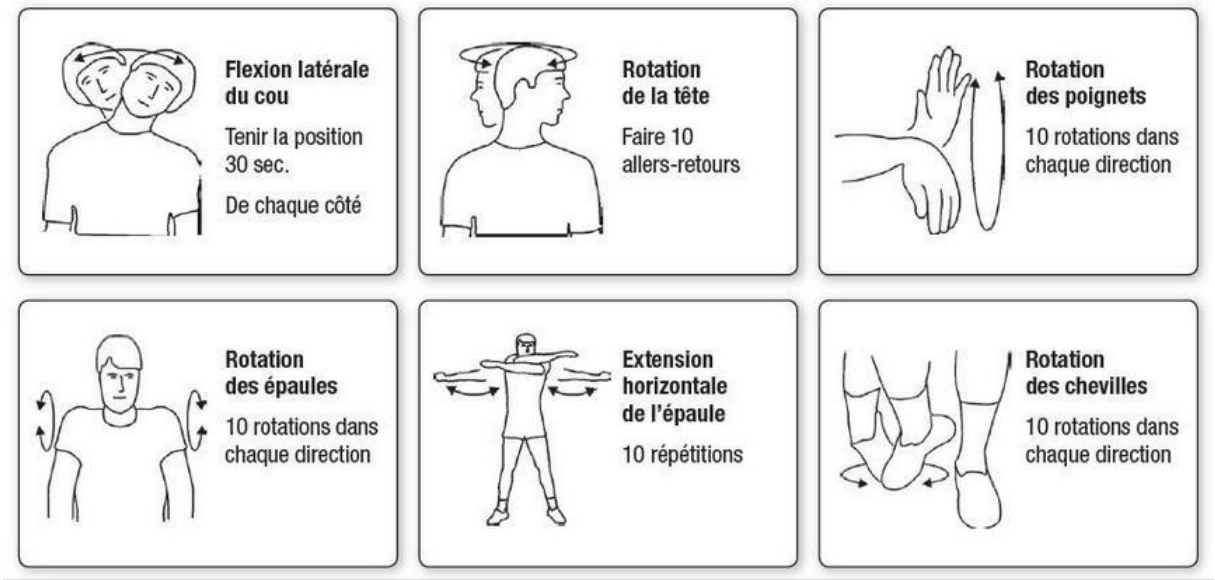
PPG niveau 1.

Préparer avant de commencer :

- Un espace pour pouvoir bouger sans gêne.
- Une gourde remplie d'eau
- Une playlist pour accompagner (facultatif)

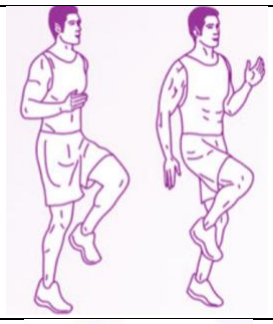
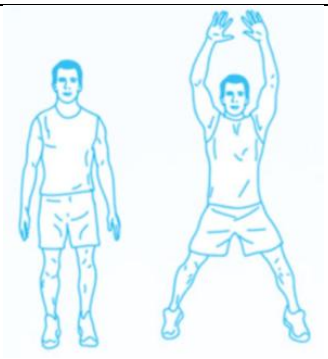
Echauffement :

- Prendre le temps de bien s'échauffer, faire des mouvements lentement et démarrer en petite amplitude.
- Rotation des articulations : attention à adapter en fonction des ses problèmes...



