

Challenge PPG à la maison en période de confinement

En cette période de confinement, la Commission Nationale Dragon boat vous propose de réaliser un Challenge Préparation Physique Générale, PPG à l'échelle de votre club voir entre clubs pratiquant le Dragon Boat. L'objectif est de :

- Créer et conserver du lien entre nous,
- Conserver une activité physique en lien avec la pratique du D B pendant la période de confinement,
- Progresser physiquement autour d'ateliers simples, faciles à mettre en œuvre à la maison,
- Mesurer sa progression et évaluer son niveau par rapport aux autres,
- Créer une dynamique entre clubs pratiquant le Dragon Boat.

Pour cela, nous vous proposons de réaliser chez vous les 5 épreuves physiques suivantes en s'auto-évaluant et de s'entraîner quotidiennement à la maison sur ces épreuves, pendant toute la période de confinement pour s'entretenir et progresser physiquement.

Attention : pensez à bien vous échauffer avant des faire ces exercices

Les épreuves sont les suivantes : (Voir le tableau d'exercices joint) : pas d'ordre défini

- Atelier 1 : max de pompe en 2 min (pauses possibles),
- Atelier 2 : max de temps en planche (max 3 min sans pause),
- Atelier 3 : max de squat en 2 min (pauses possibles),
- Atelier 4 : max de dips en 2 min (pauses possible),
- Atelier 5 : Max de montain climber pieds joint en 2 min (pauses possibles).

Remarque : si l'objectif est de s'évaluer sur le plus d'ateliers possible 4 fois dans le mois d'avril, il est possible pour diverses raisons que certains d'entre vous ne puissent pas réaliser certains ateliers. Pour ces raisons, il n'est pas nécessaire de réaliser l'ensemble des épreuves physiques proposées pour participer. Évaluez-vous sur ce qu'il vous est possible de faire chez vous.

Public concerné : tout le monde peut participer, quelque soit votre niveau et selon votre motivation.

Evaluation :

Pour mesurer sa progression et éventuellement s'évaluer par rapport aux autres, il est proposé d'évaluer ses performances aux dates suivantes :

- **Evaluation n°1 - Mercredi 8 avril**
- **Evaluation n°2 - Mercredi 15 avril**
- **Evaluation n°3 - Mercredi 22 avril**
- **Evaluation n°4 - Mercredi 29 avril**
- Et si besoin nous poursuivrons en Mai...

Vos résultats sont à saisir dans la fiche de résultats ci-jointe aux dates indiquées puis à transmettre dans la journée à votre cadre de club ou votre référent. Les résultats seront ensuite centralisés pour créer un challenge entre club de Dragon Boat.

Dans l'attente de vos premiers résultats et en espérant que vous serez nombreux à y participer, portez-vous bien et bon entraînement à toutes et à tous.

Merci au CRCK Grand Est qui a inspiré ce challenge et ce document.

Vous trouverez également joint des liens et des documents sur d'autres exercices qui peuvent être fait pendant le confinement.

Prenez bien soin de vous – Restez chez vous – Et faites du sport