HOPPER

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Initiation

https://hopper-accessibility.com

SOMMAIRE

ACCOMPAGNEMENT

1-2

INTRODUCTION

A quoi sert ce programme ?

3-4

ORGANISATION

Comment est construit le programme ?

5-25

PROGRAMME

Des séances variées et ludiques.

26-34

CARNET DE BORD

Permet de recueillir le ressenti après chaque séance.

INTRODUCTION

La course à pied, exercée de manière régulière permet de diminuer le risque de maladie cardiovasculaire et d'infarctus du myocarde (crise cardiaque), réduit le cholestérol, le pourcentage de graisse corporelle et les risques liés au surpoids.
La course permet également d'atténuer certains symptômes de l'anxiété et de la dépression, et permet d'améliorer les relations personnelles ainsi que l'acceptation de son handicap.

Ce programme est là pour vous accompagner dans la découverte de la course à pied avec lame. Il vous fournira tous les éléments pour guider vos séances, vous permettre de progresser pas à pas et réaliser vos objectifs (à vous de les définir !).

Il est important de demander l'avis d'un médecin et d'un orthoprothésiste avant la réalisation de ce programme.

En effet, la course à pied présente un risque de blessure permanent, qui est amplifié lorsque notre membre amputé n'est pas entraîné. Dans ce programme vous retrouverez plusieurs exercices de natures différentes vous permettant de progresser physiquement et limiter ce risque de blessure. Il est important de respecter ce programme dans sa globalité, et de se limiter à ces quelques exercices, même si vous n'avez envie que d'une chose (courir jusqu'à l'autre bout du monde avec la lame). Privilégiez donc la qualité des exercices et la régularité plutôt que la quantité.

INTRODUCTION

Dans ce dernier, vous retrouverez plusieurs exercices de natures différentes vous permettant de limiter le risque de blessure.

Vous pourrez rentrer en contact avec la communauté des utilisateurs et des ambassadeurs à n'importe quel moment si vous avez des interrogations, des doutes ou simplement pour partager votre expérience avec eux. Rejoignez-nous sur :

"La communauté Hopper" sur Facebook.

De notre côté, cela nous permet de recueillir votre expérience et vos ressentis avec la lame Hopper pour l'améliorer (Vous rendez un grand service aux prochains utilisateurs et ils vous en remercient !).

Mes objectifs : Ce programme sera une réussite si :

.....

.....

.....

.....

ORGANISATION

Ce programme de réathlétisation comprend neuf séances d'entrainement et s'étend sur trois semaines. Chaque séance est construite en bloc d'exercices qui doivent être réalisés à la suite. La diversité des exercices proposés permet de cibler les muscles sollicités lors de la course à pied, et ainsi limiter le risque de blessure.

Le bloc gainage (sans prothèse) : Travailler le gainage, c'est avoir les muscles profonds du tronc plus forts, et donc moins subir l'impact de chaque foulée au sol. Au contraire, au lieu de subir l'impact, vous allez mieux utiliser l'énergie renvoyée par le sol à chaque foulée et en quelques sortes « rebondir » pour être plus performant et éviter les blessures.

Le bloc jambes (avec la hopper) : Avoir des jambes bien musclées va vous donner la stabilité nécessaire pour une bonne technique de course. Mais ce n'est pas tout ! Cela permettra de prévenir et de guérir le mal de dos est de renforcer les muscles du tronc et du dos.

Le bloc technique (avec la hopper) : La lame peut s'apparenter à un ressort difficile à appréhender. Il est important de se familiariser avec pour éviter les chutes et les blessures.
Avoir une mauvaise technique de course, c'est comme laisser le frein à main serré en conduisant : malgré de gros efforts, on ne progresse pas efficacement. Souvent, les coureurs amateurs ne font pas assez attention à leur technique de course. Pourtant, avoir une bonne technique présente des avantages décisifs. Cela permet de courir plus vite grâce à des

ORGANISATION

mouvements plus efficaces tout en faisant moins d'effort et en se protégeant des blessures et des trop grandes sollicitations.