1. Activation cardiaque :

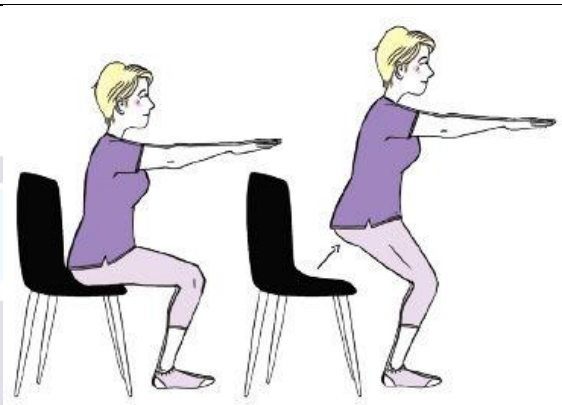
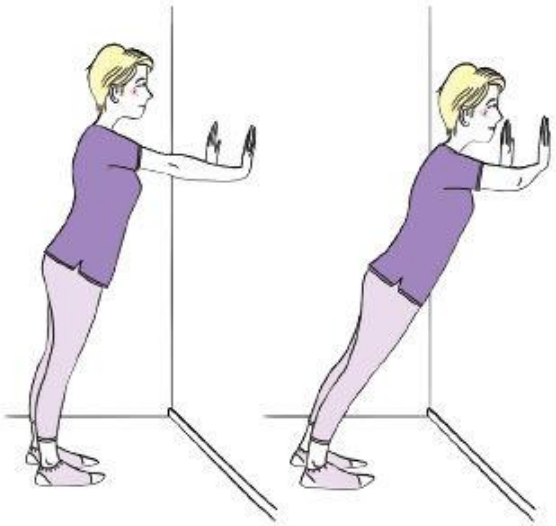
Enchainer les situations avec 30 secondes de repos et vous pouvez prendre une gorgée d'eau à chaque pause.

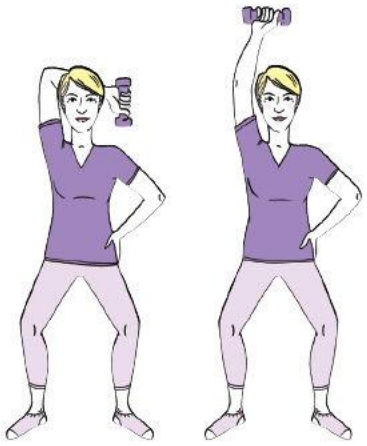
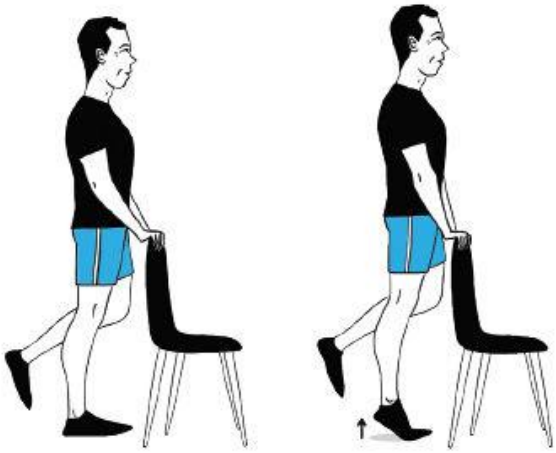
1. Sur place, marcher pendant 1m30. Coordonnez les bras et les jambes (opposes).	
2. Sur place, montées de genoux pendant 1m30.	
3. Sur place, talons fesses pendant 1m30.	
4. Moulinets des bras devant soi légèrement plus haut que les épaules : démarrez pendant 15 secondes dans un sens puis dans l'autre sens puis augmenter tous les jours pour arriver à 1min30 dans chaque sens.	
5. Bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaules. Petits moulinets vers l'avant et l'arrière. Mêmes consigne que la situation 4 : démarrez sur 15 seconds dans chaque sens pour augmenter jusqu'à 1m30.	
6. Jumping-jack : position de départ : jambes serrées et bras le long du corps ; monter les bras au dessus de la tête et écarter les jambes en même temps ; puis revenir en position initiale. Vous commencez avec la jambe droite puis avec la jambe gauche pendant 1m30.	

2. Travail de renforcement musculaire

Pour ces exercices vous aurez besoin d'une chaise et deux petites bouteilles d'eau qui font office d'haltères pour mobiliser les bras et les épaules.

Le circuit d'exercices est à enchaîner 3 à 5 fois. Entre chaque circuit pensez à boire un peu d'eau et reprendre votre souffle si besoin.

1.Travail de base des jambes. Asseyez-vous et relevez-vous d'une chaise 10 fois de suite, bras tendus devant vous. Pour plus de facilité, utilisez une chaise avec accoudoirs ou face à une table	
2.Le haut du corps avec les pompes au mur. Posez vos paumes de façon qu'elles soient un peu plus écartées que les épaules, et fléchissez lentement les coudes en conservant un bon alignement tête, dos et jambes. Tenez 5 secondes avant de revenir à la position de départ. Reculez un peu vos pieds si vous souhaitez intensifier le travail. Enchainez 5 pompes d'affilées	
3.Exercice de la chaise. Dos collé contre un mur, asseyez-vous comme sur une chaise et tenez selon votre résistance. Les genoux ne doivent pas dépasser des pieds (cuisses et jambes doivent former un angle droit) et le bas du dos doit rester contre le mur.	

