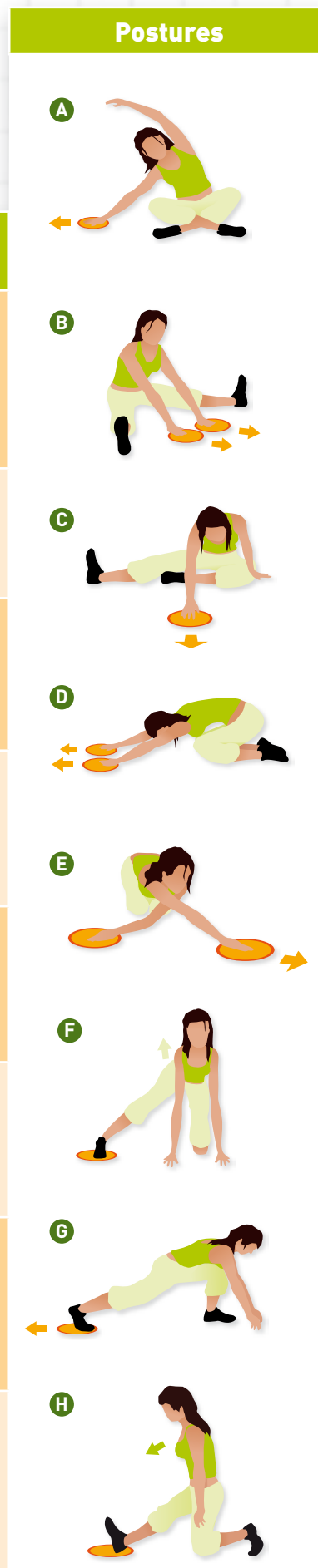


▶ SÉQUENCE « SOUPLESSE »

La souplesse fait partie des qualités physiques au même titre que la force ou la vitesse. La souplesse est essentielle dans la progression, elle prévient des traumatismes et des douleurs musculaires, elle augmente l'amplitude de mouvement, elle prépare son corps à l'effort (assouplissement des muscles, tendons et ligaments) et enfin elle permet de dénouer les blocages musculaires et d'éviter quelques courbatures.

Descriptif technique	Consignes de placement	Séries
ASSOULPISSEMENT DES MUSCLES DORSAUX ET DES OBLIQUES (Posture A) Glisser la main D à l'aide du disque latéralement Bras gauche en haut, en couronne vers la droite. <i>Idem à gauche</i>	Assis en tailleur Allonger la colonne vertébrale. S'autograndir sans bouger le bassin.	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENT DES ADDUCTEURS ET ISCHIO-JAMBIERS (Posture B) Jambes tendues en ouverture : Faire glisser les deux mains (sur les disques).	Garder le dos droit Ischios au sol Pointe de pied vers le plafond	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENT DES ADDUCTEURS ET ISCHIO-JAMBIERS (Posture C) Position assise, jambe D ouverte, jambe G repliée devant soi. <i>Idem à gauche</i>	Glisse la main droite vers l'avant. Garder le main gauche sur le côté.	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENT DES MUSCLES DU DOS (Posture D) Les paumes des mains posées sur les disques (sur le sol) avec les bras tendus devant soi. Faire glisser progressivement les mains vers l'avant en gardant les fessiers posés sur les talons.	Garder les fessiers posés sur les talons. La tête est dans le prolongement de la colonne verticale	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENTS DES EPAULES (Posture E) Assis sur les talons, les genoux pliés, les paumes de main posées sur les disques avec les bras tendus et croisés devant soi. Faire glisser progressivement la main D vers l'avant le plus loin possible	Garder les fessiers sur les talons	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENT DES ADDUCTEURS (Posture F) Jambe D tendue en gardant le pied à plat au sol sur le disque. Basculer le bassin (côté jambe tendue) vers l'intérieur. Glisser légèrement le pied D	Garder les fessiers posés sur les talons La tête est dans le prolongement de la colonne verticale	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENT DU SPOAS-ILIAQUE (FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE) (Posture G) Genou D au sol dans l'alignement de la hanche, pied G au sol, cheville et genou alignés, glisser la jambe D vers l'arrière, pointe de pied sur le disque. La hanche D descend vers le sol	Mains au sol Buste sur la cuisse Décharger le dos	2 x 30 secondes
ASSOULPISSEMENT DES ISCHIOS-JAMBIERS (Posture H) Jambes D tendues vers l'avant, pied flex sur le disque. Jambe arrière fléchie, basculer le buste vers l'avant. Mains posées au sol ou sur la cuisse <i>Idem à gauche</i>		2 x 30 secondes



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



Activité Gliding



Le Gliding est une activité qui améliore la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et la souplesse. Le Gliding se pratique en salle et utilise deux disques en nylon destinés à une utilisation sur sols durs (planchers, vinyles) ou en plastique résistant destinée à l'utilisation sur tapis. Légers, compacts et résistants, ces disques ont été conçus pour accompagner les programmes de renforcement musculaire.