Le bloc course (avec la hopper) : C'est là où on prend le plus de plaisir. il est temps de mettre en application vos facultés acquises par les blocs précédents ! Que ce soit pour profiter de la nature, pour se vider la tête ou encore apprécier l'effort physique et atteindre des objectifs. En plus de ça, la course améliore votre condition cardio-vasculaire, vous procure une sensation de bien-être et permet la prévention des maladies.

Le carnet de bord : A la fin du document se trouve un carnet de bord. Ce carnet vous permet de suivre votre progression tout au long du programme. Vous y renseignerez le niveau de difficulté perçue de la séance en question, mais aussi vos réussites et vos difficultés. Cela vous permettra d'identifier vos points forts et vos axes de progressions. De notre côté cela nous permettra de prendre en comptes vos ressentis pour améliorer ce programme et proposer un meilleur accompagnement aux suivants !

Programme d'accompagnement

Les séances

SÉANCE DE L'ESCARGOT (N°1)

Le marathon est lancé ! Pour votre première séance, vous allez devoir serrer les abdos, mais aussi découvrir le rebond de la lame Hopper.
A vos marques, prêt, partez !

Bloc Gainage

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez d'1 minute de repos entre chaque réalisation du bloc. Chaque exercice dure 30 s et doivent être enchainés sans temps de repos.

Planche coudes

Au sol, en appui sur les coudes, les mains posées au sol, les pieds positionnés largeur bassin, le regard est tourné vers le sol. Le dos est bien droit, parallèle au sol. Maintenez la position en contractant les abdominaux et les fessiers. Faites attention à ne pas lever les fesses trop haut et si vous avez mal en bas du dos, cela signifie que le bassin est trop bas.

Planche côté

Allongée sur le côté, prenez appui sur votre avant-bras, l'autre bras est le long du corps. En contractant vos abdos, et en mettant le poids de votre corps sur votre avant-bras, relevez le bassin, de manière à ce que vos jambes qui sont tendues soient dans le même axe que votre buste, votre nuque et votre tête.

SÉANCE DE L'ESCARGOT (N°1)

Nageur

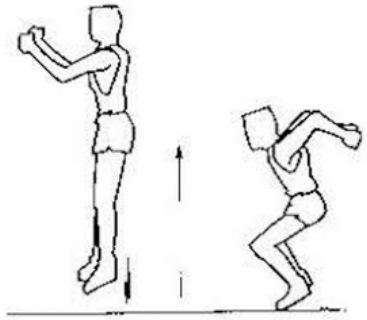
Allongez-vous sur le ventre, avec les coudes pliés à 90°, les paumes de main sont tournées vers le bas et les jambes sont tendues avec les pointes des pieds sur le sol. Le regard est tourné vers le sol pour ne pas créer de tension au niveau cervical, il faut bien garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale tout le long. Lever la jambe et le bras opposé, les reposer, et alterner de chaque côté.

Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Ici, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

Sautillements

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit, sautiller doucement sur place, en essayant de répartir le même poids sur la jambe gauche et droite.
Sautiller progressivement de plus en plus haut.



SÉANCE DE L'ESCARGOT (N°1)

Montées genoux

Commencez à courir sur place en montant haut les genoux, courez sur la pointe des pieds, balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre, regardez devant vous, maintenez votre dos droit et contractez les abdominaux.

Descente de marche

Debout en haut d'une marche, se laisser tomber (léger saut en avant) et se réceptionner sur les deux pieds. Répétez.

Le défi du jour

Prenez une photo de votre lame lors de votre première utilisation. Si vous le souhaitez, vous pouvez également la partager avec la communauté sur le groupe Facebook :
"La communauté Hopper".

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DE LA GRENOUILLE (N°2)

Des cuisses de grenouille pour courir encore plus ! Aujourd'hui, on met l'accent sur le travail physique et technique des jambes. Ça va chauffer.

