LEXIQUE

DESCRIPTIFS

EXERCICES PPG

NEUCHATEL
1917
RED-FISH

NOS EXERCICES

ATR 3
BURPEES 4
CHAISE 5
DELTOÏDES 6
DIPS 7
EQUILIBRE CLOCHE PIED 8
EQUILIBRE DEBOUT 9
EQUILIBRE PLANCHE 10
FENTES AVANT 11
FENTES LATERALES 12
GAINAGE DYNAMIQUE 13
GAINAGE DYN.CROISE 14
GAINAGE POST-IT 15
GAINAGE SUPERMAN 16
GAINAGE VARIE 17
GAINAGE VENTRAL/COSTAL 18
JUMPING JACK 19
LOMBAIRES 20
LOMBAIRES/FESSIERS 21
POMPES 22
POMPES GENOUX 23
RUSSIAN TWIST 24
SAUTS FLEXION/EXTENSION 25
SQUATS 26
TESTS SOUPLESSE 27

ATR

Appui tendu renversé(ATR) face au mur :
Tout simplement effectuer un équilibre avec un aide murale, venir poser les 2 talons sur le mur, et tenir cette position alignée allongée.
Exercice très bon pour le gainage et pour le renforcement des épaules ainsi que la représentation dans l'espace.

BURPEES

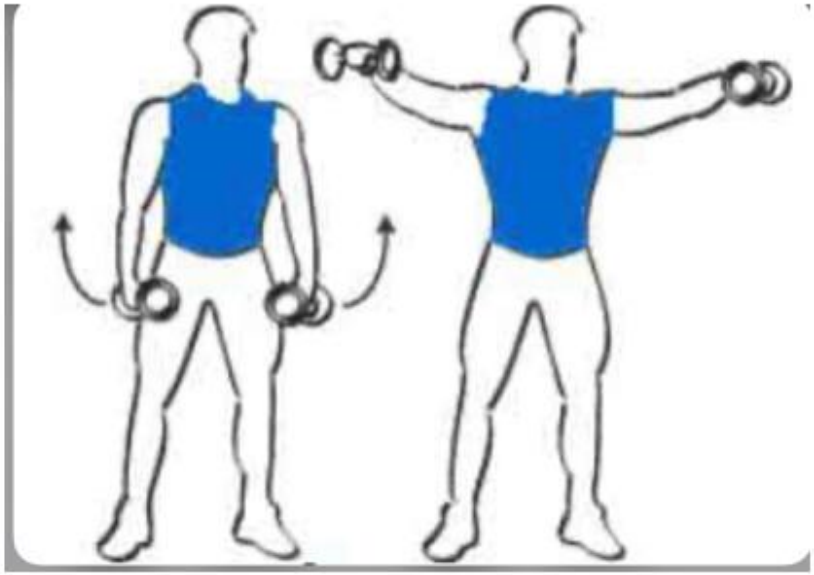
BURPEES :
Descendre talons fesses mais dans le but d'aller poser ses mains au sol (figure2), ensuite envoyer ses jambes à l'arrière en étant en appui sur ses 2 mains devant type position de gainage ventral (figure 3), puis ramener ses jambes devant (figure 4) et enfin effectuer un saut vertical (on ne le voit pas sur ce dessin)
Note : ces mêmes BURPEES peuvent être fait en effectuant une pompe au moment de la position gainage ventral avant de ramener les jambes devant.

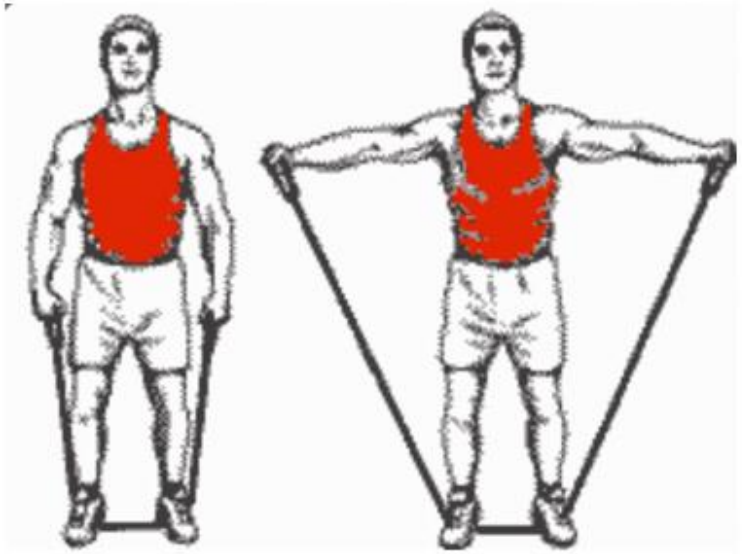
CHAISE

CHAISE : possibilité de faire la chaise de manière traditionnelle (dos au mur, arrière de la tête au mur également, bras qui pendent le long du corps, jambes à 90 degrés)

Possibilité aussi de faire une variante comme sur la photo :
Prendre un ballon et aller toucher les points en suivant les ordres d'une tierce personne (papa/ maman/frère/soeur). Vous pouvez mettre un petit bout de scotch sur les murs pour marquer les points a toucher .

