

EXERCICES A LA MAISON

Source : EPS Regal

Les séances sont à faire 1 jour sur 2.

Tous ceux qui auront fait de l'activité physique pendant la période du corona virus auront un avantage sur les autres à la reprise des activités.

SEANCES :

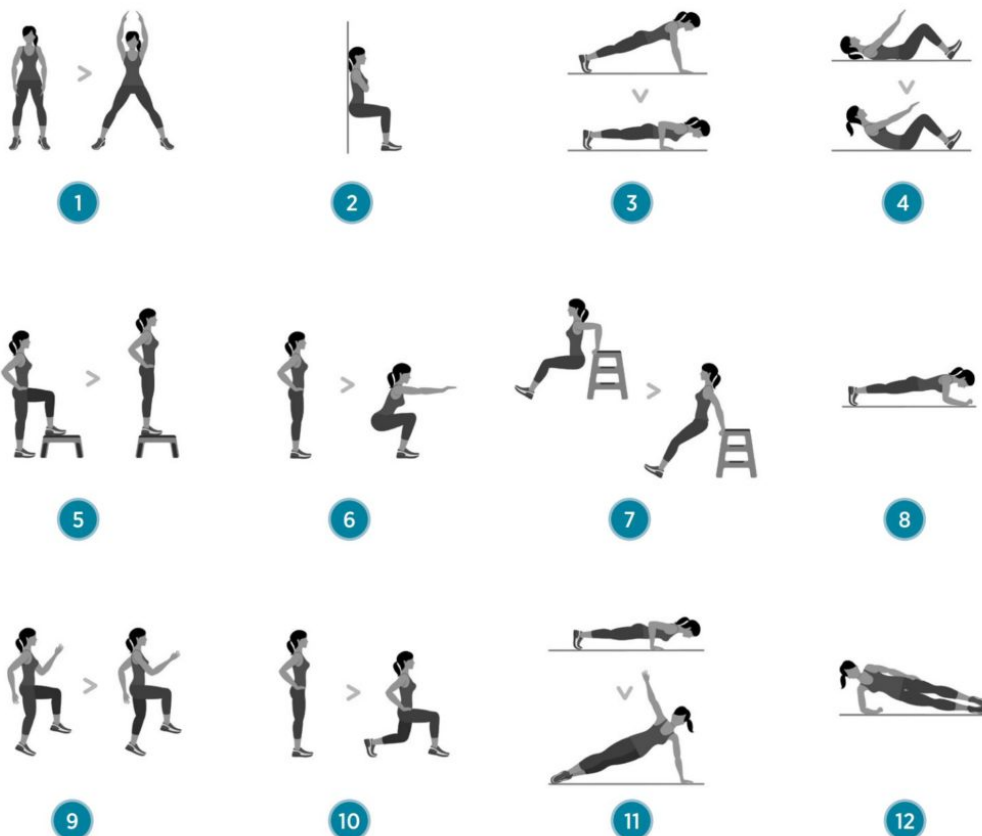
SEANCE A : Situations (1-2-3-4-5-6), 20 sec d' effort, 10 sec de récup. 5 fois. Grande récup= 30 sec.

SEANCE B : Situations (7-8-9-10-11-12), 20 sec d'effort, 10 sec de récup, 5 fois. Grande récup= 30 sec.

SEANCE C : Situations (4-5-6-7-8-9), 20 secondes d'effort, 5 fois. Grande récup= 30 sec.

SEANCES D ET E : voir fichier EXCEL.

Lorsque le séance devient trop simple, augmente l'intensité ou la durée.



1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**



4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline

légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes





Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

SEANCES RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Source : Pass athlé	
SEANCES D ET E	Si c'est trop simple pour toi, augmente la durée ou l'intensité.		
EXERCICE	CONSIGNES	SEANCE D	SEANCE E
Auto grandissement assis 	Tenir son dos droit en position assise, main vers le ciel. Bras qui touchent les oreilles. Tenir 30 sec minimum.	30 secondes	30 secondes
Gainage "Roti" 	Faire une ligne droite " cheville- genou-bassin-épaules"	2 fois	3 fois
Pompes surélevées 	Réaliser correctement 3 à 5 pompes horizontales surélevées de 40 cm en maintenant la position de gainage	2 fois	3 fois
Squatt Placement de dos 	Squatt bras tendus devant avec poids Aller s'asseoir au ralenti sur une chaise et remonter sans faire tomber la poids Prendre 3 kg de sucre, farine... Si tu n'a pas de médecine ball.	5 descente 2 fois	5 descentes 3 fois
Corde à sauter	Rebondir jambes tendues	8 fois : 20 sec effort 20 sec récup	2*4 fois : 30sec/30" 2 min récup

Page 1

Enfin voici quelques vidéos :

Gammes athlétiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=EX2HY-FvH5Y>

https://www.youtube.com/watch?v=Z8G_1sVoakA

Apprentissage de la **respiration abdominale** :

<https://www.youtube.com/watch?v=QFXDAHymCeQ>

Fais un copier coller pour avoir accès aux vidéos.

Bons entrainements à toi

Clémence, Fanny, Michel et Jacques

