

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EPS 6<sup>ème</sup> – 5<sup>ème</sup>

Les séances sont composées de **4 parties** :

- 1) L'échauffement articulaire et cardio
- 2) Le renforcement musculaire
- 3) Les étirements.
- 4) Des petits conseils

La partie renforcement musculaire est sous forme de circuit, il y aura 8 exercices à enchaîner. Le circuit est à faire 3 ou 4 fois.

- Le temps de récupération entre chaque exercice doit être court = **pas plus de 20 secondes**.
- Le temps de récupération entre chaque circuit est plus long = **3 minutes**.

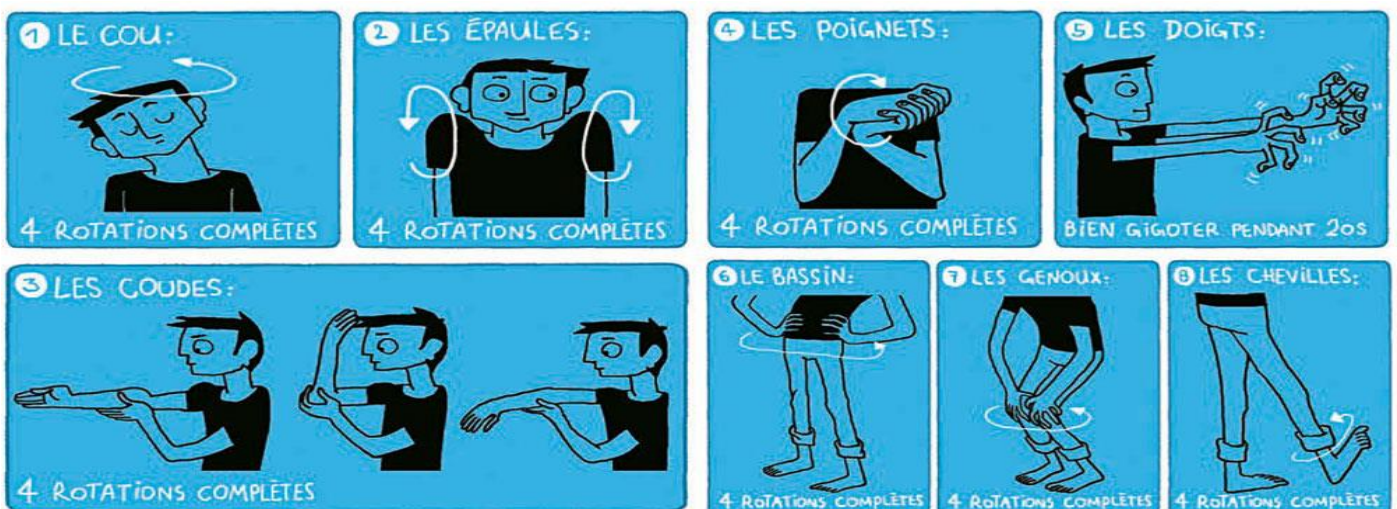
## Exemple :

Exercice 1 > 20sec > Exercice 2 > 20sec > ..... > Exercice 7 > 20sec > Exercice 8 > **3 minutes** > Exercice 1 > ..... **x3 ou x4**



## **1) ECHAUFFEMENT :**

### a) Articulaire, du haut vers le bas

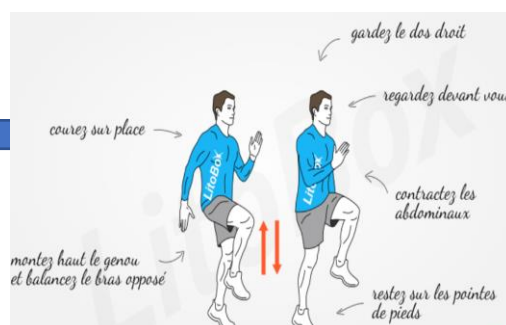


### b) Cardio : réaliser chaque exercice pendant 30 secondes sur place

#### 1 - Talon – fesses



#### 2 - Montée de genoux


























#### 3 - « Jumping Jack »



## 2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### SEANCE 1 (lundi ou mardi)

	<b>Gainage planche</b>	<b>Squat</b>	<b>Gainage côtés</b>	<b>Dips sur chaise</b>	<b>Abdos battement</b>	<b>Lever de bassin</b>	<b>Abdos obliques</b>	<b>Développé écarté avec bouteilles</b>
								
