

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

3 TEMPS

1

Échauffement

Temps 1 : pendant 7 secondes

Temps 2 : 10 répétitions



2

Activité

6 ateliers = 1 série

Faire 2 séries

5 minutes de
récupération entre les
séries



3

Étirements

30 secondes pour chaque
étirement



SÉCURITÉ



Tapis de sol si possible pour :

le gainage,
les abdominaux
et les étirements

**Veillez à
avoir assez
d'espace :**







2 mètres
environ
autour de
vous

**S'hydrater
par petites
gorgées et
régulièrement
pendant
l'effort**


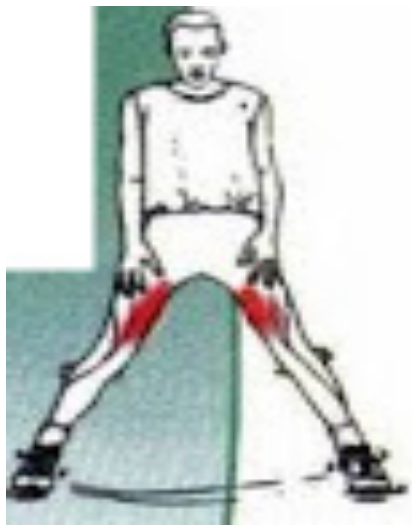






**Lavez-vous
les mains
avant de
commencer
et après avoir
terminé**

**Se couvrir
pour faire les
étirements**

ÉCHAUFFEMENT - 1

	TEMPS 1 pendant 7 secondes	TEMPS 2 10 répétitions
TRICEPS 1 jambe puis l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Fente avant, bassin vers l'avant - Fléchir le genou avant, pousser sur l'avant du pied 	<p>Sauts sur pieds joints, sur place.</p> 
ISCHIO-JAMBIERS 1 jambe puis l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en fente. - Basculer le bassin vers l'avant. - Enfoncer le talon dans le sol. Descendre le buste vers le sol. 	<p>Talon fesse en sursaut, avec toujours la même jambe (celle qui était étirée)</p> 
QUADRICEPS 1 jambe puis l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Attraper le pied avec la main. Ramener le pied contre la fesse. - Pousser avec le pied sur la main qui résiste. 	<p>Sursaut en fente avant sur la jambe qui était étirée</p> 

ÉCHAUFFEMENT - 2


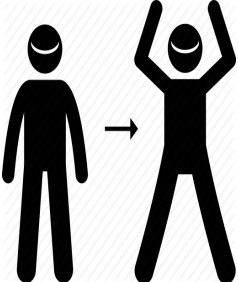



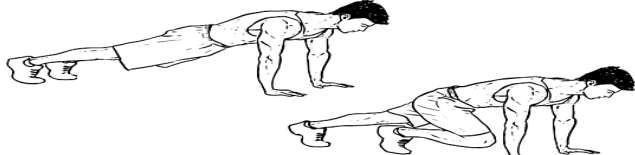
	TEMPS 1 pendant 7 secondes	TEMPS 2 10 répétitions
ADDUCTEURS	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds très écartés, fléchir les genoux - Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes, descendre le buste vers l'avant. 	<p>Écarter et ramener les pieds, rapidement.</p> 
PSOAS iliaque	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre sur la jambe avant, buste droit, basculer le bassin vers l'arrière. 	<p>Montée de genou en sursaut, d'une jambe.</p> 
DOS	<p>Coudes vers l'extérieur, mains derrière le haut des omoplates.</p> 	<p>Lever les bras vers le haut de chaque côté</p>
PECTORAUX	<p>Buste droit. Jambes semi-fléchies. Crocheter les mains. Relever légèrement les mains vers le haut.</p> 	<p>Relâcher les bras.</p>
ÉPAULES 1 bras puis l'autre	<p>Attraper le coude avec la main. Coude vers le haut. Exercer une légère pression vers l'arrière.</p> 	<p>Rotation des bras en décalé.</p> 