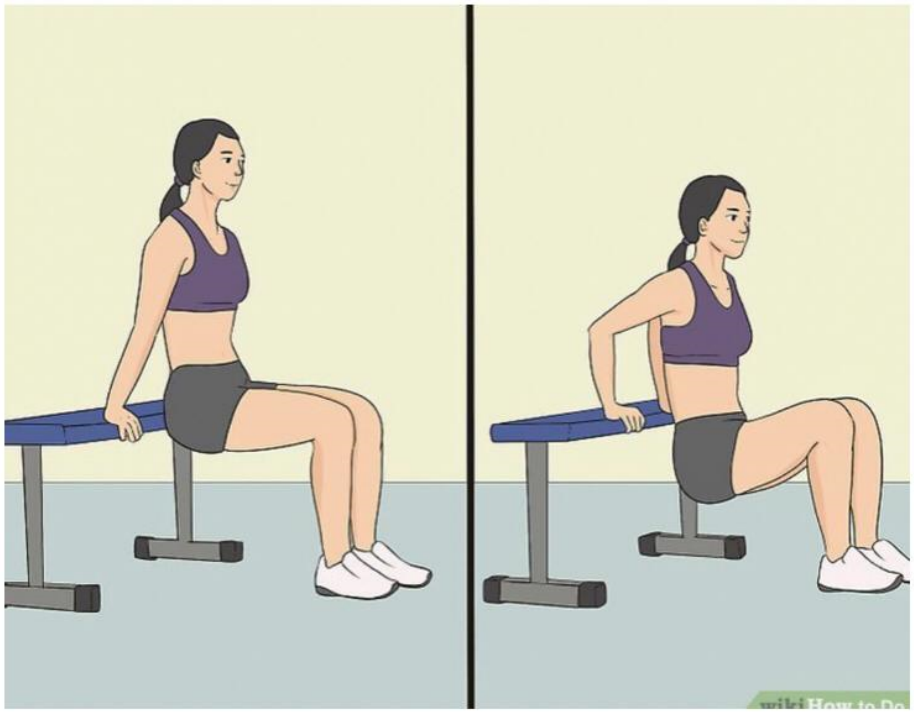
DELTOÏDES





DELTOÏDES : 2 possibilités pour travailler les deltoïdes. Soit en utilisant des poids comme sur la figure 1 (á la maison cela peut être 2 bouteilles d'eau). Soit en passant un élastique ou Teraband sous les pieds comme sur la figure 2.
Attention à garder le buste et la tête en position verticale. Ne pas chercher à remonter le plus haut possible (s'arrêter à la hauteur des épaules au maximum)

DIPS



DIPS : exercice faisable sur un banc ou même une chaise.
Position assise (dans le vide) mains sur le support derrière, descendre les fesses vers le sol en pliant les bras. Essayer de bien faire suivre le dos le long du support.
Mettre le dos le plus proche des mains (attention quand même à ne pas faire frotter le dos sur le banc ou la chaise 😅)
Pousser sur les bras pour remonter.
Jambes à 90 (plus simple pour les jeunes C4 ou C3) mais c'est possible de faire jambes tendues.

EQUILIBRE CLOCHE PIED

Équilibre cloche pied : se mettre en équilibre cloche pied, avec une bouteille dans la main opposée au pied qui est au sol (exemple : pied gauche donc main droite) .
Effectuer des poussées de la bouteille vers le haut, en gardant l'équilibre bien entendu. Dans le cas ou ceci est trop facile pour certains, vous pouvez fermer les yeux pendant l'exercice.
Attention à se rééquilibrer en travaillant sur la cheville et sur les groupes musculaires de la jambe et surtout pas en sautillant sur place (beaucoup trop simple et ce n'est pas le but de l'exercice)

EQUILIBRE DEBOUT

IMAGE 1 : (EQUILIBRE YOGA) position couléé, une jambe pliée, pied se posant à l'intérieur de la cuisse/genou
Image 2 : (ÉQUILIBRE START) position debout, sur le même côté, lever une jambe et mettre la main à la hanche. Descendre dos droit, venir toucher la pointe de pied gauche avec la main gauche.
Image 3 : (ÉQUILIBRE JOUTE). Sur la photo ils sont sur un banc. Nous utiliserons cet exercice à cloche pied, ou alors sur une bande que vous aurez tracé au sol qui fera office de banc (je préfère éviter le banc pour une question de sécurité)
Image 4 : (ÉQUILIBRE RONDS) position debout, une jambe levée sur le côté, avec cette jambe faire des petits ronds en l'air.

