

## Présentation des exercices à effectuer pendant la séance de PPG proposée.

### JOURS 1 et 4

Pour l'échauffement, voir séance proposée dans le document « Échauffement intermédiaire »

#### Course à pied (haut/bas du corps)



Se tenir bien droit

Réaliser des montées de genoux alternées. Le genou en action doit monter devant et à hauteur de la ligne de la hanche.

Corps bien gainé.

Bras mimant la gestuelle de la course à pied.

L'exercice s'effectue sur place.

#### Gainage numéro 1 (épaules-sangle abdominale-cuisses)



Se tenir à l'horizontal en appui sur les coudes et pointes de pieds.

Garder le dos bien droit. Bassin légèrement enroulé vers l'avant.

Les coudes sont posés au sol dans l'axe des épaules.

#### Gainage numéro 2 (épaules-sangle abdominale-cuisses)

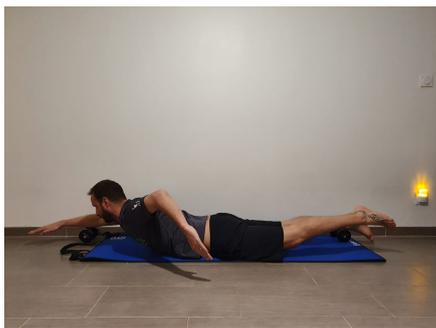


Se tenir à l'horizontal en appui sur les mains et pointes de pieds.

Garder le dos droit, bassin légèrement enroulé vers l'avant.

Les mains sont posées au sol dans l'axe des épaules

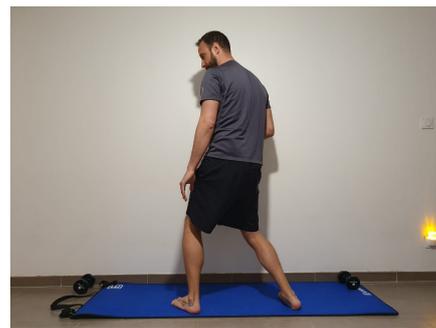
## Surf (haut/bas du corps/sangle abdominale/dos)



1



2



3

Allongé sur le sol, décollez les épaules et les pieds du sol. Mimez la rame d'un surfeur en effectuant un mouvement de bras de crawl et petits battements (1). Puis ramenez les bras sous les épaules, prenez appui avec la pointe des pieds sur le sol et effectuez une pompe (2) en gardant le dos bien droit pour vous relever tout en ramenant les pieds sous la ligne des épaules et vous retrouver debout comme un surfeur (3) après son take-off (action de se lever sur sa planche)

## Mimer le 4nages (haut du corps)

Debout, vous effectuerez les mouvements de bras de chaque nage pendant 2m30. Vous réaliserez sur chaque nage 20 mouvements de bras rapidement et vous recommencerez jusqu'à avoir fait vos 2min30.

Attention à votre position :

PAPILLON/BRASSE/CRAWL : se tenir à la verticale, jambes droites, dos droit légèrement penché vers l'avant.

DOS : se tenir à la vertical le dos droit.

## Exercice de mathématiques (Cela demande un peu de préparation et installation)

prendre 9 feuilles et écrire sur la feuille 1 le chiffre 1, sur la feuille 2 le chiffre 2 et ainsi de suite jusqu'à avoir 9 feuilles numérotées de 1 à 9. Les disposer par terre (en les scotchant de préférence) à la façon d'un clavier de téléphone (1ère rangée : chiffre 1 à 3, 2ème rangée de 4 à 6 puis 3ème rangée de 7 à 9). Il faut que les espaces entre les feuilles ainsi que les rangées soient de la largeur de 2 pieds de votre enfant.

disposition des feuilles :

1	2	3
4	5	6
7	8	9

### Enfant

Placez votre enfant en face de la dernière rangée de chiffres juste devant le numéro 8. Puis demandez lui de se reculer de 1 à 2 pas en arrière.

Le jeu peut commencer !

Pendant 5 minutes vous allez demander des additions à votre enfant. Une fois que l'enfant a la réponse il doit sauter devant le(s) bon(s) chiffre(s).

Exemple :

$1+1=2$ , votre enfant devra sauter pieds joints devant la feuille numéro 2.  
 $9+9=18$ , votre enfant devra sauter en atterrissant à pieds joints devant le 1 puis le 8.

Entre chaque résultat, si votre enfant a bon il fera 10 sec de course à pied rapide. Si il se trompe, il fera 20 secondes. Une fois que la course à pied est effectuée, il se replacera devant le repère de départ (face au numéro 8, 2 pas en arrière) et enchainera avec la prochaine addition.

Le but du jeu est de résoudre un maximum d'additions.

Retour au calme :

Il s'agit de 5minutes où l'enfant va se reposer assis, penser à reprendre son souffle, se détendre, s'hydrater et si besoin prendre une petite collation bien méritée avant de reprendre les jeux vidéos, devoirs...