Lors de l'entraînement, les disques créent une résistance qui amplifie le travail musculaire nécessaire à la réalisation de chaque exercice. En plus de ses bienfaits pour le corps, le Gliding apporte également une sensation de plaisir grâce à sa pratique amusante.

Les exercices de Gliding sont surtout constitués par une variété de postures permettant de travailler en profondeur en mobilisant la masse musculaire, en tonifiant les muscles et en renforçant les articulations. Les mouvements effectués favorisent également l'endurance cardiovasculaire. Enfin la pratique régulière du Gliding apportera aux pratiquants un meilleur équilibre corporel, offrant ainsi plus de souplesse et une meilleure flexibilité.

? LEXIQUE

- Glissade :** Lever un talon, s'élaner latéralement, déposer le talon au sol à la fin du déplacement. Genoux légèrement en flexion
- Mouvement du patineur :** Bras dans le dos, buste penché vers l'avant. Transférer le poids de corps d'une jambe sur l'autre tout en effectuant une poussée du sol.
- Jumping Jack :** En levant les 2 talons en même temps, faire glisser vos 2 pieds latéralement et revenir.
- Squat :** Pieds parallèles, poids de corps sur les talons. Pousser les fessiers loin vers l'arrière et descendre les cuisses parallèles au sol.
- Mouvement du skieur :** Transférer le poids de corps d'une jambe sur l'autre vers l'arrière.

Les variations rythmiques sont un moyen de dynamiser et d'intensifier les exercices proposés :

- 4/4 : effectuer le mouvement en 4 temps et revenir à la position initiale en 4 temps.
- 2/2 : effectuer le mouvement en 2 temps et revenir en position initiale en 2 temps.
- 1/1 : mouvement à effectuer en 1 temps
- 3 petits : effectuer 3 mouvements de petites amplitudes et revenir en position initiale.

Retrouvez les disques Gliding et les DVD pédagogiques en page 47 du nouveau catalogue 2011/2012 ou sur www.gevedit.fr !

PRIX SPÉCIAL 5^{ème} ANNIVERSAIRE valable jusqu'au 31/12/2011

LE PACK A1 : 225,00€ sur Réf. 130077

PACK GLIDING surfaces dures
- 25 paires de disques (139028)
- 2 DVD en Français + 2 DVD en Anglais.
EN CADEAU : 1 SAC DE RANGEMENT
Réf. 130077 - 252,00€

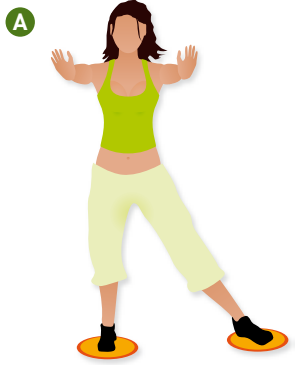

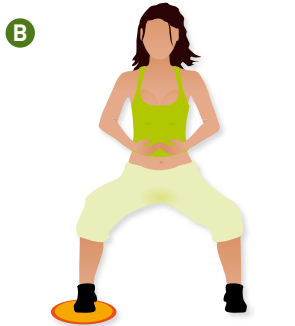


GÉVÉDIT un service plus EPGV
Centre d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Tél. 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr - contact@gevedit.fr

LE CYCLE GLIDING

Nous vous proposons une séance d'une heure de l'activité Gliding.

Dans le cadre de cette séance, nous avons choisi de mettre en évidence toutes les spécialités de l'activité afin de vous offrir une séance complète. Nous insisterons sur le renforcement musculaire, l'endurance cardio-vasculaire, l'équilibre et la souplesse.