EQUILIBRE PLANCHE

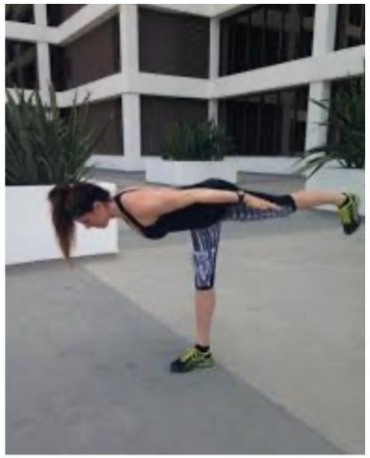
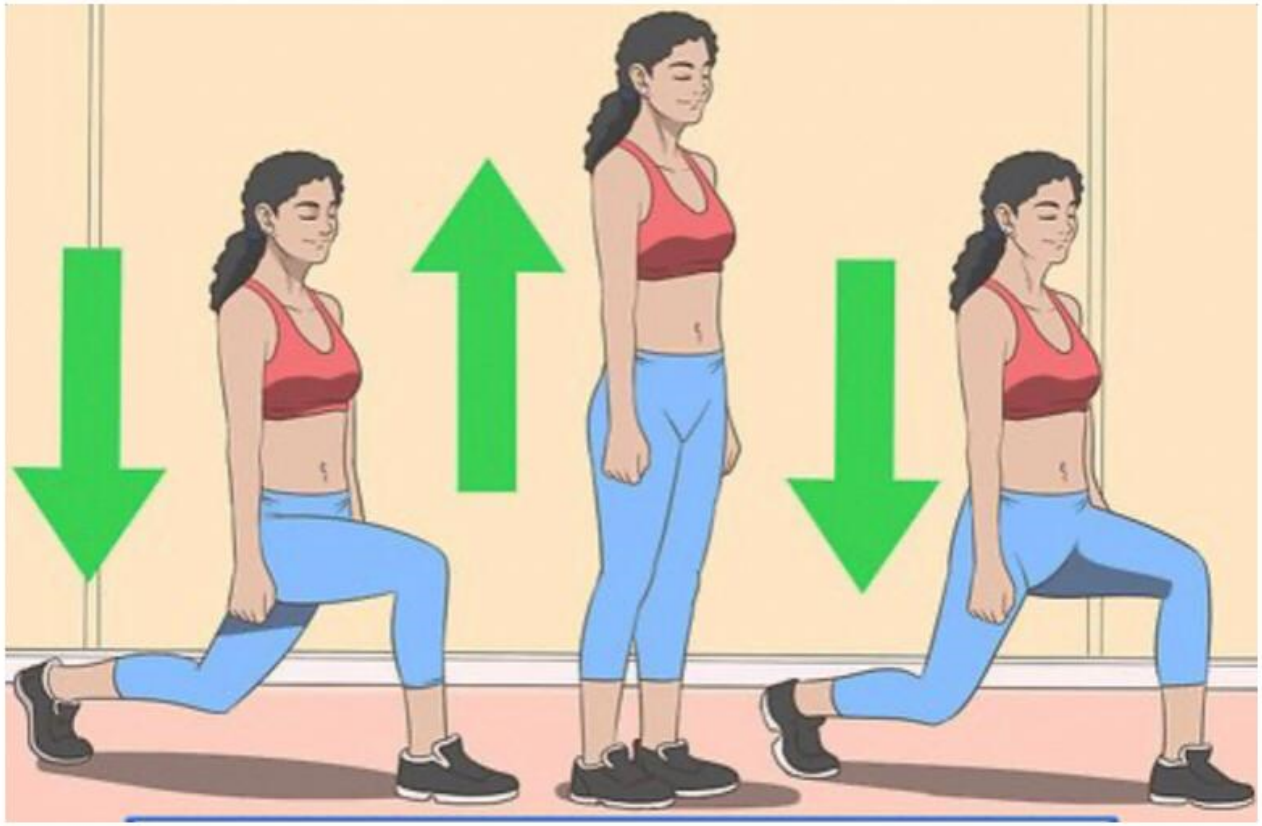


IMAGE 1 : planche ventrale bras le long du corps
IMAGE 2 : planche ventrale position coulée, bras tenus devant

FENTES AVANT



FENTES AVANT : poser un pied devant, la jambe arrière se rapproche du sol, le genou le plus proche possible du sol .
Garder le buste et la tête en position verticale.

