

CLIC VTT

Exercices PPG à réaliser pendant le confinement (ils peuvent se faire à l'intérieur et sans matériel pour que tout le monde puisse les réaliser) :

- ➔ Après avoir réalisé un échauffement général de 5 à 10 minutes (courir sur place ou normalement quand on a la place) et un échauffement articulaire (faire bouger dans toutes leurs amplitudes chaque articulation principale (cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles, une trentaine de seconde chacune), réaliser deux fois un circuit correspondant à une phrase :
 - En mode 30''/30'' pour les 6-8 ans (30 secondes d'effort, 30 secondes de récupération avant de passer à l'exercice suivant)
 - En mode 40''/20'' pour les 9-10 ans (40 secondes d'effort, 20 secondes de récupération avant de passer à l'exercice suivant)
 - En mode 45''/15'' pour les 11-13 ans (45 secondes d'effort, 15 secondes de récupération avant de passer à l'exercice suivant)

- ➔ Pour cette première semaine, réaliser la phrase : « J'ADORE LE VELO TOUT TERRAIN » (à faire deux fois) :

Chaque lettre correspond à un exercice (voir pages suivantes).





Pour la phrase de la semaine, cela donne :


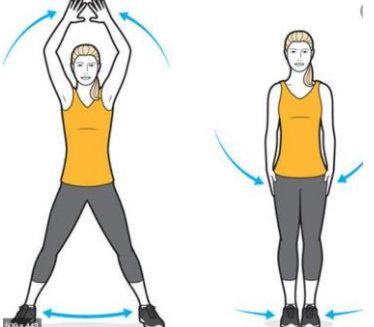



J : Superman	T : Talon fesse
A : Mountain climbers	O : Chaise
D : Le vers de terre (sur le ventre)	U : Corde à sauté
O : Chaise	T : Talon fesse
R : Donkey kicks	T : Talon fesse
E : Course sur serviette	E : Course sur serviette
L : Equilibre sur une jambe (yeux fermés)	R : Donkey kicks
E : Course sur serviette	R : Donkey Kicks
V : Squat sauté	A : Mountain climbers
E : Course sur serviette	I : Le crapaud
L : Equilibre sur une jambe (yeux fermés)	N : La planche
O : Chaise	


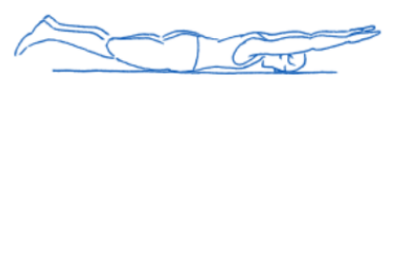
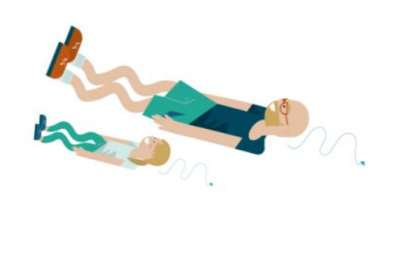

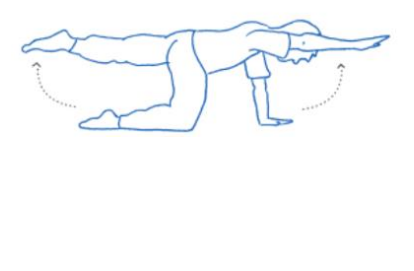
- ➔ Vous pouvez ainsi réaliser une autre phrase dans la semaine pour vous renforcer musculairement de façon ludique ! 😊