## JOURS 2 et 5

Pour l'échauffement, voir séance proposée dans le document »ÉCHAUFFEMENT INTERMÉDIAIRE ».

### Jumping Jacks (épaules-trapèzes-sangle abdominale-jambes)



1



2

Se tenir bien droit, pieds écartés dans l'axe du bassin, bras le long du corps (1). Réaliser un saut en écartant les jambes et en levant les bras en écart pour finir au dessus de la tête (2). Puis refaire un saut en ramenant les jambes vers l'intérieur et bras le long du corps pour revenir en (1).

Attention à bien orienter les pointent de pieds légèrement vers les extérieurs (2) pour éviter tout problème de tension aux genoux (ne pas avoir les genoux qui se regardent vers l'intérieur).

Garder un bon gainage, le dos bien droit, les mains qui tirent vers le haut sur chaque mouvement.

## Squats (cuisses-ischio-fessiers)



1



2

Se tenir droit, pieds écartés au minimum dans l'axe des hanches, voire un peu plus si besoin. Pointe de pied tournée légèrement vers l'extérieur (1).

Descendre en poussant le bassin vers l'arrière pour avoir le poids dans les talons et en levant les bras vers le haut pour garder un bon équilibre le dos droit.

Descendre jusqu'à ce que les hanches soient sur la même ligne que les genoux.

Réaliser une poussée verticale bien droite en baissant les bras pour se retrouver à nouveau en (1).

Attention à ne pas partir vers l'avant. Il ne faut pas avoir les épaules et genoux au-delà de la ligne des orteils au risque d'avoir tout le poids dans les genoux et donc de se faire mal.

## Squat avec saut (cuisses-ischio-fessiers-mollets)

Même consigne que le squat sauf qu'à la fin de l'exécution du mouvement il faudra réaliser une impulsion (saut) verticale.

Vous pourrez soit enchaîner par un squat directement après la réception du saut, soit marquer un léger temps d'arrêt.

Attention à bien amortir le saut en fléchissant légèrement les jambes lorsque les pieds touchent le sol. Une réception réussie est une réception en silence, sans bruit d'impact.

## JOURS 3 et 6

### ABDOS-rameur (sangle abdominale-psoas-haut du corps-dos)



1



2

Se tenir assis, le dos droit, bras tendu-mains devant les genoux, genoux pliés (1).

Décoller les pieds du sol puis allonger les jambes tendues devant en amenant les coudes et les épaules en arrière en gardant le dos droit (2).

Ramener les mains et épaules vers l'avant en repliant les jambes pour revenir en (1).

### Chaise (cuisses-ischios-fessiers)



Adossé au mur le dos bien droit. Bras le long du corps.

Jambes écartées genoux dans l'axe des hanches.

Descendre les fesses sur la ligne des genoux et tenir la position.

## Pompes (haut du corps- sangle abdominale)



1



2

Se tenir à l'horizontal en appui sur les mains et pointes de pieds. Garder le dos droit, bassin légèrement enroulé vers l'avant. Les mains sont posées au sol dans l'axe des épaules (1).

Descendre le plus bas possible sans toucher le sol (2) puis remonter pour vous trouver à nouveau en (1). Les coudes restent le plus possible dans l'axe du corps, pointes de coudes orientées vers l'arrière ou très légèrement vers les extérieurs.

Attention lors de votre descente et de votre montée, à garder le dos bien droit. Les épaules doivent également être droites et jamais enroulées vers le sol. Si vous n'y parvenez pas, 2 solutions :

- descendre moins bas
- réaliser les pompes genoux au sol comme montré ci-dessous (en descendant moins bas si besoin)



1



2

### Abdos- battements (sangle abdominale-cuisses)



Position assise. Bras tendus. Doigts posés au sol devant les hanches.

Effectuer des battements jambes tendues sans toucher le sol.

Épaules légèrement vers l'arrière en gardant le dos droit.

### Gainage numéro 3 (épaules-sangle abdominale-psoas-cuisses-adducteurs)



1



2

Se tenir à l'horizontal en appui sur les mains et pointes de pieds. Garder le dos droit, bassin légèrement enroulé vers l'avant. Les mains sont posées au sol dans l'axe des épaules (1).

Le genou va aller chercher le coude opposé (2) puis revenir jambes tendues (1) pour partir sur le même travail avec l'autre jambe.

Gardez les mains dans l'axe des épaules, la jambes arrière tendue et le bassin dans l'axe des épaules tout au long de l'exercice.

Si vous n'arrivez pas à tenir la position avec le genou contre le coude, réalisez le même mouvement mais avec une amplitude plus petite de la jambe qui se plie. Votre genoux part le plus possible en direction du coude opposé, mais ne le touche pas.

## JOUR 7

Pour réaliser la séance étirements, veuillez vous référer au dossier « Etirements »