Bloc Jambes

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez de 30 secondes de repos entre chaque exercice. Chaque exercice est à répéter entre 10 et 15 fois selon le niveau de difficulté perçu.

Montée de marche

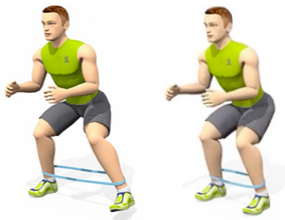
Tenez-vous devant une marche. Placez un pied sur la marche puis poussez sur votre jambe arrière afin de vous tenir en équilibre sur la marche. Prenez la position de course : genou bien haut, bras opposé devant, dos droit.
Reposez le pied à l'arrière de la marche et répétez sur la même jambe avant de changer de côté.

Fentes alternées

Tenez-vous debout, effectuez un grand pas à l'avant puis fléchissez les genoux pour descendre à la verticale. Le dos reste droit, regardez devant vous. Puis repoussez-vous avec votre jambe arrière pour revenir en position initiale.

SÉANCE DE LA GRENOUILLE (N°2)

Marche crabe



Mettez-vous en position 1/4 de squat (genoux légèrement pliés donc), avec vos pieds largeur de hanches. Vos mains reposent sur votre poitrine, sur vos hanches. Écartez votre pied droit à l'extérieur puis ramenez le gauche afin de vous déplacer sur le côté.

Pont fessier

Allongez-vous sur le dos en pliant les genoux, le pied à plat sur le sol. Élevez alors le bassin pour former une ligne droite des épaules au genou puis redescendez vers le sol.

Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

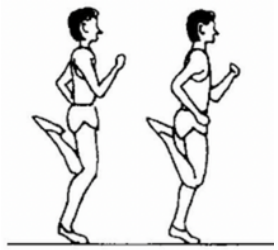
Sautillements

Descente de marche

SÉANCE DE LA GRENOUILLE (N°2)

Montées genoux

Talons fesses



Votre pied doit venir frapper votre fesse du même côté, de manière dynamique. Le haut du corps, avec votre bassin, doit rester fixe. Vos bras peuvent vous aider à vous équilibrer.

Pas chassés

Rapprocher un pied de l'autre en faisant semblant de le chasser. Pendant le saut, le buste doit rester bien droit c'est-à-dire perpendiculaire à la direction que vous allez prendre. Pensez à jeter un coup d'œil sur votre axe de déplacement afin de s'assurer qu'il n'y ait aucun obstacle en vue.

Le défi du jour

Restez le plus longtemps possible en appui uniquement sur la lame.

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DU KIWI AUSTRAL (N°3)

Qui aurait pensé que chasser des vers était aussi technique ? Mais n'ayez pas peur, un vrai repas vous attends à la fin de cette séance !

Bloc Gainage

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez d'1 minute de repos entre chaque réalisation du bloc. Chaque exercice dure 30 s et doivent être enchainés sans temps de repos.

Planche coudes

Planche côté

Nageur

Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

Sautillements

Descente de marche

SÉANCE DU KIWI AUSTRAL (N°3)

Montées genoux

Talons fesses

Pas chassés

Le défi du jour

Je réalise la séance avec un ami ou un proche.

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DU POULET (N°4)

Aujourd'hui on attaque la course, la vrai de vrai ! N'oubliez pas qu'il s'agit d'un marathon, ne partez pas trop vite !

Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

Sautillements

Descente de marche

Montées genoux

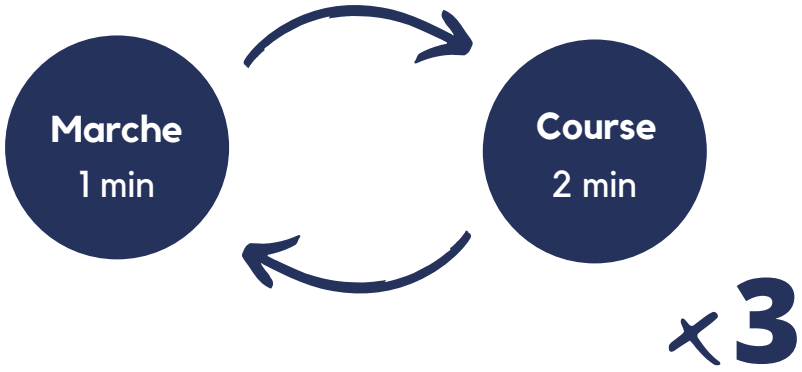
Talons fesses

Pas chassés

SÉANCE DU POULET (N°4)

Bloc Course

Ce bloc est à répéter 3 fois sans temps de repos.



Le défi du jour

J'essaie de courir, mais en arrière sur une dizaine de mètres (sans tomber évidemment).

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DU CHAT (N°5)

On continue la course et on travaille les jambes.
Ça va chauffer, mais après on va boire une bière !

Bloc Jambes

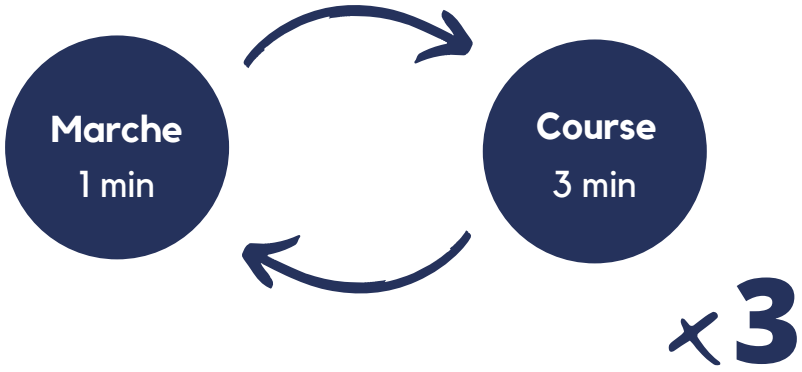
Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez de 30 secondes de repos entre chaque exercice. Chaque exercice est à répéter entre 10 et 15 fois selon le niveau de difficulté perçu.

- **Montée de marche**
- **Fentes alternées**
- **Marche crabe**
- **Pont fessier**

SÉANCE DU CHAT (N°5)

Bloc Course

Ce bloc est à répéter 3 fois sans temps de repos.



Le défi du jour

Réalisez la séance avec un autre testeur. Organisez-vous bien !

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DU LIÈVRE (N°6)

A la fin de cette séance, on veut vous voir sauter comme des vrais petits lapins !

Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

- **Sautillements**
- **Montées genoux**
- **Talons fesses**
- **Pas chassés**
- **Pas croisés**

Se déplacer de côté (en crabe), avec la jambe extérieure qui passe derrière la jambe la plus à l'intérieur.

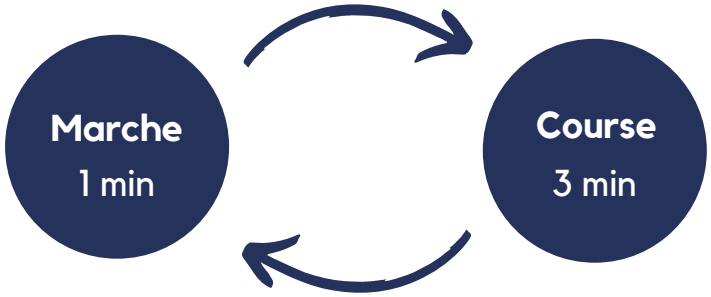
SÉANCE DU LIÈVRE (N°6)

Drop jump

Debout en haut d'une marche, se laisser tomber (léger saut en avant) et se réceptionner sur les deux pieds. Dans le mouvement de la réception, réaliser un saut vertical, le dos droit, les abdos contractés tout en s'équilibrant avec les bras. Répétez.

