

# PPG 5

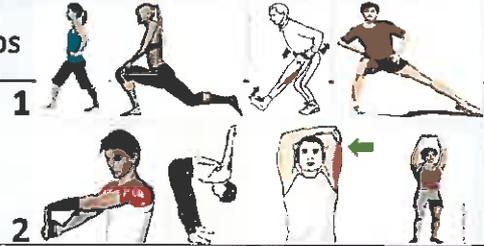
Parcours renforcement musculaire

Durée : 1h30

Réf. vidéos

**Echauffement** : Généralisé + échauffement haut du corps

**Etirements** : 1> enchaînement *mollets - psoas* (hanche) - *ischios* (cuisse ar.) - *adducteurs* (cuisse int.)  
2> *avants-bras - pec/biceps - triceps - dos*



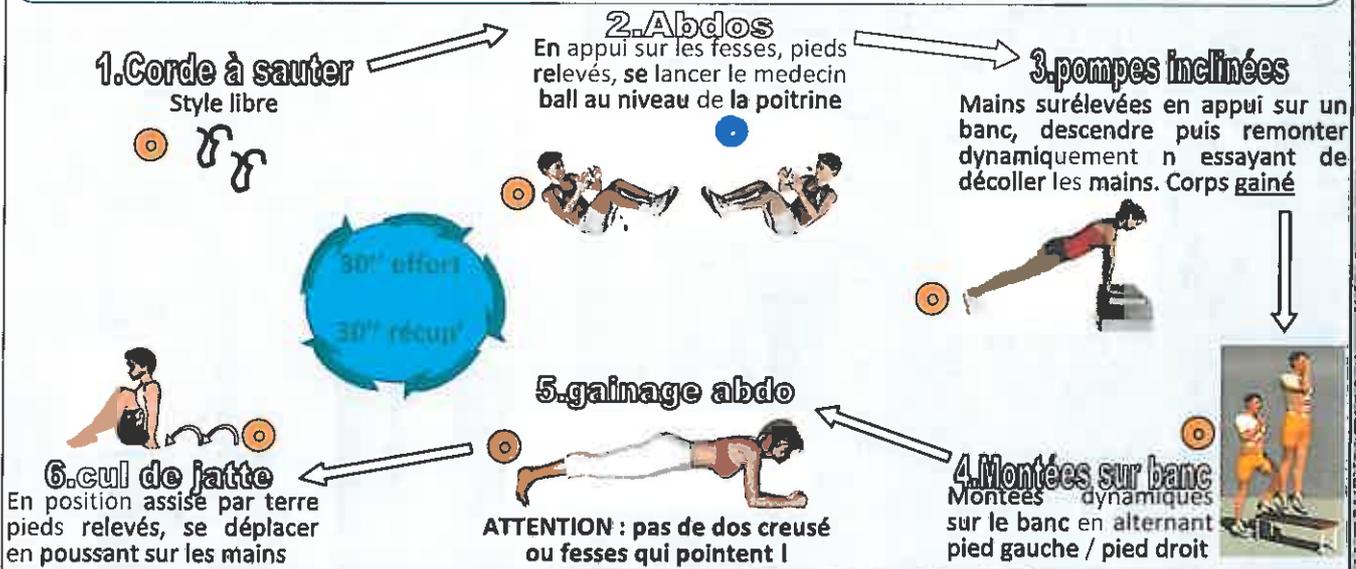
## Description du parcours

6 ateliers présentant chacun un exercice de renforcement musculaire sollicitant alternativement le haut et le bas du corps. 3 JSP max par atelier. Si plus de 20 JSP : monter 2 parcours en parallèle.

**Matériel** : 6 cônes hauts pour matérialiser les 6 ateliers ● 1 chronomètre, un lecteur de musique  
1> 2-3 cordes à sauter ⌘ 2> 2 tapis sarneige/gym ■, 2 medecin-ball (2 et 4 kg) ● ●  
3> 1 banc, 4> 1-2 banc(s) stable(S) ■ 5> 1 tapis sarneige

### Organisation :

Les JSP travaillent en binôme en se répartissant sur les ateliers. Ils changent d'atelier au signal de l'animateur. L'organisation la plus simple pour l'animateur est d'utiliser de la musique : quand il y a de la musique > les JSP sont en activité sur les ateliers, quand la musique s'arrête les JSP s'arrêtent et changent d'atelier.



11-14 ans

15-18 ans

1 parcours = enchaînement des 6 ateliers avec 30 sec d'effort sur chaque atelier et

enchaîner 2 parcours sans récup' entre  
récup' passive : 6 min  
re-enchaîner 2 parcours sans récup' entre

enchaîner 3 parcours sans récup' entre  
récup' passive : 6 min  
re-enchaîner 2 parcours sans récup' entre

**Retour au calme** : marche + marche en étirement (sur la pointe des pieds, se grandir au max en tendant les bras au dessus de la tête – 5x10 sec)

**Etirements** : (cf Fiche étirements) quadriceps, ischios-jambiers, psoas-iliaque, mollets et dos, pec/biceps, triceps