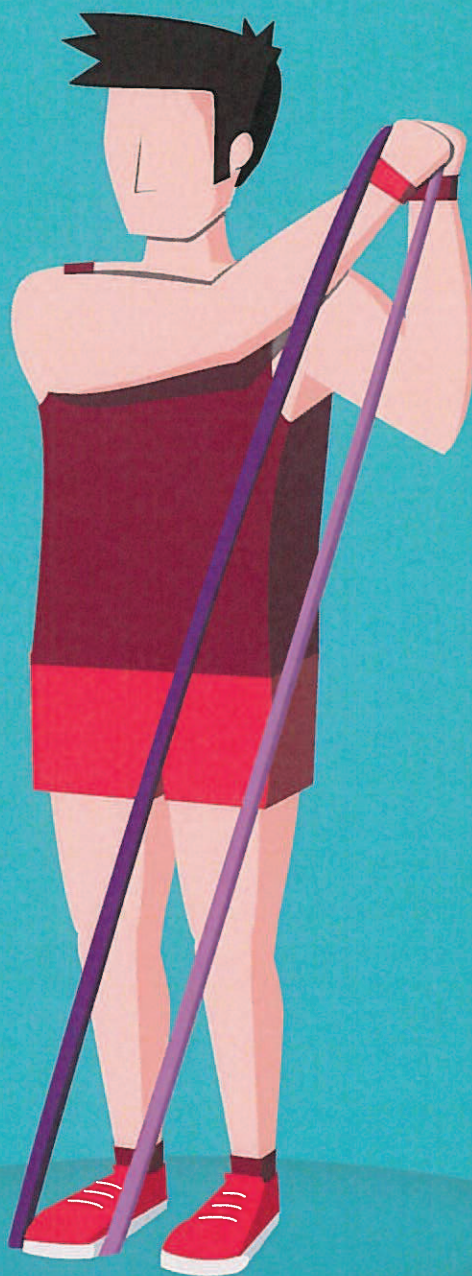


CROSS TRAINING



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 1

EXERCICES AVEC SANGLES LATEX



Découvrez nos autres packs

PPG



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 2
EXERCICES AVEC SANGLES LATEX

GYM VOLONTAIRE



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 3
COUPS POINGS DIRECTS • TIRAGE HORIZONTAL • AUTRES



RECOMMANDATIONS

CÔTÉ MATÉRIEL

- ★ Vérifier l'état des sangles avant utilisation
- ★ Afin d'optimiser leur durée de vie, les stocker à l'abri de la lumière et les talquer
- ★ Proposer l'utilisation de gants si allergie au latex
- ★ Veiller à adapter le type de bande au pratiquant et au type d'utilisation
- ★ Prudence avec les produits distribués sur le net : de grosses différences de qualité existent d'une sangle à une autre
- ★ Les sangles latex ne sont pas destinées qu'au travail contre résistance : elles peuvent aussi être utilisées en sangle de maintien (idéal pour une pédagogie différenciée)

CÔTÉ POSTURE

- ★ Afin de travailler de façon efficace et en sécurité, les mouvements seront effectués sur le principe du « périnée expire » (cf B. De Gasquet)
- ★ Veiller à maintenir la colonne vertébrale en étirement en permanence
- ★ Les épaules seront maintenues basses et la nuque doit être allongée en permanence

CÔTÉ SÉANCE

- ★ Amener progressivement les pratiquants à l'utilisation de ce type de matériel
- ★ Respecter les progressions de chacun et le fait qu'une nouvelle option n'est pas forcément une nouvelle performance

SÉANCE COOL

ALTERNER

1 exercice ÉQUILIBRE
ou COORDINATION
+
1 exercice RM
+
1 exercice CARDIO

SÉANCE INTERMÉDIAIRE

ALTERNER

1 exercice ÉQUILIBRE
ou COORDINATION
+
1 exercice RM
+
1 exercice CARDIO

SÉANCE INTENSE

ALTERNER

2 exercices CARDIO
+ 1 exercice RM
ou
1 exercice CARDIO
+ 2 exercices RM



Penser à équilibrer vos propositions en tenant compte du travail des antagonistes

PRINCIPES DE TRAVAIL ET ORGANISATION DE L'ESPACE

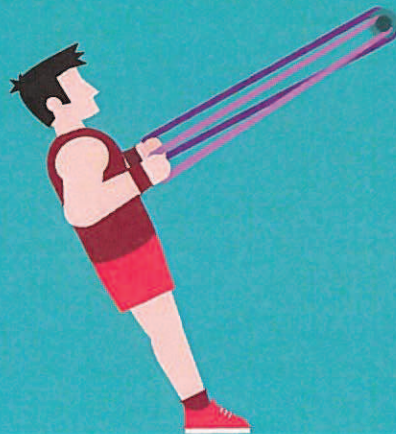
TRAVAIL SEUL



- ★ Le travail seul nécessite souvent un point d'attache type espalier, crochet...

En extérieur un arbre ou un poteau fera l'affaire.

!! Attention à la surface du support (écorces, angles aigus) !!



TRAVAIL EN LIGNE



- ★ Le travail en ligne, idéal pour les échauffements et le travail cardio, s'adapte autant aux espaces dédiés au sport qu'aux salles des fêtes, à la gym urbaine, à la plage...



TRAVAIL EN GROUPE



- ★ Le travail en colonne et en couronne est idéal pour les premiers pas d'un groupe, les moments conviviaux, mais aussi les défis !



SOMMAIRE

COUPS DE POING DIRECTS

OPTION	RÉF	CARDIO	RM	ÉQUILIBRE	PERSONNES	DIFFICULTÉ
Genoux Hauts + Jump	CT-CPD1					
Fente Avant	CT-CPD2					
Fente Avant + Genoux Hauts + Jump	CT-CPD3					

TIRAGE HORIZONTAL

Coudes ouverts, long du corps + Squat	CT-TIR1					
Squat / Jumping Jack	CT-TIR2					
Squat Kick	CT-TIR3					

AUTRES EXERCICES

Traction	CT-TRA					
Petits Pas + Tirage Horizontal	CT-PP1					
Elévations Croisées	CT-EC					
Fente Latérale	CT-FL					
Soulevé de Terre	CT-ST					
Squat Progression Perroquet	CT-SQT3					

LÉGENDE

- intensité faible
- intensité moyenne
- intensité forte

- travail cardio
- renforcement musculaire
- travail équilibre

- travail solo
- travail duo
- travail groupe

- difficulté globale
- 1 force du matériel utilisé
- 2
- 3