Bloc Course

Ce bloc est à répéter 3 fois sans temps de repos.



x3

Le défi du jour

Sautez le plus haut possible, en mettant autant de poids sur les deux jambes.

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DU LOUP (N°7)

Dernière semaine du programme, vous maitrisez bientôt la lame comme un vrai chef cuisto !

Bloc Gainage

Ce bloc est à réaliser 3 fois. Vous disposez d'1 minute de repos entre chaque réalisation du bloc. Chaque exercice dure 30 s et doivent être enchainés sans temps de repos.

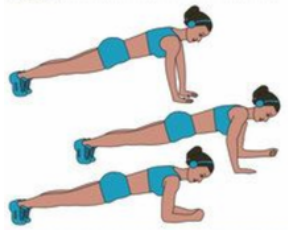


Planche commando

En position de planche bras tendus, en maintenant le corps bien droit, écartez les pieds de la largeur des épaules pour plus de stabilité, ou joignez-les pour rendre l'exercice plus difficile, regardez par terre, devant vous.
Poser l'avant-bras droit au sol en plaçant le coude à la place de la main, répéter pour l'avant-bras gauche, tendre le bras gauche en replaçant la main sous l'épaule et répéter pour le bras droit.

Planche côté

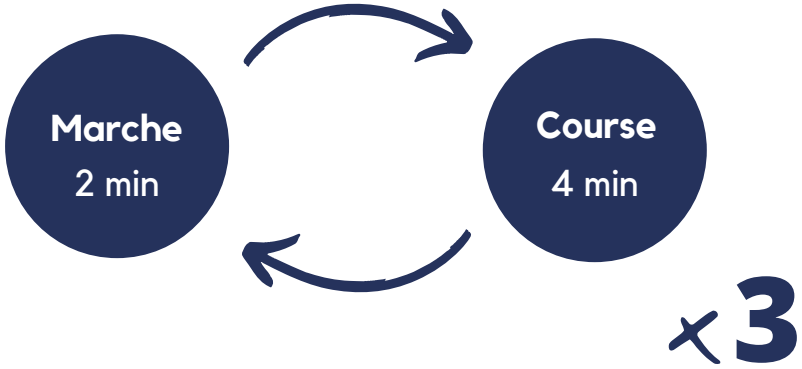
Superman

Allongez-vous sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Levez vos mains et vos pieds en même temps et maintenez la position pendant 10 secondes. Relâchez et répétez le mouvement.

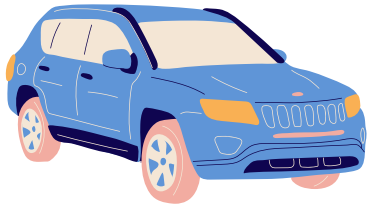
SÉANCE DU LOUP (N°7)

Bloc Course

Ce bloc est à répéter 3 fois sans temps de repos.



Le défi du jour



J'essaie de courir sur plusieurs surfaces différentes (goudron, graviers, herbe...).

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

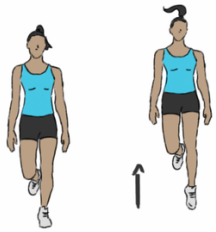
SÉANCE DE L'ANTILOPE (N°8)

Déposez tous les tigres qui sont à vos trousses !

Bloc Technique

Ce bloc est à répéter 3 fois. Pour chaque exercice, le réaliser sur une vingtaine de mètres puis opérer un demi-tour en trottinant, et le répéter 3 fois. Le temps de repos est illimité. Rappel, on favorise la qualité plutôt que l'intensité.

