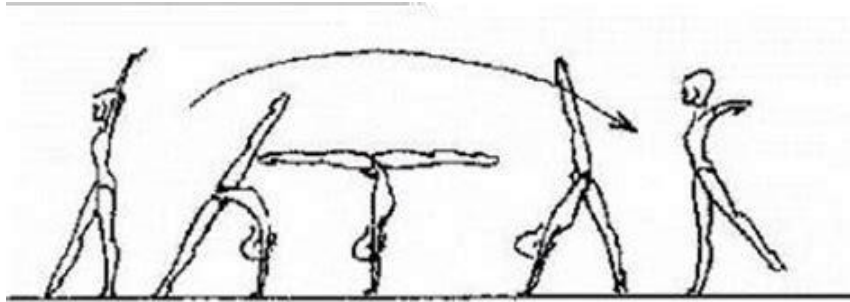


PPS – Souplesse Arrière

Objectif : Développer les capacités physiques permettant la réalisation d'une souplesse arrière

Technique :

La souplesse arrière se réalise par une chute depuis la fente à l'appuis manuel, puis consiste à **faire passer le centre de gravité** (nombril) de **l'autre côté de la surface d'appuis** (les mains). Pour cela il suffit de **lancer une jambe** tandis que l'on **pousse le sol avec l'autre**.



Pour cela il faut avoir une forme de pont maîtrisée et donc une bonne souplesse de toute la chaîne musculaire avant. (Des cuisses jusqu'aux bras)

Il faut également une force suffisante pour réceptionner la chute à l'appuis manuel et un bon gainage pour terminer la souplesse.

La séance :





Elle s'organise en trois parties :

- Assouplissement
- Renforcement
- Technique

Vous devez compléter chaque partie avant de réaliser la suivante et les réaliser dans l'ordre.

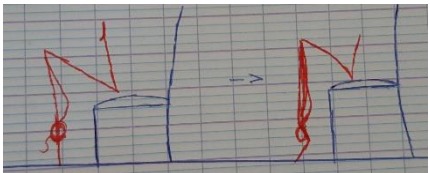
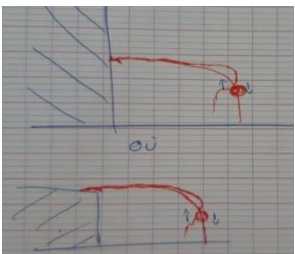
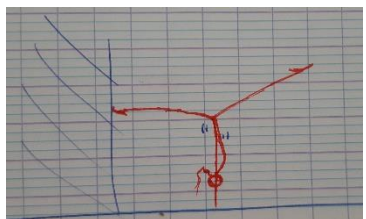
Chaque exercice est à réaliser à un rythme modéré, ni trop lent, ni trop rapide.

1. Assouplissement :

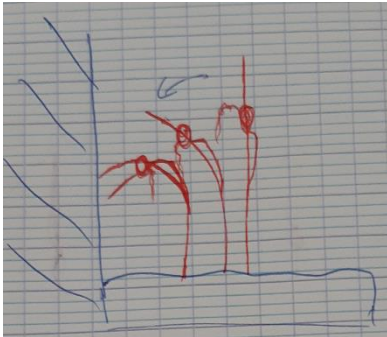
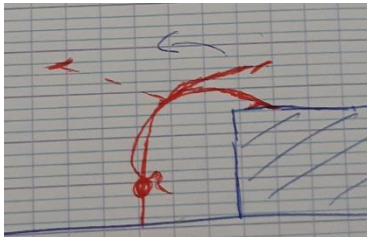
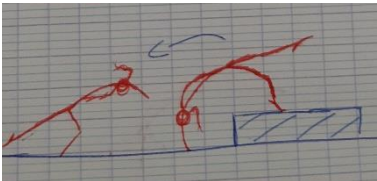
<u>EXERCICE</u>	<u>Zone étirée</u>	<u>CONSIGNES</u>
<p><u>Ecart antéro-postérieur</u></p> 	<p>Dessus de la jambe arrière (Psoas-iliaque)</p> <p>Dessous de la jambe avant (Fessier et Ischio-jambier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deux jambes sur la même ligne - Garder le bassin droit - Chercher à faire toucher le dessus de la jambe arrière plus que la jambe avant.
<p><u>Phoque</u></p> 	<p>Ventre (Grands droits)</p> <p>Si trop simple, utiliser une hauteur ou un mur pour vous courber ++</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bassin toujours collé au sol - Jambes tendues
<p><u>Ouverture épaules vers l'avant</u></p> 	<p>Poitrine (Grand pectoral)</p> <p>Dos (Grand dorsale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder et serrer ses mains - Serrer le ventre - Fléchir légèrement les jambes pour ne pas être gêner par le manque de fermeture
<p><u>Pont</u></p> 	<p>Chaîne musculaire antérieure (Jambes, Ventre, Poitrine, Epaules, Bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder les mains - Coller les bras aux oreilles - Si à l'aise, alors serrer les jambes et les tendre.