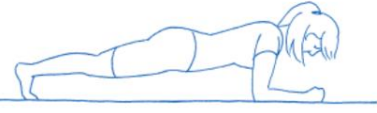

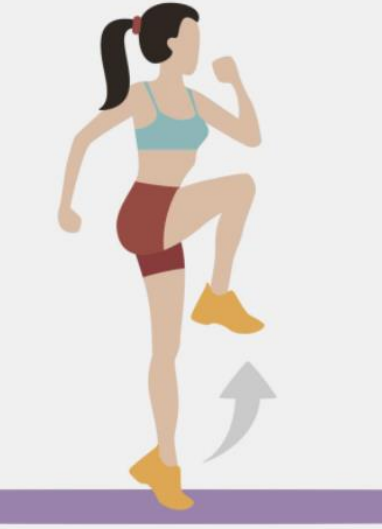
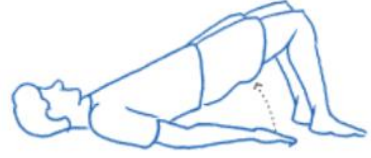

Remarques générales :



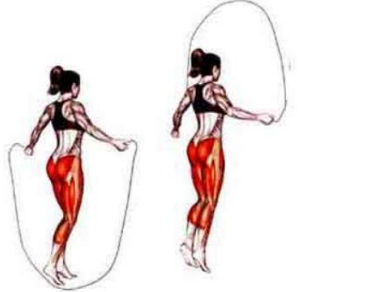
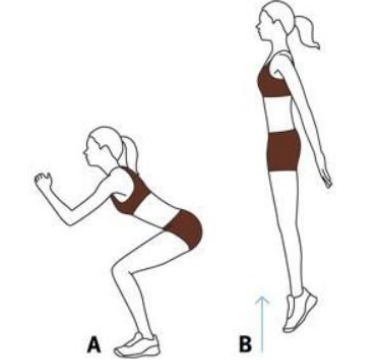

- Certains exercices sont à réaliser à deux (deux enfants, ou un parent et un enfant), mais ils peuvent aussi être adaptés en exercices solos (en réalisant les mêmes mouvements mais en gardant le ballon si on doit se passer un ballon par exemple).
- Pour les exercices qui font travailler qu'un côté, il faut faire le deuxième côté lors de la deuxième série.




	Exercices	Images	Explications
A	Montain climbers		Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus (votre corps doit être droit et gainé). En pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol. Puis, en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).
B	Le ballon voyageur :		Un travail d'équipe : deux enfants (ou un enfant et un parent) s'allongent sur le ventre, l'un en face de l'autre. Ils se passent un ballon ou une balle de tennis, d'une main à l'autre. → Cet exercice muscle le dos et les épaules.
C	Fentes		Position initiale : debout, dos droit, pieds écartés. Avancer une jambe loin devant en fléchissant vos genoux de façon à former deux angles droits, puis faire de même avec l'autre jambe.
D	Les vers de terre (sur le ventre) :		Se déplacer allongé au sol sans l'aide des mains et des pieds (comme un vers de terre) → Travail des abdos pour se déplacer

<h1>E</h1>	<p>Course sur serviette :</p>		<p>Deux enfants (ou un enfant et un parent), debout sur une serviette, essaient d'avancer le plus vite possible en faisant glisser d'avant en arrière leurs pieds sur la serviette. →Cet exercice muscle les abdos et les fessiers.</p>
<h1>F</h1>	<p>Jumping Jack :</p>		<p>On écarte ses jambes quand on remonte ses bras et on ramène ses jambes pieds joints quand on abaisse des bras en enchaînant le plus rapidement possible.</p>
<h1>G</h1>	<p>Le bonhomme en bois :</p>		<p>L'enfant se raidit et se laisse tomber dans les bras d'un autre en toute confiance. Si les enfants sont plus nombreux, ils peuvent également se disposer en cercle et le « bonhomme de bois » passera de main en main. →Cet exercice muscle le dos et les abdos.</p>
<h1>H</h1>	<p>Pique-serviettes :</p>		<p>L'enfant s'allonge sur une serviette. Un autre, debout à côté, essaie de retirer la serviette tandis que celui qui est allongé tente de la retenir uniquement en contractant les muscles de son dos et de ses fesses. Cet exercice muscle les abdos et les fessiers.</p>
<h1>I</h1>	<p>Le crapaud</p>		<p>On descend bien jusqu'à toucher le sol avec ses mains. Puis, on saute le plus haut et le plus loin possible. →Cet exercice travaille l'explosivité des quadriceps.</p>