- **Sautillements**
- **Montées genoux**
- **Talons fesses**
- **Pas croisés**
- **Drop jump**
- **Cloche pied**

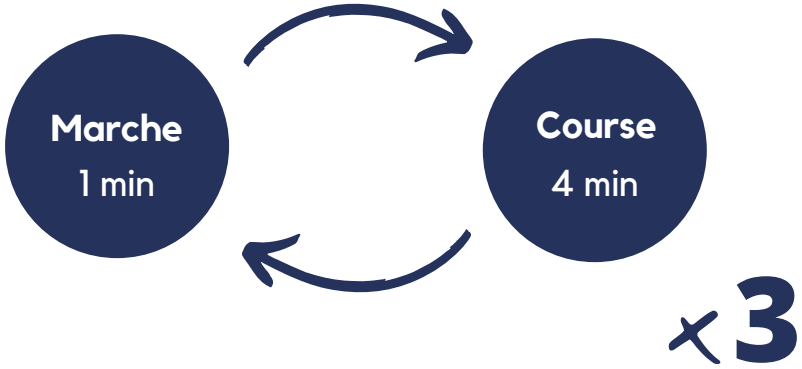


Debout, dos droit, sautiller deux fois sur place sur un pied, tandis que le genou de l'autre jambe est levé à 90°, puis changer de pied et recommencer. Les coudes sont fléchis à 90°, le bras opposé au genou levé est en avant, l'autre est en arrière.

SÉANCE DE L'ANTILOPE (N°8)

Bloc Course

Ce bloc est à répéter 3 fois sans temps de repos.



Le défi du jour

Réalisez la séance avec votre animal de compagnie.

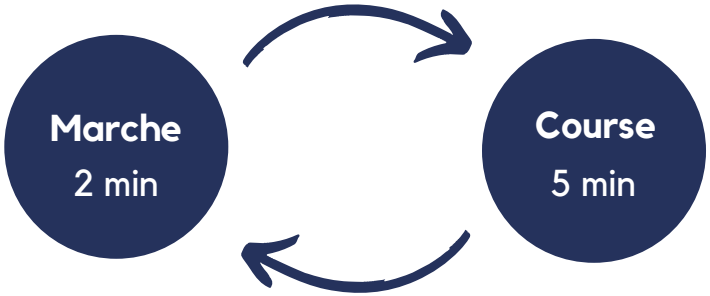
N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !

SÉANCE DU GUÉPARD (N°9)

Aujourd'hui, c'est que du fun !
21 minutes de courses. Prêt pour le marathon ?