FENTES LATERALES

FENTES LATÉRALES : poser un pied loin sur le côté (a l'extérieur) descendre le plus possible sur cette jambe extérieure qui est en appui (donc rapprocher les fesses du talon).
Garder buste et tête en position verticale (ne pas se pencher en avant)

GAINAGE DYNAMIQUE

Gainage dynamique : commencer en gainage normal (figure a) puis pousser sur un bras, mettre une main au sol pour pousser (figure b) puis mettre le 2eme bras tendu(figure c).... redescendre un bras après l'autre à la position initiale (figure à) etc etc etc .....

GAINAGE DYNAMIQUE CROISE

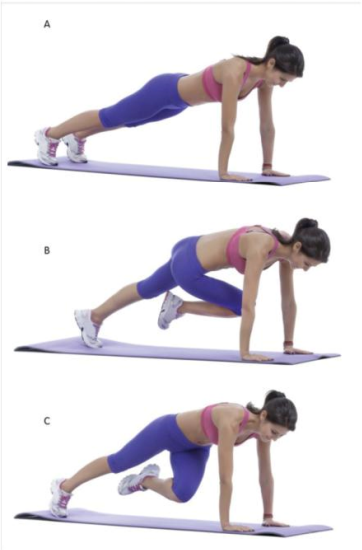


IMAGE 1 : gainage COUDES-MAINS
IMAGE 2 : gainage COUDES GENOUX

GAINAGE POST-IT

Sur cet exercice, noter des post-it de 1 à 4
Les coller au sol (voir image 1)
Se mettre en gainage planche ventrale au milieu du carré de post it (image 2)
Une personne extérieure annonce les numéros, il faut aller toucher le bon poste it.
Je vous donnerais des consignes lors dés entraînements, par exemple 45 secondes il n'y a que la main droite qui va toucher, ou alors 1 fois main droite 1 fois main gauche…

GAINAGE SUPERMAN

IMAGE 1 : SUPERMAN 1 bras
IMAGE 2 : SUPERMAN CROISÉ
IMAGE 3 : SUPERMAN À GENOUX

GAINAGE VARIE

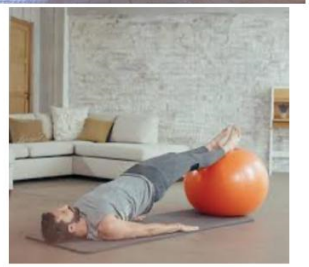
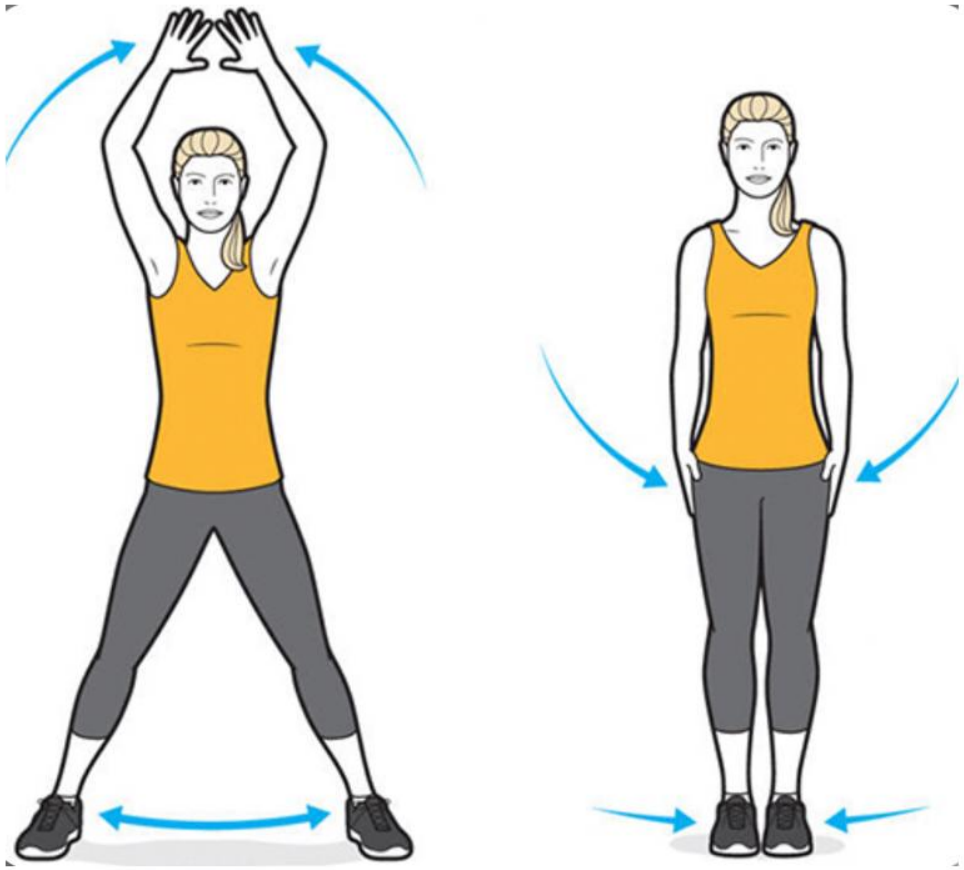


