

SEMAINE 1 – SÉANCE 1



DÉFIS

1

Réaliser l'entraînement en entier
→ 10 pts à chaque série réalisée en entier

2

Trouver les critères de sécurité des exercices
→ 20 pts si tout juste
→ 10 pts si une erreur

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser l'échauffement (voir partie du dossier « routine d'échauffement »)

Musique circuit training

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

ENTRAÎNEMENT 1

- Le programme est constitué de 2 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 3^{ème} série si tu le souhaites
- Chaque série se réalise en suivant la fiche (page suivante) : 30 sec pompes - 30 sec repos - 30 sec tirage menton - 30 sec repos - 30 sec gainage ventral - etc.
- À la fin de la série, vous avez 2 minutes de repos avant la 2^{ème} série.

FICHE (page suivante)

- Noter le niveau de série choisi
- entourer chaque exercice réussi. Si l'exercice n'a pas été réalisé jusqu'à la fin, noter le temps réalisé
- Entourer les consignes de sécurité qui vous paraissent justes.

Niveau 1 je fais peu de pratique physique

Liens pour suivre l'échauffement

https://youtu.be/q_-CNqCYseY



Niveau 2 j'ai une pratique physique régulière

Liens pour suivre l'échauffement

<https://youtu.be/p4Df6SpiOM4>



Exercices		Entrainement N1	Entrainement N2	Série 1 Niveau ...	Série 2 Niveau ...	Série 3 Niveau ...	Critères de sécurité (l'un des 2 est juste – soit A soit B)	Entourer A ou B
1	Pompes			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Dos droit (abdos / fessier contractés) et mains plus écartées que les épaules</i>	A
							<i>Dos rond et mains plus serrées que les épaules</i>	B
2	Tirage menton			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Les mains restent serrées et les coudes sont hauts</i>	A
							<i>Les mains sont écartées et les coudes bas</i>	B
3	Gainage ventral			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Dos creusé et regard devant soi</i>	A
							<i>Dos droit et regard au sol</i>	B
4	Gainage dorsal			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Les fesses sont dans l'alignement genoux-épaules</i>	A
							<i>Les fesses sont basses</i>	B
5	Chaise dynamique		N1 + 	30 sec	30 sec	30 sec	<i>Le bassin descend en dessous des genoux</i>	A
							<i>Le bassin descend au niveau des genoux</i>	B
6	Déplacements latéraux	4 pieds d'écart 	5 pieds d'écart 	30 sec	30 sec	30 sec	<i>Dos reste droit, ce sont les jambes qui se plient pour toucher les plots</i>	A
							<i>Le dos s'incline pour toucher les plots</i>	B
RESSENTI EN FIN DE SÉRIE				 facile  moyen  difficile  trop difficile	 facile  moyen  difficile  trop difficile	 facile  moyen  difficile  trop difficile	BILAN D'ENTRAINEMENT <ul style="list-style-type: none"> ○ Si l'entraînement a été facile ou moyen → je monte d'un niveau ○ Si l'entraînement a été difficile mais réalisé → je reste au même niveau ○ Si l'entraînement a été trop difficile (pas fini) → je descends 	

CORRECTION POUR LES CRITÈRES DE SÉCURITÉ

Exercices		Entrainement N1	Entrainement N2	Critères de sécurité (l'un des 2 est juste – soit A soit B)	Entourer A ou B
1	Pompes			<i>Dos droit (abdos / fessier contractés) et mains plus écartées que les épaules</i>	A
				<i>Dos rond et mains plus serrées que les épaules</i>	B
2	Tirage menton			<i>Les mains restent serrées et les coudes sont hauts</i>	A
				<i>Les mains sont écartées et les coudes bas</i>	B
3	Gainage ventral			<i>Dos creusé et regard devant soi</i>	A
				<i>Dos droit et regard au sol</i>	B
4	Gainage dorsal			<i>Les fesses sont dans l'alignement genoux-épaules</i>	A
				<i>Les fesses sont basses</i>	B
5	Chaise dynamique			<i>Le bassin descend en dessous des genoux</i>	A
				<i>Le bassin descend au niveau des genoux</i>	B
6	Déplacements latéraux	4 pieds d'écart 	5 pieds d'écart 	<i>Dos reste droit, ce sont les jambes qui se plient pour toucher les plots</i>	A
				<i>Le dos s'incline pour toucher les plots</i>	B

