

Semaine 3



**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 par le biais
de l'ENT (messagerie)**



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

temps

1

Échauffement

Temps 1 : pendant 7 secondes

Temps 2 : 10 répétitions



temps

2

Activité

6 ateliers = 1 série

Faire 3 séries

5 minutes de récupération entre les séries









temps

3


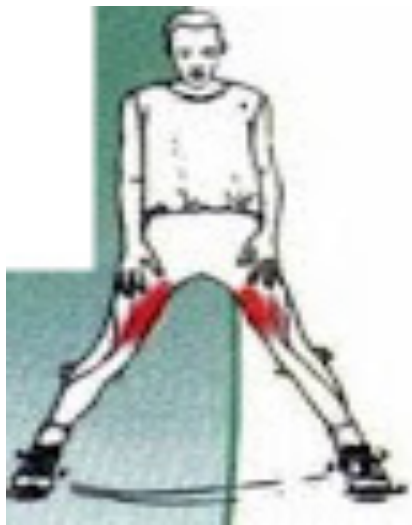






Étirements

30 secondes pour chaque étirement

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> 

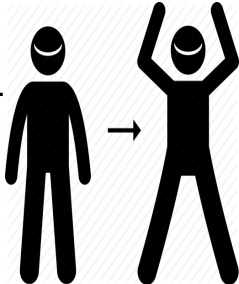



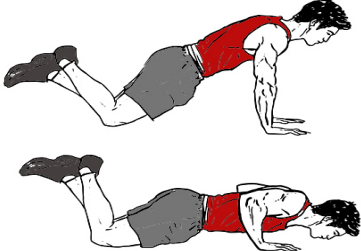

Se chronométrer
sur chaque série
de 6 ateliers

ACTIVITÉ

1 série
= 6 ateliers
Faire 3 séries











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

<p>JUMPING JACKS</p>	<p>de 15 à 25 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>JUMP SQUAT</p>	<p>de 5 à 10 répétitions</p>	<p>Faire une flexion des cuisses : fléchir les genoux et pousser les fesses en arrière avec le buste droit jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Corps gainé, regard devant. Bras derrière et saut extension vers le haut. Amortir la réception.</p> 
<p>GAINAGE</p>	<p>de 30 à 40 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>de 15 à 25</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>POMPES SUR LES GENOUX</p>	<p>de 5 à 10 répétitions</p>	<p>Mains au sol espacées un peu + que largeur des épaules. Bras tendus. Épaules au-dessus des mains. Coudes proches du corps. Corps aligné et gainé. Fléchir les bras pour amener la poitrine vers le sol. Pousser sur les bras pour remonter.</p> 
<p>ABDOMINAUX : CRUNCH AVEC ROTATION</p>	<p>de 15 à 25</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> 

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 the ischio-jambier stretch. 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 the quadriceps stretch. 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 buttock. Red areas indicate the muscle being stretched.
ADDUCTEURS	<i>1 jambe puis l'autre</i>	 An illustration showing the adductor stretch. A person is sitting on the floor with one leg extended and the other bent, pulling the heel towards the buttock. Red areas indicate 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 the glute stretch. A person is sitting on the floor with one leg bent and the foot pulled towards the opposite side. Red areas indicate the muscle being stretched.
DOS	Aller chercher loin devant avec les bras. Amener le bassin vers l'arrière.	 An illustration showing the back stretch. A person is lying on their back with their arms extended forward and their knees pulled towards their chest. Red areas indicate the muscle being stretched.
AVANT - BRAS	<i>1 bras puis l'autre</i>	 An illustration showing the forearm stretch. A person is standing with their arms crossed in front of their chest. Red areas indicate the muscle being stretched.
ABDOMINAUX	 An illustration showing the abdominal stretch. A person is lying on their back with their arms extended forward and their knees pulled towards their chest. Red areas indicate the muscle being stretched.	 An illustration showing the abdominal stretch. A person is lying on their back with their arms extended forward and their knees pulled towards their chest. Red areas indicate the muscle being stretched.