IMAGE 1 : gainage planche ventral sur ballon ou medicine-ball
IMAGE 2 : pont dorsal
IMAGE 3 : pont dorsal sur 1 jambe
IMAGE 4 : planche dorsale pieds surélevés (soit sur swissball soit sur une chaise ou un banc)

GAINAGE VENTRAL/COSTAL

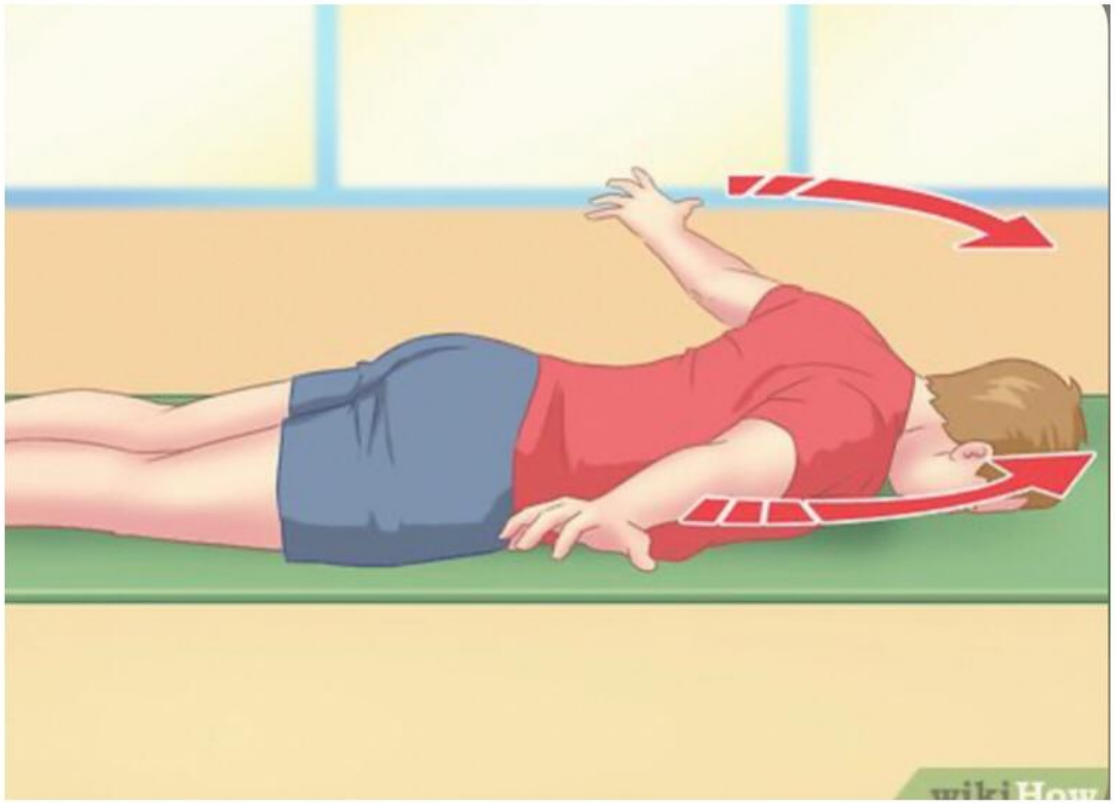
Figure 1 : gainage ventral, jambes tendues, corps aligné (possibilité d'enlever un des 4 points d'appui, soit une main soit un pied afin de rendre l'exercice plus difficile).
Figure 2 et 3 : gainage costal, garder la tête dans le prolongement du buste, les jambes et pieds l'un au dessus de l'autre. Attention à ne pas avoir les fesses trop à l'arrière.