Bloc Course

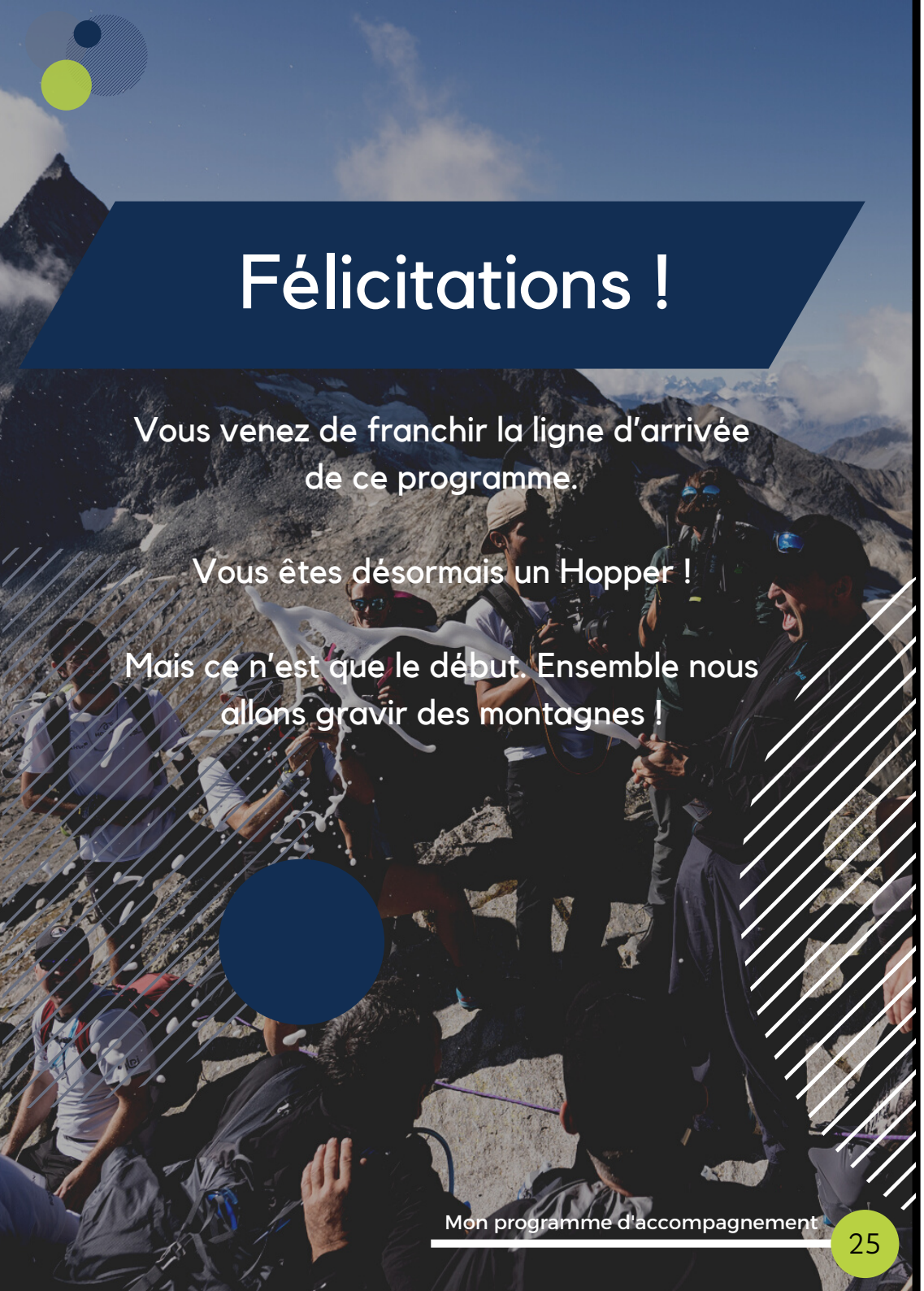
Ce bloc est à répéter 3 fois sans temps de repos.



Le défi du jour

Si je suis à l'aise physiquement pendant la course, je saute les phases de marche et j'enchaîne les phases de course.

N'oubliez pas de remplir votre carnet de bord marathonien !



Félicitations !

Vous venez de franchir la ligne d'arrivée de ce programme.

Vous êtes désormais un Hopper !

Mais ce n'est que le début. Ensemble nous allons gravir des montagnes !

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 1

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 2

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 3

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 4

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 5

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 6

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 7

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 8

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

CARNET DE BORD

C'est ici qu'on se dit tout !

Ton ressenti sur la séance 9

Difficulté / 10	
Douleurs	
Mes succès	
Mes difficultés	

Nous vous remercions de nous envoyer votre carnet de bord en photo par mais à l'adresse : contact@hopper-accessibility.com.

NOTRE PROJET

LE PROJET HOPPER

Notre projet a été lancé par des étudiants qui ont travaillé bénévolement pendant plus de deux ans dans un seul objectif :

Rendre le sport accessible aux personnes amputées des membres inférieurs.

L'idée qui a propulsé le projet : utiliser les fins de rouleaux des matières composites utilisées par Airbus normalement jetées, et les mettre en forme pour en faire des **prothèses de sport recyclées et accessibles par leur usage mais également leur prix.**

Notre principale motivation est votre satisfaction ainsi que le bien-être que peut apporter la pratique sportive.
Nous avons aujourd'hui créé **HOPPER®**, une startup de l'économie sociale et solidaire.

Nous rassemblons à nos côtés différents partenaires :

AIRBUS 3DEXPERIENCE Lab eDF DECATHLON SALOMON IMT Mines Albi-Carmaux École Mines-Télécom

HOPPER

CONTACTEZ-NOUS

07 81 94 34 27

direction@hopper-accessibility.com

https://hopper-accessibility.com

@hopper_community