			
J	Superman		Allongé à plat ventre, en appui au niveau du bassin, décoller le buste, les bras, la tête et les jambes, comme superman quand il vole !
K	Le vers de terre (sur le dos)		Se déplacer allongé au sol sans l'aide des mains et des pieds (comme un vers de terre mais sur le dos). Travail des abdos pour se déplacer
L	Equilibre sur une jambe (ou sur un VTT) les yeux fermés		Tenir sur une jambe en fermant les yeux (travail de la proprioception). Si on est déséquilibrer on recommence jusqu'à la fin du temps imparti. On peut faire le même exercice mais en restant à l'équilibre sur un vélo si possible.
M	Le pointeur		A quatre patte (en position initiale), tendre un bras vers l'avant (comme si vous pointiez quelque chose au loin) et la jambe opposée vers l'arrière (jambe et bras tendus), puis alterner avec l'autre bras et l'autre jambe.

N	La planche		<p>A l'horizontale, soulevez le bassin et se mettre en appui sur les avant-bras. Former une planche bien droite buste/jambe.</p> <p>Exercice de base de gainage, cet exercice est très important en VTT pour la transmission des forces en limitant les pertes d'énergie.</p>
O	Exercice de la chaise :		<p>Dos plat sur le mûr. On garde les genoux à l'angle droit grâce à la force des quadriceps.</p> <p>Côte à côte pendant l'exercice, on se passe un ballon ou tout autre objet pendant l'exercice.</p> <p>→Travail des quadriceps principalement.</p>
P	Montée de genoux :		<p>Sur place ou en avançant légèrement dans la pièce ou le jardin, on monte les genoux aussi haut que possible !</p>
Q	Le relevé du bassin		<p>En position allongée, les genoux fléchis, monter le bassin vers le haut en étant en appuis au niveau des pieds, des bras et des épaules.</p> <p>→Travail des fessiers et des abdominaux</p>
R	Donkey kicks :		<p>A quatre pattes, on balance sa jambe vers l'arrière et le haut (travail des ischiojambiers et des grand fessiers) comme quand un âne donne un coup de sabot vers l'arrière !</p>

S	Abdos kayak :		A l'équilibre sur les fesses ou en s'aidant des pieds pour s'équilibrer, on utilise un manche à balai comme si on ramait dans un kayak.
T	Talon fesse :		Sur place ou en avançant légèrement dans la pièce ou le jardin, on essaye de toucher ses fesses avec le talon du pied ou de la chaussure.
U	Corde à sauter :		Avec une corde à sauter ou en imaginant une, on sautille sur place
V	Squat sauté :		On descend son buste lentement en regardant loin devant et on essaye de sauter le plus haut possible.
W	Flexions-rotations du buste		S'allonger sur le dos et soulever le buste. Puis pivoter le buste pour rapprocher votre épaule proche de votre genou opposé. Puis faire de même avec l'autre épaule.

<p>X</p>	<p>Burpees</p>		<p>Alterner pompes et squat sauté. →Exercice très épuisant (à éviter pour les plus jeunes).</p>
<p>Y</p>	<p>La course d'obstacle :</p>		<p>A quatre pattes : le secret, c'est se faire le plus plat possible... Le but du jeu : se frayer un chemin sous les chaises (ou d'autres obstacles) sans se cogner. →Cet exercice muscle les abdos et les lombaires.</p>
<p>Z</p>	<p>Levée et fléchissement de jambes</p>		<p>Couché sur le côté, en appui sur le coude et les genoux fléchis, lever la jambe du dessus et la tendre dans le prolongement du tronc, puis revenir en position initiale.</p>