<b>CONSIGNES</b>	- Dos droit - regard entre les mains	- pieds largeur bassin - genoux vers l'extérieur	- lever les hanches du sol	- genoux à 90° - poitrine en avant - pieds à plat au sol	- ne pas cambrer le dos - ne pas toucher le sol avec les pieds	- pousser dans les talons	- toucher avec ses doigts de chaque côté - possibilité de poser les talons si trop dur	- ne pas cambrer le dos - utiliser des bouteilles pour avoir du poids - aller lentement
<b>SEMAINE 1</b>	20 sec	10 répétitions	20 sec	7 répétitions	10 répétitions	10 répétitions	10 répétitions	10 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
<b>SEMAINE 2</b>	20 sec	10 répétitions	20 sec	7 répétitions	10 répétitions	10 répétitions	10 répétitions	10 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
<b>SEMAINE 3</b>	25 sec	12 répétitions	25 sec	10 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	14 répétitions	12 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
<b>SEMAINE 4</b>	25 sec	12 répétitions	25 sec	10 répétitions	15 répétitions	15 répétitions	14 répétitions	12 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
<b>SEMAINE 5</b>	30 sec	15 répétitions	30 sec	12 répétitions	15 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	15 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							

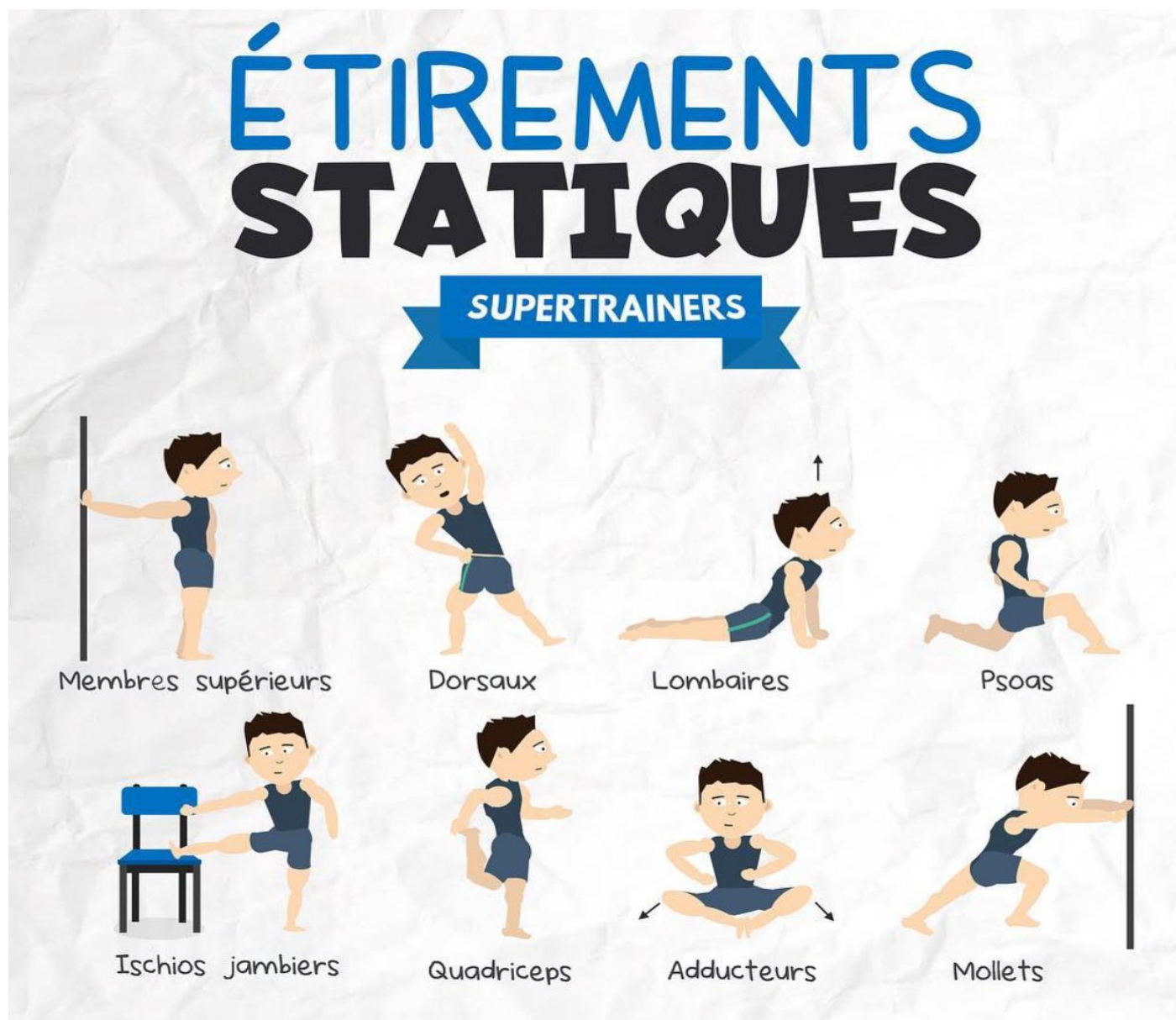
# SEANCE 2 (jeudi ou vendredi)