JUMPING JACK



JUMPING JACK : là encore ils connaissent assez bien l'exercice.
Faire attention à bien mettre de l'amplitude dans la gestuelle, et bien entendu la coordination haut du corps/ bas du corps.

LOMBAIRES



LOMBAIRES : allongé au sol, position ventrale, relèver les jambes, et le buste.
Effectuer dés mouvements circulaires avec les bras.
Position de départ bras tendus devant la tête, amener les bras vers le bas (mains aux cuisses) plutôt lentement.

LOMBAIRES/FESSIERS

Exercice lombaires/ fessiers : remonter le bassin vers le haut (mouvement haut bas) les 2 bras au sol pour se stabiliser

POMPES

Pompes inclinées : figure 1 (plus simple) plutôt lors de l'échauffement

Pompes : figure 2. Garder le corps aligné (attention à ne pas avoir les fesses qui remontent). La tête doit rester dans l'alignement du corps.
Repere : poser un verre sous la poitrine, pour valider la pompe il faut que la poitrine ait un léger contact avec le verre.

POMPES GENOUX

POMPES GENOUX : au lieu d'avoir les pieds au sol, ces pompes se font en appui sur les genoux, elles deviennent donc plus simple. Souvent utiliser en échauffement afin de ne pas trop fortement solliciter les épaules non échauffées.

RUSSIAN TWIST

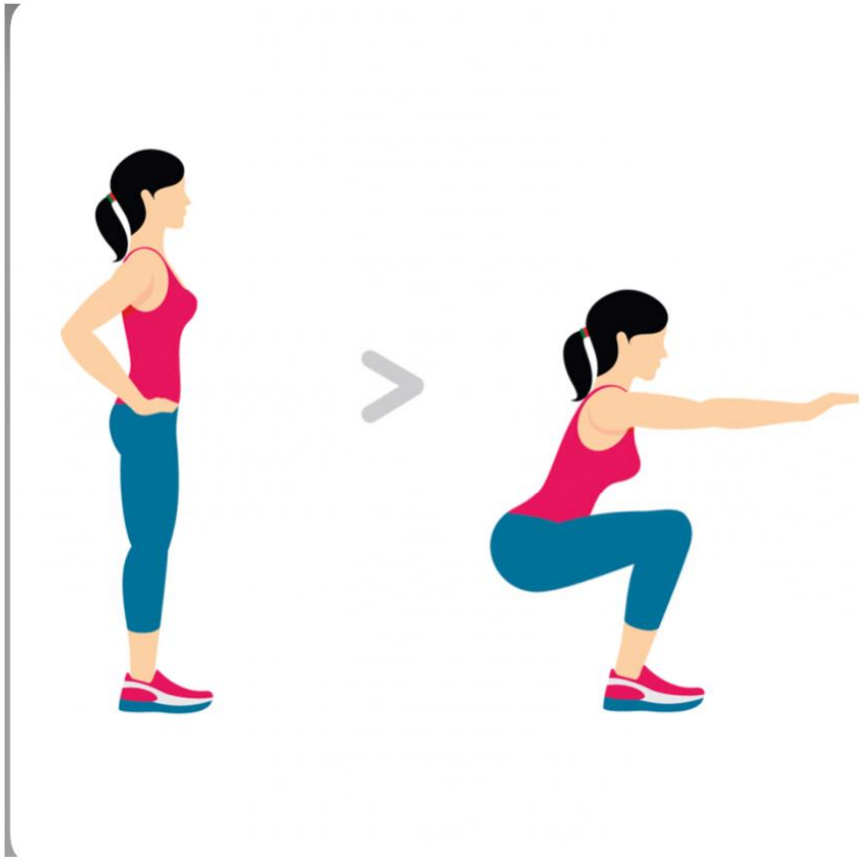
RUSSIAN TWIST :
Assis uniquement sur les fesses, buste oblique, jambes pliées et surélevées (pas de contact au sol).
Avec un ballon, ou medicine-ball ou tout simplement une bouteille d'eau.
Amener l'objet utiliser de chaque côté du corps, petit contact au sol possible mais pas nécessaire.

