

Chers élèves, parents et professeurs, vous trouverez ci-dessous un planning d'entraînement sportif destiné à ce que vous restiez en forme, ou que vous le deveniez...

Les séances ne durent jamais très longtemps, de 7 à 20 minutes, idéalement à placer entre ou après les cours selon vos objectifs.

Les séances dépendent de votre objectif : niveau 1, niveau 2 ou niveau 3.

**Vous trouverez dans les pages après le planning l'explication de chacune des séances**



Faites attention à vous lors des mouvements, ce n'est pas le moment de se blesser. Ils sont simples mais ils sont à réaliser selon les conseils donnés sur chaque fiche.



Programme pour les 4èmes - 3èmes et professeurs			
	<b>Niveau 1 :</b> <b><u>je veux commencer « tranquille »</u></b>	<b>Niveau 2 :</b> <b><u>je veux m'entretenir</u></b>	<b>Niveau 3 :</b> <b><u>je veux progresser</u></b>
Lundi	Matin : Séance Cross-Training 7 minutes	Matin : Séance Cross-Training 7 minutes	Matin : Séance Compétitive Soir : Protocole étirements
Mardi	Repos du guerrier	Soir : Protocole étirements	Matin : Séance Cross-Training 7 minutes
Mercredi	Soir : Protocole étirements	Matin : Séance Cross-Training 7 minutes	Matin : Séance gainage 10 minutes Soir : Protocole étirements
Jeudi	Repos du guerrier	Soir : Protocole étirements	Matin : Séance Cross-Training 7 minutes
Vendredi	<b><u>Défi de la semaine</u></b>	<b><u>Défi de la semaine</u></b>	<b><u>Défi de la semaine</u></b> Soir : Protocole étirements
Samedi	Repos du guerrier	Soir : Protocole étirements	Repos du guerrier
Dimanche	Soir : Protocole étirements	Repos du guerrier	Matin : Séance Cross-Training 7 minutes Soir : Protocole étirements

# Séance Cross-Training 7 minutes :

Cette séance consiste à faire 12 exercices de 30 secondes chacun à l'intensité maximale dont tu es capable. Entre chaque exercice, prends 10 secondes de repos, pas une de plus !



1 - Jumping Jack



2 - Chaise contre un mur



3 - Pompes



4 - Abdominaux



5 - Monter sur une chaise



6 - Squats



7 - Dips sur une chaise



8 - Planche



9 - Courir sur place



10 - Fentes



11 - Pompes en " T "



12 - Planche sur le côté

## 1. Les Jumpings Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

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, les bras sont croisés devant soi.

## 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.

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

Enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'une marche d'escalier).

### 6. Les squats

Debout, les jambes écartée de la largeur des épaules, 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

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 bras jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite.

### 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.

## 2 ressources pour t'aider à faire cette séance de 7 minutes :

1) En tapant « **7 minutes workout** » dans le gestionnaire d'applications de ton smartphone, tu trouveras de nombreuses **applications gratuites** pour t'accompagner dans cette séance à domicile. Tu n'as qu'à te laisser guider au rythme de ton smartphone qui t'annonce l'exercice que tu dois faire et le timing des **30 secondes d'effort** et des **10 secondes de récupération**.



2) Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 7 minutes :

[https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY\\_as8](https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8)

**BONNE SÉANCE à toi ;)**

# Séance Protocole étirements 7 minutes :

Cette séance consiste à faire 6 postures de 1 minute sans aller jusqu'à la douleur. Entre chaque posture, prends 10 secondes pour te mettre dans la position suivante.

Important : expire le plus possible pendant l'étirement, ne cherche pas à aller trop loin, tu dois sentir l'étirement du muscle concerné, pas la douleur

## Exercice 1 : étirement des muscles du dos, les dorsaux

- A quatre pattes, **dos plat** : les mains en dessous des épaules (largeur de vos épaules) et les genoux en dessous des hanches (largeur de votre bassin).
- Inspirez et arrondissez votre dos. Expirez et creusez votre dos.
- Répétitions : 6 fois 10 secondes en alternance dos rond / dos creux



## Exercice 2 : étirement du buste et des abdominaux

- Allongé sur le ventre, les mains de chaque côté de la poitrine, repoussez le sol pour lever le buste. Abaissez bien les épaules, le regard de face. Ne serrez pas les fesses. Si vous ressentez un pincement dans le bas du dos, creusez moins.
- Répétitions : 3 fois 20 secondes dans la position.