4.L'ensemble du bras avec une petite bouteille d'eau. Tendez le bras au-dessus de la tête et fléchissez les coudes vers l'arrière. Pensez à détendre les épaules et bougez seulement les avant-bras. 10 mouvements sur le bras droit, 10 mouvements sur le bras gauche	
5.Travail sur les mollets. En appui sur une chaise bien stable, un pied soulevé du sol, montez lentement sur la pointe de l'autre pied, jambe tendue, puis relâchez et répétez 10 fois. Passez ensuite à l'autre jambe. Pour accroître l'intensité, faites le mouvement sur le bord d'une marche d'escalier en vous tenant à la rampe	
6.Les biceps avec des petites bouteilles d'eau. Jambes un peu écartées et fléchies, bassin en avant et coudes collés au corps, pliez les coudes de façon que vos mains touchent vos épaules, puis abaissez. Répétez 10 fois le mouvement.	

Bravo !

Maintenant vous recommencez les exercices 3 à 5 fois et n'oubliez pas de boire entre chaque circuit !

3. Equilibre et Proprioception

Le travail proprioceptif permet de restaurer ou d'améliorer vos fonctions sensori-motrices, autrement dit votre coordination, votre équilibre, votre tonus musculaire et votre qualité de mouvement. Comme vous voyez, il s'agit de bien plus que d'un détail ! La proprioception est un monde à explorer : voici quelques idées simples à retenir et des exercices à intégrer à vos circuits de training dès votre prochaine séance !

Equilibre vertical : **Variante 1 :** mettez-vous sur la pointe des pieds si le pied à plat est trop facile **Variante 2 :** pied à plat ou sur la pointe des pieds, fermez les yeux aussi longtemps que possible pendant le temps d'équilibre ! 45secondes par jambes, à répéter 3 fois.	
Equilibre horizontal : Commencez debout puis levez une jambe progressivement en pliant le genou. Penchez-vous progressivement vers l'avant, vos 2 bras tendus vers l'avant et votre jambe pliée de plus en plus tendue vers l'arrière, parallèle au sol, pied pointe. 20 sec par côté à répéter 3 fois.	
Gainage : Tenez en équilibre sur 1 jambe, genou légèrement plié, pieds nus ou non. Pour plus de difficulté vous pouvez lever un bras vers l'avant. 30 sec par jambes, répéter 3 fois.	
Posez le pied à plat et le genoux au-dessus. La jambe arrière doit être tendu et monter sur la pointe des pieds. Redressez-vous et lever les bras tendu vers le haut. Pour plus de difficultés vous pouvez fermer les yeux. 30 sec par jambes, répéter 3 fois.	

4.ETIREMENTS

Après votre séance, prenez le temps de faire un retour au calme, et continuez à vous hydrater. Pour chaque étirement, inspirer longtemps et souffler par la bouche 3 fois de suite.

Asseyez-vous et écartez les jambes et penchez-vous sur une jambe en vous tenant le pied et répétez le mouvement avec l'autre jambe ou pliez une jambe et gardez l'autre tendue droit devant vous. Pour intensifier l'étirement, tirez vos orteils vers vous.	
Asseyez-vous en tailleur et appuyez vos coudes sur vous genoux pour intensifier l'étirement. Plus vos pieds seront près de votre corps et plus l'étirement sera intense.	
Allongez-vous sur le côté et attrapez la jambe la plus loin du sol et maintenez-la au niveau de vos fesses. Plus vous amènerez votre genou vers l'arrière et plus vous l'étirement sera intense. Il est possible de le faire également debout.	
Amenez vos genoux l'un après l'autre vers votre torse en position allongée. Vous pouvez utiliser vos bras pour maximiser l'intensité de votre étirement.	

Il vous suffit d'attraper votre coude et de pousser votre bras devant vous vers votre autre épaule.	
Ce mouvement permet d'étirer les trois têtes du muscle triceps. Pour maximiser l'étirement, tirez votre coude derrière la tête aussi loin que possible tout en gardant la main sur votre bras.	

Félicitations vous avez réalisé une belle séance !