Se chronométrer
sur chaque série
de 6 ateliers

ACTIVITÉ









1 série
= 6 ateliers
Faire 2 séries

FAIRE LES 6 ATELIERS DANS L'ORDRE 1 minute de récupération après chaque atelier

<p>SQUATS</p>	<p>20 répétitions</p>	<p>Faire une flexion des cuisses : fléchir les genoux et pousser les fesses en arrière avec le buste droit. Descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Les talons ne décollent pas du sol. Regard devant soi.</p>	
<p>JUMPING JACKS</p>	<p>15 répétitions</p>	<p>Position de départ : bras le long du corps. Faire un saut et écarter : bras et jambes. Les mains se touchent au-dessus de la tête. Revenir à la position initiale en réalisant à nouveau une impulsion. Corps droit et gainé.</p>	
<p>GAINAGE</p>	<p>30 secondes</p>	<p>Placez les avant-bras sur le sol, coudes dans l'axe. Garder la position statique. Corps aligné. Fixer un point au sol.</p>	
<p>ABDOMINAUX : SIT UP</p>	<p>30</p>	<p>Pieds au sol, genoux fléchis, mains au niveau des tempes. Décoller le haut du dos du sol en l'arrondissant. Redescendre en gardant cette position jusqu'à ce que les omoplates touchent le sol. Ne pas décoller le bas du dos et les hanches restent fixes.</p>	
<p>ABDOMINAUX : CRUNCH avec rotation</p>	<p>30</p>	<p>Pieds en l'air à 90 degrés, genoux au-dessus du bassin, mains sur les tempes. Amener le coude vers le genou opposé puis revenir lentement à la position de départ. Le coude pourra toucher le genou si les jambes sont fléchies sur la poitrine. Ne pas décoller le bas du dos et les hanches restent fixes.</p>	
<p>MOUNTAIN CLIMBER</p>	<p>16</p>	<p>Face au sol, en appui sur les mains et les pointes de pieds. Jambes et bras tendus. Regard au sol. Alignement des segments : cuisses, bassin, tronc. Fléchir une jambe en gardant l'autre tendue, toujours en appui sur la pointe de pieds. Ramener alternativement le genou gauche puis le genou droit vers l'avant.</p>	

ÉTIREMENTS

30 secondes pour chaque étirement

ISCHIOS JAMBIERS	<i>1 jambe puis l'autre</i> Sentir l'étirement au niveau de l'ischio jambier	 Two illustrations showing hamstring stretches. The first shows a person sitting on the floor with one leg extended and the other bent, pulling the heel towards the buttock. The second shows a person kneeling with one leg extended and the other bent, pulling the heel towards the buttock. Red areas indicate the muscle being stretched.
QUADRICEPS	<i>1 jambe puis l'autre</i> Sentir l'étirement au niveau du quadriceps.	 Two illustrations showing quadriceps stretches. The first shows a person standing with one leg bent and the foot pulled towards the buttock. The second shows a person lying on their back with one leg bent and the foot pulled towards the chest. Red areas indicate the muscle being stretched.
ADDUCTEURS	<i>1 jambe puis l'autre</i>	 An illustration showing an adductor stretch. A person is sitting on the floor with one leg extended and the other bent, pulling the heel towards the midline. A red area indicates the muscle being stretched.
FESSIER	<i>1 jambe puis l'autre</i> Amener le genou vers le côté opposé et sentir l'étirement du fessier.	 An illustration showing a glute stretch. A person is sitting on the floor with one leg bent and the foot pulled towards the opposite side. A red area indicates the muscle being stretched.
DOS	Aller chercher loin devant avec les bras. Amener le bassin vers l'arrière.	 An illustration showing a back stretch. A person is lying on their back with their arms extended forward and their knees pulled towards their chest. A red area indicates the muscle being stretched.
AVANT - BRAS	<i>1 bras puis l'autre</i>	 An illustration showing a forearm stretch. A person is standing with their arms crossed in front of their chest. A red area indicates the muscle being stretched.
ABDOMINAUX	 An illustration showing an abdominal stretch. A person is lying on their back with their arms extended forward and their knees pulled towards their chest. A red area indicates the muscle being stretched.	 An illustration showing an abdominal stretch. A person is lying on their back with their arms extended forward and their knees pulled towards their chest. A red area indicates the muscle being stretched.