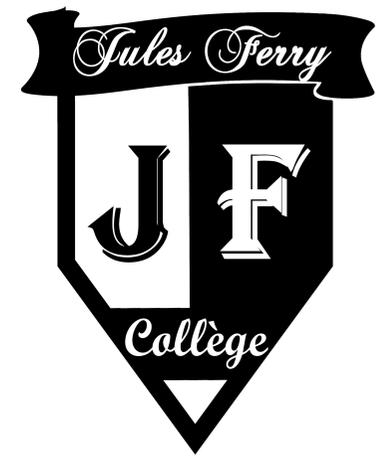


EXERCICES DE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (P.P.G)



Voici quelques exercices que tu as déjà dû pratiquer au gymnase et que nous te proposons de réaliser pendant le temps de confinement. Pour ces exercices, le respect de la posture est indispensable. Le regard et la correction éventuelle d'un adulte pendant la réalisation des exercices sont impératifs. L'usage d'un matelas ou d'un tapis est fortement conseillé.

Nous renouvelons les quatre conseils déjà formulés :

1. Imprime ces infos sur du papier de brouillon pour ne pas t'abîmer les yeux à cause des écrans
2. Garde un temps d'activité physique régulier : 4 fois 30 minutes dans la semaine sont mieux qu'une fois 2 heures
3. Pratique en sécurité. Ne fais pas d'exercice physique quand tu es seul à la maison et fais attention aux objets qui t'entourent
4. Respecte les consignes gouvernementales : tu es autorisé à pratiquer avec les membres de ton foyer, ceux qui sont confinés avec toi et uniquement ceux là.

Nous te proposons une progression individualisée. Commence par la séance 1 et fais la autant de fois que tu le souhaites avant de passer à la séance 2 (attention, réalise une seule séance par jour maximum, si tu as besoin de plus te défouler, passe au jonglage !)

Séance 1 (21 minutes) : 1) Échauffement progressif (5 minutes)

2) Enchaîne les exercices dans l'ordre indiqué (en respectant l'alternance 20 secondes de travail / 1 minute de récupération).

3) Étirements (5 minutes)

Séance 2 (22 minutes) : 1) Échauffement progressif (5 minutes)

2) Enchaîne les exercices dans l'ordre indiqué (en respectant l'alternance 30 secondes de travail / 1 minute de récupération).

3) Étirements (5 minutes)

Séance 3 (28 minutes) : 1) Échauffement progressif (5 minutes)

2) Enchaîne les exercices dans l'ordre indiqué (deux fois 20 secondes de travail + 40 secondes de récupération par exercice) ; par exemple : gainage latéral 20", récupération 40", gainage latéral 20", récupération 40", fentes 20", récupération 40", fentes 20", récupération...

3. Étirements (5 minutes)

Séance 4 (36 minutes) : 1) Échauffement progressif (5 minutes)

2) Fais deux tours enchaînés (en respectant l'alternance 30 secondes de travail / 1 minute de récupération) ; c'est à dire 1 / Récup / 2 / Récup / 3 / R / 4 / R / 5 / R / 6 / R / 7 / R / 8 / R / 9 / R / 1 / R / 2 / R / 3 / R / 4 / R / 5 / R / 6 / R / 7 / R / 8 / R / 9



1) GAINAGE LATERAL (COUDE DROIT AU SOL)



2) FENTES ALTERNEES (REVENIR DEBOUT ENTRE CHAQUE)



3) ABDOS LATERAUX (BALLON TENU À DEUX MAINS QUI TOUCHE LE SOL D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE)



CORDE à SAUTER (SI JARDIN)

OU



4)

DEMI-SQUAT (A L'INTERIEUR)



5) GAINAGE DE FACE (DOS DROIT)

6) CHAISE EN APPUI SUR UN MUR SOLIDE



7) POMPES (SUR PIEDS OU GENOUX, DOS DROIT)



8) MONTEE DE GENOUX SUR PLACE



9) GAINAGE LATERAL (COUDE GAUCHE AU SOL)