

**Semaine 2**



**La pratique  
physique  
à la maison  
est réalisée sous  
la responsabilité  
des parents**

**La séance peut être répétée  
1, 2 ou 3 fois dans la semaine.**

**Le carnet  
d'entraînement est  
à renvoyer complété à  
chaque fin de semaine**



# 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**

**Se couvrir pour faire les étirements**

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

**Le nombre de répétitions sur les ateliers est adaptable aux possibilités de chacun**

**La logique n'est pas d'aller vite.**  
Il s'agit de réaliser de manière **correcte** les postures.

# 3 MOTS CLEFS

## Progressivité

Exemple :

*il est proposé de 10 à 20 répétitions sur un atelier.*

Je commence par 10 répétitions à la série 1 et je verrai si je peux en faire 11 ou 12 à la série 2.

## Prudence

## Sécurité

# 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


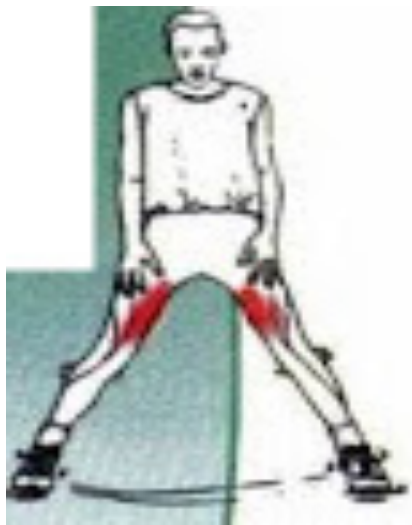






### Étirements

30 secondes pour chaque  
étirement

# ÉCHAUFFEMENT - 1

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

# ÉCHAUFFEMENT - 2


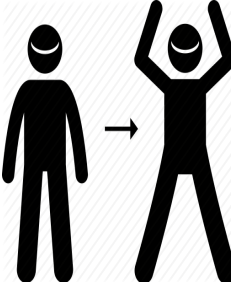

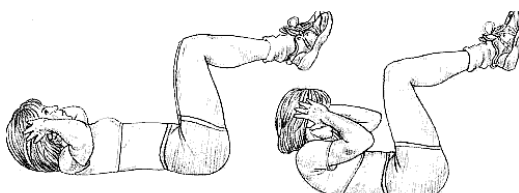


	TEMPS 1 pendant 7 secondes	TEMPS 2 10 répétitions
<b>ADDUCTEURS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds très écartés, fléchir les genoux</li> <li>- <b>Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes</b>, descendre le buste vers l'avant.</li> </ul> 	<p><b>Écarter et ramener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

<b>SQUATS</b>	de 10 à 20 répétitions	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. <b>Les talons ne décollent pas du sol.</b> <b>Regard devant soi.</b>	
<b>JUMPING JACKS</b>	de 15 à 25 répétitions	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. <b>Corps droit et gainé.</b>	
<b>GAINAGE : chaise</b>	de 25 à 35 secondes	Dos plaqué au mur. <b>Cuisses parallèles au sol (90°).</b> Bras le long du mur. Fixer un point loin devant.	
<b>ABDOMINAUX : CRUCNH</b>	de 15 à 25	Mains au niveau des tempes. Pieds décollés du sol. Genoux au-dessus du bassin. <b>Les épaules décollent de quelques centimètres.</b> <b>Ne pas décoller le bas du dos et les hanches restent fixes.</b>	
<b>ABDOMINAUX : Relevé de jambes</b>	de 5 à 10	Bras allongés au sol. <b>Fléchir les jambes et les ramener vers le tronc</b> en gardant le bas du dos collé au sol. <b>Pas d'à-coups.</b>	
<b>FENTES</b>	de 10 à 20	Jambes écartées de la largeur des hanches. Mains sur la taille. <b>Faire un grand pas vers l'avant puis une flexion de jambes pour obtenir un angle de 90°.</b> Dos droit, regard devant.	

# ÉTIREMENTS

30 secondes pour chaque étirement

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