

PPG



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 2

EXERCICES AVEC SANGLES LATEX



## Découvrez nos autres packs

### CROSS TRAINING



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 1  
EXERCICES AVEC SANGLES LATEX

### GYM VOLONTAIRE



FICHES TECHNIQUES EPGV PACK 2  
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



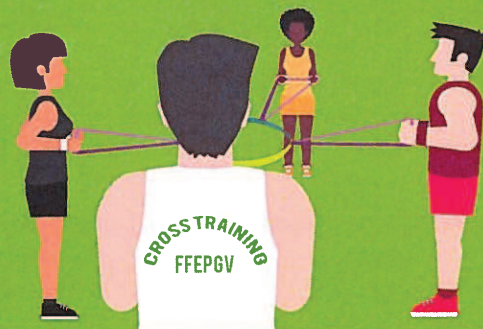
★ Le travail en ligne, idéal pour les échauffements et le travail cardio, s'adapte autant aux espaces dédiés au sport qu'aux salles des fêtes, à la gym urbaine, à la plage...



## 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

OPTION	RÉF	CARDIO	RM	ÉQUILIBRE	PERSONNES	DIFFICULTÉ
Miroir	PPG-MIR					
Parachute	PPG-PAR1					
Parachute Squat Jump	PPG-PAR2					
Coups de poing directs	PPG-CPD					
4D	PPG-4D					
Slalom 1	PPG-SLA1					
Slalom 2 «Grand 8»	PPG-SLA2					
Saut ext 1 genou	PPG-SEG					
Petits pas	PPG-PP					
Tirage horizontal 1	PPG-TIR1					
Tirage horizontal 2	PPG-TIR2					
Tirage horizontal 3	PPG-TIR3					



## L É G E N D E

- 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