Réaliser 3 Tours. Pour chaque exercice, tenir 30 à 60 secondes.

2. Renforcement

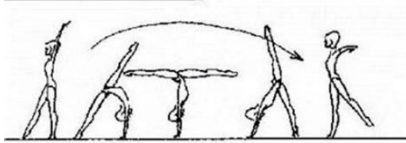
Exercice	Explications et répétitions	Consignes
<p>Placement dos et demi pompes</p> 	<p>En placement de dos, effectuer des demi-pompes en amenant la tête au niveau des coudes puis en remontant.</p> <p>3x 6 à 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos bien droit - Tête alignée - Épaules ouvertes
<p>Encaisser repousser épaules en demi pont</p> 	<p>En demi pont, les pieds contre un mur ou un support, encaisser puis repousser dans les épaules.</p> <p>3x 8 à 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues - Épaules au-dessus ou devant les mains - Bras tendus et tête alignée
<p>Gainage en ATR écart</p> 	<p>En ATR les jambes en écart antéro, contracter le ventre et les fesse le plus possible et tenir 3 secondes</p> <p>3x 4 à 6 contractions de 3s</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues - Épaules ouvertes et bras tendus - Tête alignée

3. Technique

<p>Tomber en pont</p> 	<p>De la station, monter les bras le plus possible pour déverrouiller les épaules puis, se renverser vers l'arrière par les bras jusqu'à poser les mains contre le mur, puis descendre petit à petit jusqu'à se retrouver en pont.</p> <p>Vous pouvez ensuite remonter de la même manière</p> <p>3x 3 descentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garder le bassin en au-dessus ou en avant des pieds - Garder les oreilles dans les bras tout le long de la descente
<p>Battement Jambes</p> 	<p>Se placer en demi pont, les pieds sur une hauteur. Effectuer des battements d'une jambes et sentir que l'élan de la jambe amène le corps à basculer.</p> <p>3x 6 à 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus, Jambes tendues, Tête alignée - Décoller très peu le pied qui reste sur la hauteur - Serrer ventre pour maintenir le bassin droit
<p>Cloche</p> 	<p>De la fente, s'établir à l'ATR puis poser une jambe fléchie sur un support en gardant la seconde jambe tendue, puis revenir avec le dos bien rond pour préparer la réception.</p> <p>3x 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garder tête dans les bras, le regard sur les mains - Pousser dans les épaules le plus possible tout le long - Serrer ventre pour maintenir le bassin droit



Souplesse arrière avec aide



De la station, déverrouiller les épaules pour réaliser une souplesse arrière complète avec une aide :

- Parade 2 mains autour des hanches
- ou
- 1 main sous le dos

3 x 3 à 6

- Tendre les jambes au maximum tout le long
- Grandir dans les épaules tout le long
- Garder tête dans les bras, le regard sur les mains
- Se redresser le dos bien rond puis stabiliser la réception.
- Serrer ventre pour maintenir le bassin droit