SAUTS FLEXION/EXTENSION

Saut vertical

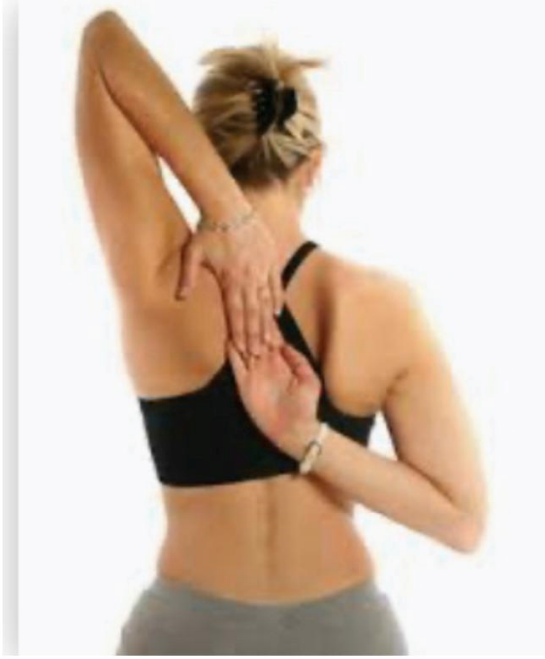
Sauts flexion/extension :
Descendre les fesses vers les talons, essayer de garder buste et tête verticale.
Ensuite effectuer un saut vertical en adoptant une position de coulée (profilé) le plus haut possible.

SQUATS



SQUATS : pas de grandes explications, ils connaissent déjà bien cet exercice.
Attention, la réussite de cet exercice c'est d'amener ses fesses vers le sol derrière ses talons et non pas de pencher le buste en avant pour venir toucher le sol avec ses mains.
Garder le plus possible le regard vers l'avant.

TEST SOUPLESSE EPAULES



TEST SOUPLESSE ÉPAULES

Réalisation :

Être debout, position droite.
Amener une main par en dessous (sur la photo ci dessus c'est le bras droit)
Amener l'autre bras par au dessus
Essayer de venir attraper ses mains

Comment mesurer :
Niveau 1 : les bouts des doigt sont à 5cm ou plus les uns des autres.
Niveau 2: les bouts des doigts sont à moins de 5cm mais ne se touchent toujours pas.
Niveau 3: les bouts des doigts se touchent et j'arrive à mettre les doigts les uns au dessus des autres (comme sur la photo ci dessus)
Niveau 4 : j'arrive à attraper mes mains facilement (vers la paume de main)

TEST EPAULES BÂTON

Position debout
Tenir un bâton à 2 mains devant soi, type manche à balais (position 1 du dessin)
Mesurer les centimètres entre les 2 mains
Puis faire passer le bâton par dessus la tête en gardant les bras tendus
Jusqu'à la position 2 sur l'image (bâton proche des fesses)
Rester droit et de face, ne pas se tordre dans tous les sens pour le faire passer.
Recommencer en serrant un peu plus les mains, ceci jusqu'à ce que vous n'arriviez plus à passer le bâton derrière. (Penser à mesurer à chaque fois que vous rester un peu plus les mains)
Si les 2 mains se touchent c'est 0cm
Inscrire l'écartement des mains en centimètres de votre limite

ATTENTION :
Le but n'est en aucun cas de se faire mal ou de se déboîter une épaule.
Ne pas chercher à dépasser ses limites du moment…quand ça ne passe pas on insiste pas !!!

TEST CHAÎNE POSTERIEURE ASSIS

De nouveau test de la chaîne postérieure mais en position assise.

Réalisation :

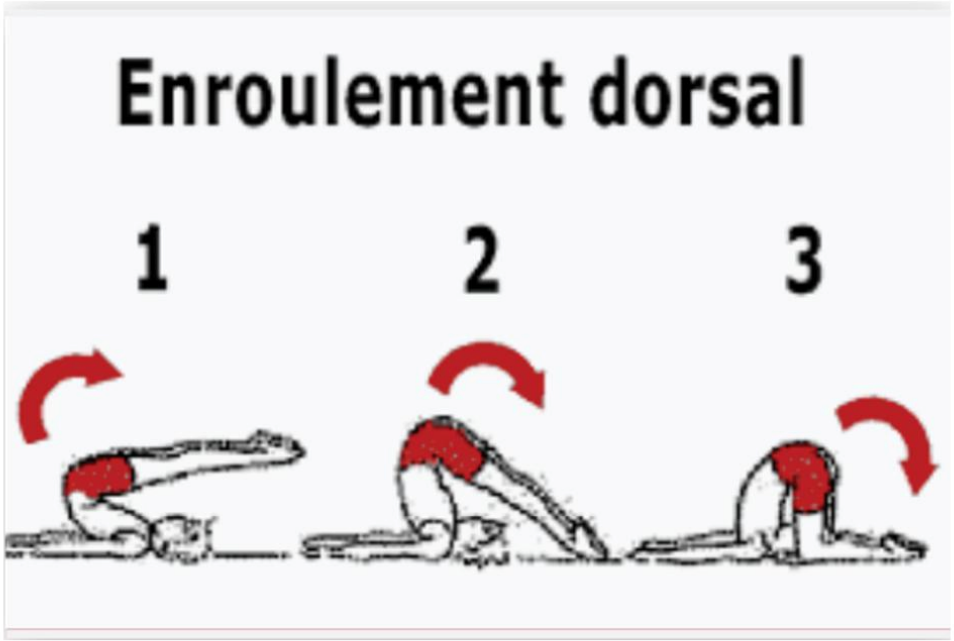
- s'assoir au sol, jambes tendues au sol, pointes de pieds relevées (pieds flexion).
- Amener ses mains vers l'avant, en enroulant la tête et le dos.
- Vous pouvez plaquer une planche ou un livre rigide contre les plantes de pieds
- Il faut mesurer son résultat à partir de la planche ou livre qui représente le niveau zéro.
- Si le bout des doigts s'arrête avant la planche/livre noter le résultat avec un + si les mains vont plus loin (comme sur la photo) noter le résultat avec un - .
- Exemple sur la photo : il doit être à peu près à -5 ou -6
- Essayer de noter à 0,1 pour plus de précision

