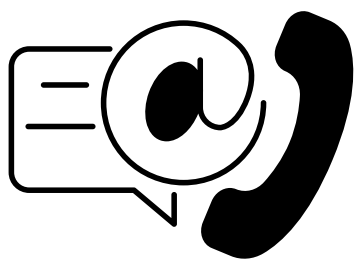
- 3 Tests à faire pendant l'été :
- *Fin de saison*
 - *Milieu d'été*
 - *Début septembre*

Observer l'évolution au cours de l'été

LES TESTS

- **Taille de l'enfant** (en cm)
- **Bonhomme** (savoir se mettre accroupie sans poser les talons)
- **Détente horizontale** (sauter le plus loin possible en 1 saut grenouille, en cm)
- **Détente verticale** (sauté le plus haut possible en mettant un postit sur le mur, mesurer en m)
- **Gainage** (tenir le plus longtemps possible en position gainage ventral, chronométré)
- **Corde à sauter sur 10 tours** (pied joint, cloche pied, en arrière, alterné, croisé, double)
- **30m sprint** (chronométré)
- **3 foulées bondissantes** (sauter le plus loin possible en avant, mesure en m)
- **Souplesse : grand écart** (écart entre l'enfant et le sol, en cm) et **ischios jambiers** (écart entre le sol et les mains de l'enfant, en cm)





Coordonnées

Manon HOUOT

houot.manon@gmail.com

06.33.40.14.37

