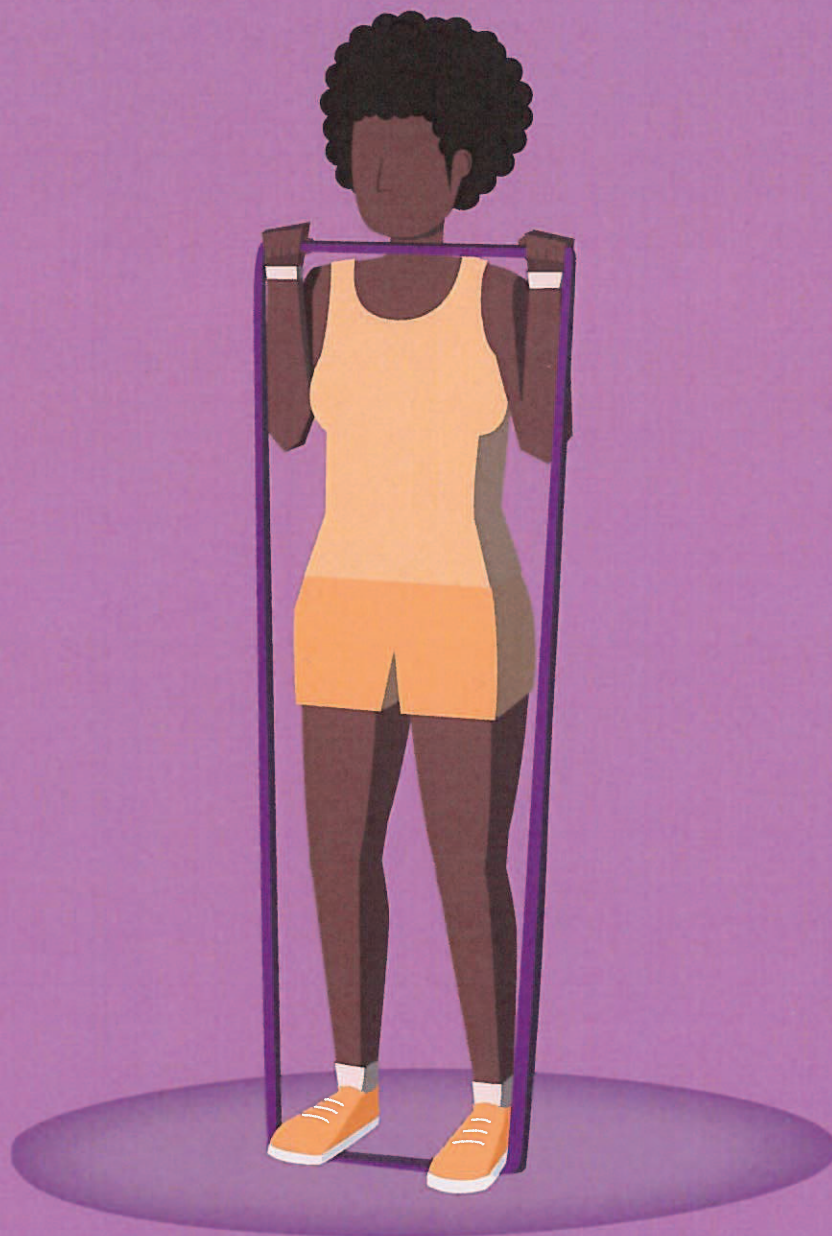


GYM VOLONTAIRE



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 3

CHANDELIERS • SQUATS • AUTRES



Découvrez nos autres packs

CROSS TRAINING



FICHES TECHNIQUES EPOV PACK 1
EXERCICES AVEC SANGLES LATEX

PPG



FICHES TECHNIQUES EPOV PACK 2
EXERCICES AVEC SANGLES LATEX



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

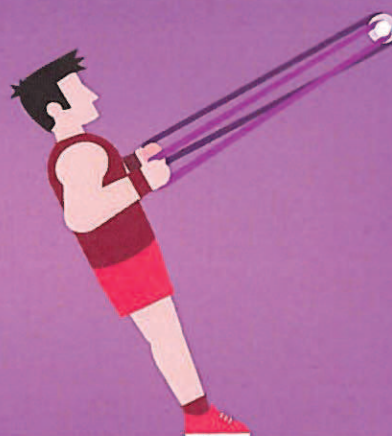
TRAVAIL SEUL



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

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

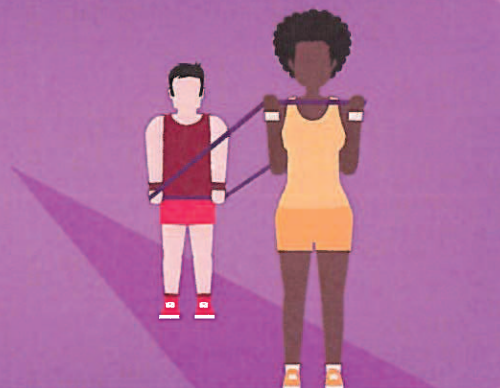
!! Attention à la surface du support (écorces, angles aigus)!!



TRAVAIL EN LIGNE



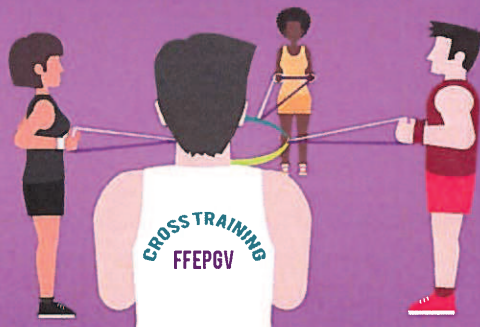
- ★ Le travail en ligne, idéal pour les échauffements et le travail cardio, s'adapte autant aux espaces dédiés au sport qu'aux salles des fêtes, à la gym urbaine, à la plage...



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

OPTION	RÉF	CARDIO	RM	ÉQUILIBRE	PERSONNES	DIFFICULTÉ
Coups de poing direct	GV-CPD					
Chandelier Face à Face	GV-CHA1					
Chandelier Simple	GV-CHA2					
Chandelier Dos à dos	GV-CHA3					
Chandelier 3 pas	GV-CHA4					
Squat Simple	GV-SQT1					
Squat coordination	GV-SQT2					
Tirage horizontal Ouverture Latérale	GV-TIR1					
Tirage horizontal Rotation Genoux	GV-TIR2					
Swing	GV-SW					
Fente arrière	GV-FEN					
Double Jumping Jack	GV-DBL					

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