TEST CHAÎNE POSTERIEURE DEBOUT

Étirement chaîne postérieure .

- réalisation : debout, pieds à plat, en position surélevée pour les plus souples.
- Descendre lentement les mains vers le sol en enroulant la tête ainsi que le dos. Amener ses doigts le plus bas possible.
- Comme vous pouvez le voir sur la photo, on peut allez plus bas que ses pieds. La mesure que je vous demande se fait par rapport au sol, qui représente le zéro. Si vous vous arrêtez avant le sol vous devrez noter le résultat avec un « + » , bien entendu si vous allez plus bas que le niveau 0, vous noterez avec un « - »
- Exemple sur la photo : le garçon doit être à peu près à -7
- Essayez de mesurer à 0,1 pour plus de précisions.

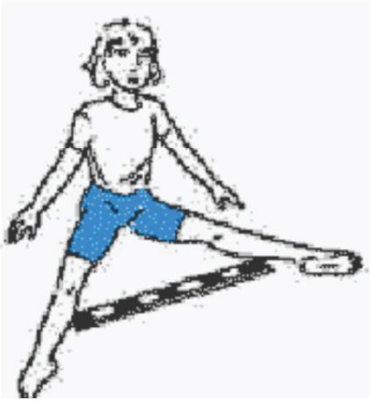
TEST ROULADE ARRIERE



Test d'enroulement du dos :

Le dessin est assez explicite. Il s'agit de venir faire une roulade vers l'arrière afin de constater la souplesse du dos.
Attention à la position des bras, ces derniers restent à plat vers le bas.
Dans les positions 1 et 2 les jambes sont tendues
Dans la position 3, il faut réussir à poser ses tibias à plat au sol pour valider ce niveau.

TEST GRAND ECART



Test souple adducteurs

Réalisation :

S'assoir au sol
Garder le dos/buste droit
Tête droite également
Ouvrir les jambes vers l'extérieur, le plus large possible
Les jambes restent tendues
Mesurer la distance entre les 2 talons

TEST ISCHIO-JAMBIERS

TEST ischio jambiers

Réalisation :

S'allonger à plat dos au sol.
Remonter une jambe (elle reste tendu), avec le pied en flexion (la position du pied sur le dessin 1 n'est pas bonne)
C'est une autre personne qui amène votre jambe à l'étirement (comme sur dessin 2)
Attention à rester le dos à plat, la tête reste au sol également, tout comme la jambe qui ne bouge pas.
Mesurer l'angle atteint, position de départ 0 degré, position dessin 1, 90 degrés, la jambe est à la verticale.... grand écart (180 degrés 😂😂)

TEST CHAÎNE POSTERIEURE DEBOUT

Étirement chaîne postérieure .

- réalisation : debout, pieds à plat, en position surélevée pour les plus souples.
- Descendre lentement les mains vers le sol en enroulant la tête ainsi que le dos. Amener ses doigts le plus bas possible.
- Comme vous pouvez le voir sur la photo, on peut allez plus bas que ses pieds. La mesure que je vous demande se fait par rapport au sol, qui représente le zéro. Si vous vous arrêtez avant le sol vous devrez noter le résultat avec un « + » , bien entendu si vous allez plus bas que le niveau 0, vous noterez avec un « - »
- Exemple sur la photo : le garçon doit être à peu près à -7
- Essayez de mesurer à 0,1 pour plus de précisions.

Conception : Stéphane De Battisti
Mise en page : Jean-Marc Gueguen