## Exercice 3 : posture de l'enfant (dorsaux)

- Placez vos fesses sur vos talons et allongez les bras le plus loin possible devant vous. Gardez vos mains bien à plat au sol.
- Inspirez puis expirez en cherchant à tendre davantage vos bras pour un allongement maximal de votre colonne vertébrale.
- Répétitions : tenez la position 2 x 30 secondes.



## Exercice 4 : étirement des fessiers

- En position allongée, placez votre cheville sur votre genou opposé et attrapez l'arrière de votre cuisse ou votre tibia (selon votre niveau de souplesse). Pensez à relâcher le haut du corps durant toute la durée de l'étirement.
- Répétitions : effectuez 30 secondes de chaque côté.



## Exercice 5 : étirement du quadriceps en position debout

- Debout, attrapez votre pied et ramenez votre talon proche des fesses.
- Répétitions : effectuez 30 secondes de chaque côté.



## Exercice 6 : étirement des ischio jambiers

- Debout, une jambe tendue avec le pied fléchi et l'autre légèrement jambe légèrement fléchie, pied au sol
- Expirez en inclinant votre buste vers l'avant à partir de vos hanches. Vous devez ressentir l'étirement à l'arrière de votre jambe tendue.
- Répétitions : effectuez 30 secondes de chaque côté.



## Séance Repos du guerrier :

Le guerrier est libre de se reposer de temps en temps, mais il peut aussi utiliser ce moment pour faire d'autres activités qui lui permettent aussi de se dépenser.

Par exemple...

30 minutes de ménage/ rangement = 100 calories,  
soit autant que courir 1,5kms sans s'arrêter



30 minutes de vaisselle = 40 calories,  
autant... qu'un carambar !



Réfléchir aux exercices de vos chers professeurs...  
Jusqu'à 320 calories !!!



## Défi de la semaine :

A chaque semaine de confinement son défi. Il sera mis sur l'Instagram du collège le vendredi et sera à réaliser le plus rapidement possible.  
Cette semaine, je vous le donne en avance ici, pour que vous ayez le temps de voir les exercices.

Suivez bien le compte Instagram du Collège, vos professeurs posteront la vidéo de leur défi !

**DÉFI 1 / NIVEAU 1**



20 JUMPING JACK

15s GAINAGE VENTRAL

8 SQUATS CHASSÉS

4 DIPS SUR PLATE-FORME

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 4 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

**DÉFI 1 / NIVEAU 2**



30 JUMPING JACK

20s GAINAGE VENTRAL

10 SQUATS CHASSÉS

7 DIPS SUR PLATE-FORME

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 5 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

**DÉFI 1 / NIVEAU 3**



40 JUMPING JACK

30s GAINAGE VENTRAL

16 SQUATS CHASSÉS

9 DIPS SUR PLATE-FORME

**EFFECTUER CET ENCHAÎNEMENT 6 FOIS  
AVEC UN MINIMUM DE PAUSE.**

# Séance compétitive : 21-15-9

Cet exercice consiste à réaliser le plus rapidement possible

21 pompes complètes – 21 abdominaux – 21 squats

Puis 15 pompes – 15 abdominaux – 15 squats

Puis 9 pompes – 9 abdominaux – 9 squats

Les mouvements sont les mêmes que dans la séance Cross Training

Une fois la séance réalisée, vous m'envoyez votre chrono pour que je fasse le classement des participants ! Vous prenez des pauses si vous en avez besoin, vous organisez vos séries comme vous voulez, le but c'est d'être le plus rapide !



## 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 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.

## Les squats

Debout, les jambes écartée de la largeur des épaules, 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**.

## Séance gainage 10 minutes :

Pour cette séance, vous devez réaliser 5 tours de gainage en suivant cet ordre :

1. Gainage côté gauche – sur le coude – 30 secondes
2. Gainage face – planche – 30 secondes
3. Gainage côté droit sur le coude – 30 secondes
4. Repos – 30 secondes



Chaque tour dure 2 minutes, il faut en réaliser 5 de suite