		<b>Gainage toucher épaule</b>	<b>Chaise</b>	<b>Abdos montée de genoux</b>	<b>Pompes genoux</b>  <b>ou classiques</b>	<b>Abdos crunch</b>  <b>Ou pieds au sol</b>	<b>Fentes alternées</b>	<b>Abdos toucher talons</b>	<b>Biceps alternés bouteilles</b>
<b>CONSIGNE</b>		- Ne pas creuser le dos - contracter les abdos	- garder les bras le long du corps - genoux à 90°	- alterner genoux gauche et droit	- toucher le sol avec son buste	- mouvement lent - ne pas tirer sa tête avec ses mains	- faire un grand pas en avant - frôler le sol avec le genou	- relever le buste - venir toucher l'intérieur de son talon	- garder ses coudes fixes ET collés au corps
		<b>10 répétitions</b>	<b>20 sec</b>	<b>10 rép</b>	<b>3 répétitions</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>14 répétitions</b>
<b>SEMAINE 1</b>		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
		<b>10 répétitions</b>	<b>20 sec</b>	<b>10 rép</b>	<b>5 répétitions</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>12 répétitions</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>14 répétitions</b>
<b>SEMAINE 2</b>		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
		<b>15 répétitions</b>	<b>30 sec</b>	<b>12 rép</b>	<b>7 répétitions</b>	<b>15 répétitions</b>	<b>12 répétitions</b>	<b>15 répétitions</b>	<b>16 répétitions</b>
<b>SEMAINE 3</b>		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
		<b>15 répétitions</b>	<b>30 sec</b>	<b>12 rép</b>	<b>7 répétitions</b>	<b>15 répétitions</b>	<b>14 répétitions</b>	<b>15 répétitions</b>	<b>16 répétitions</b>
<b>SEMAINE 4</b>		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
		<b>20 répétitions</b>	<b>45 sec</b>	<b>16 rép</b>	<b>10 répétitions</b>	<b>20 répétitions</b>	<b>16 répétitions</b>	<b>20 répétitions</b>	<b>20 répétitions</b>
<b>SEMAINE 5</b>		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							

### 3) ÉTIREMENTS :

A réaliser en fin de séance.

Rester 30 secondes sur chaque mouvement



#### 4) PETITS CONSEILS :

## TUTORIEL ABDOS CRUNCH

SUPERTRAINERS

Les mains ne tirent pas sur la nuque  
Remontée vers le haut  
Les pieds ne sont pas bloqués  
Remontée vers l'avant  
Seuls les épaules décollent  
Le dos est à plat au sol  
Tout le buste décolle  
Le dos est creusé  
Les pieds sont bloqués

**À FAIRE**

- Contraction efficace des abdominaux
- Moins de contraintes sur la colonne vertébrale et les cervicales

**À ÉVITER**

- Contraction des fléchisseurs de hanche
- Contraintes sur la colonne vertébrale et les cervicales

## POSITION DES GENOUX PENDANT LES SQUATS

SUPERTRAINERS

Les genoux sortent vers l'extérieur  
Les genoux rentrent vers l'intérieur  
Les pointes de pieds sont légèrement orientées vers l'extérieur  
Les pointes de pieds sont parallèles ou tournées vers l'intérieur

**À FAIRE**

**À ÉVITER**

## TUTORIEL POUR LE GAINAGE

SUPERTRAINERS

**À FAIRE**

- Alignement segmentaire
- Abdos, fessiers et périnée contractés
- Respiration fluide et profonde

Se concentrer sur sa respiration ou des choses positives

**À ÉVITER**

- Dos creusé ou arrondi
- Tête relevée
- Abdos, fessiers et périnée relâchés
- Respiration bloquée

Se concentrer sur la douleur et le temps qui passe (si lentement...)

## TUTORIEL APPRENTISSAGE DES POMPES

SUPERTRAINERS

De la plus facile à la plus difficile

- CONTRE UN MUR**  
Repousser le mur avec les bras
- INCLINÉES**  
Mains surélevées sur un support
- SUR LES GENOUX**  
En appui sur les genoux
- CLASSIQUES**  
Sur la pointe des pieds
- DÉCLINÉES**  
Pieds surélevés sur un support
- INSTABLES**  
Surface instable

⇒ Pour ceux qui souhaitent faire une séances d'abdos en plus, voici un lien :  
Niveau 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=5QWvzrlnyOM>