Intentions Educatives	Descriptif technique	Consignes de placement	Rythmiques	Postures
ECHAUFFEMENT  (environ 7 minutes)	Mettre un disque sous chaque pied. Introduction des mouvements de base : glissade, fente, squat. Varier l'amplitude des mouvements et déplacements. Ne pas oublier l'échauffement du haut du corps.	<ul style="list-style-type: none"> Pied posé à plat sur le sol. Surface de pratique et chaussures propres. Pas d'objet ou de vêtement au sol. Espace de pratique suffisant 	L'activité est proposée sur une musique pouvant aller de 128 à 130 bpm jusqu'à 132 bpm pour le cardio. Pour une première fois, Adapter le bpm. Ecouter la musique choisie pour se familiariser avec le rythme.	
HABILITÉ MOTRICE Mémoriser et reproduire l'ensemble de l'enchaînement  (15 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> DÉGAGÉ (Posture A) : <ul style="list-style-type: none"> - jambe D devant + élévation frontale du bras opposé - jambe D Côté + élévation latérale du bras opposé - jambe D arrière + bras opposé vers le haut Dessiner un cercle avec la jambe D + mouvement de brasse des bras Glissade Ciseaux : jambe D vers l'avant / alterne jambe G SQUAT (Posture B) ouvert glissé à droite MOUVEMENT DU PATINEUR (Posture C) Jumping Jack Double Glissade <p style="text-align: right;"><i>Faire la même chose côté gauche</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Garder un talon en contact avec le sol. Abdominaux contractés / dos long. Epaules relâchées et abaissées. <ul style="list-style-type: none"> Squat : ouverture des pieds semblable à la largeur du bassin. Le genou ne dépasse pas la cheville. Jumping Jack. 	16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc 16*1/1 - 1 bloc	
CARDIO-RESPIRATOIRE  (5 minutes)	Reprendre des mouvements effectués en habileté motrice : Glissades ,course sur place, mouvement du patineur, mouvement du skieur avec bras Jumping jack avec une élévation frontale des bras à hauteur des épaules	<ul style="list-style-type: none"> Vérifier l'essoufflement et les rougeurs. Doser son effort. 		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE debout  (15 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> Squat latéral en déplacement Pieds à 10h10 le talon D se lève/faire glisser la jambe D à droite/poser le talon. Faire ce mouvement en effectuant la descente. Repousser sur le pied, remonter/expirer/rassembler. <i>Idem à gauche</i> FENTE ARRIÈRE SIMPLE (Posture D) Pied D posé au sol. Pied G avec un patin. Flexion des 2 genoux en effectuant un pas glissé en arrière avec la jambe G. <i>Idem à gauche</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Expirer en remontant. Pousser sur les talons lors de l'extension. <ul style="list-style-type: none"> La jambe d'appui est à 90° Gagner la sangle abdominale. 	4*4/4 - 1 bloc 8*2/2 - 2 blocs 16*1/1 - 2 blocs 8*3 petits - 2 blocs 8*2/2 - 2 blocs 16*1/1 - 2 blocs 8*3 petits - 2 blocs	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE au sol  (10 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> Pompes Sur les genoux, bras parallèles, mains sur chaque patin. Éloigner les disques puis plier les coudes/tendres les bras puis rapprocher les disques. Planche Départ en quadrupédie puis se placer en position ventrale, pointes de pieds sur les disques. Mains au sol, allonger le buste, les jambes parallèles. Plier jambe droite, genou vers le buste (comme pour avancer) en laissant glisser le pied. Alterné droite/gauche. Planche Même position. Jambe droite ouvre vers la droite et revient en glissant, jambe gauche ouvre vers la gauche et revient en glissant. 	<ul style="list-style-type: none"> Garder le dos bien droit. Epaules loin des oreilles. <ul style="list-style-type: none"> Aligner mains, coudes, épaules. <ul style="list-style-type: none"> Garder fessiers et abdominaux contractés. 	16*1/1 - 2 blocs 8*2/2 - 2 blocs 32*1/1 - 2 blocs (Droite + Gauche) 32*1/1 - 2 blocs (Droite + Gauche)	
SOUPLESSE : ETIREMENTS Statistiques - fond de séance  (10 minutes)	Etirement des muscles sollicités : Fessiers, quadriceps, mollets, ischios jambier, spoas iliaque, etc...	<ul style="list-style-type: none"> Veiller au bon placement. Faire verbaliser / ressenti. Décharge de la colonne vertébrale. Etirements passifs. 		