SEMAINE 1 – SÉANCE 2



DÉFIS

3

Réaliser l'entraînement en entier
→ 10 pts à chaque série réalisée en entier

4

Trouver les critères de sécurité des exercices
→ 20 pts si tout juste
→ 10 pts si une erreur

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser l'échauffement (voir partie du dossier « routine d'échauffement »)

Musique circuit training

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

ENTRAÎNEMENT 2

- Le programme est constitué de 2 à 3 séries de 6 exercices.
- Chaque série se réalise en suivant la fiche (page suivante) : 30 sec pompes - 30 sec repos - 30 sec tirage menton - 30 sec repos - 30 sec gainage ventral - etc.
- À la fin de la série, vous avez 2 minutes de repos avant la 2^{ème} série.

FICHE (page suivante)

- Note le niveau de série choisi
- entoure chaque exercice réussi. Si l'exercice n'a pas été réalisé jusqu'à la fin, noter le temps réalisé
- Entoure les consignes de sécurité qui vous paraissent justes.

Niveau 1 je fais peu de pratique physique

Liens pour suivre l'entraînement N1

<https://youtu.be/OaSBRmB7-qA>



Niveau 2 j'ai une pratique physique régulière

Liens pour suivre l'entraînement N2

<https://youtu.be/wASDDsf90Mc>



Exercices		Entrainement N1	Entrainement N2	Série 1 Niveau ...	Série 2 Niveau ...	Série 3 Niveau ...	Critères de sécurité (l'un des 2 est juste – soit A soit B)	Entourer A ou B
1	Jumping jack			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Je regarde mes jambes pour savoir ce que je fais</i>	A
							<i>Je regarde devant moi pour conserver le dos droit</i>	B
2	Demi crunch			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Je monte la tête vers le haut et je décolle tout le dos</i>	A
							<i>Je cherche à toucher le ventre avec le menton, le bas du dos ne décolle pas</i>	B
3	Dips			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Je ne fléchi les bras que jusqu'à angle droit (épaule jamais sous le coude)</i>	A
							<i>Je fléchis les bras à fond en descendant le maximum</i>	B
4	Fentes			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Mon genou avant reste au-dessus du pieds (jambe fléchie à angle droit)</i>	A
							<i>Mon genou avant doit être devant le pieds (jambe fléchie au max)</i>	B
5	Gainage latéral			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Le corps doit être droit (alignement genou-hanche-épaule-tête)</i>	A
							<i>Le corps est recourbé (hanche près du sol)</i>	B
6	Burpees			30 sec	30 sec	30 sec	<i>Le dos doit être creusé en position pompes</i>	A
							<i>Le dos doit être plat en position pompes</i>	B
RESSENTI EN FIN DE SÉRIE				 facile	 facile	 facile	BILAN D'ENTRAINEMENT <ul style="list-style-type: none"> ○ Si l'entraînement a été facile ou moyen → je monte d'un niveau ○ Si l'entraînement a été difficile mais réalisé → je reste au même niveau ○ Si l'entraînement a été trop difficile (pas fini) → je descends 	
				 moyen	 moyen	 moyen		
				 difficile	 difficile	 difficile		
				 trop difficile	 trop difficile	 trop difficile		

CORRECTION POUR LES CRITÈRES DE SÉCURITÉ

Exercices		Entrainement N1	Entrainement N2	Critères de sécurité (l'un des 2 est juste – soit A soit B)	Entourer A ou B
1	Jumping jack			<i>Je regarde mes jambes pour savoir ce que je fais</i>	A
				<i>Je regarde devant moi pour conserver le dos droit</i>	B
2	Demi crunch			<i>Je monte la tête vers le haut en gardant le dos droit</i>	A
				<i>Je cherche à toucher le ventre avec le menton, le bas du dos ne décolle pas</i>	B
3	Dips			<i>Je ne fléchi les bras que jusqu'à angle droit (épaule jamais sous le coude)</i>	A
				<i>Je fléchis les bras à fond en descendant le maximum</i>	B
4	Fentes			<i>Mon genou avant reste au-dessus du pieds (jambe fléchie à angle droit)</i>	A
				<i>Mon genou avant doit être devant le pieds (jambe fléchie au max)</i>	B
5	Gainage latéral			<i>Le corps doit être droit (alignement genou-hanche-épaule-tête)</i>	A
				<i>Le corps est recourbé (hanche près du sol)</i>	B
6	Burpees			<i>Le dos doit être creusé en position pompes</i>	A
				<i>Le dos doit être plat en position pompes</i>	B