

# - E.P.S - CONTINUITE PEDAGOGIQUE



Clg La Garosse - St André de Cubzac

## Renforcement Musculaire

De la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> ...

« La  $\frac{1}{2}$  heure pour ton cœur »



Région académique  
NOUVELLE-AQUITAINE



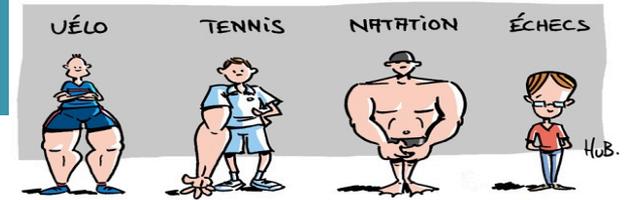
# POURQUOI ???



- La fermeture des établissements scolaires « **jusqu'à nouvel ordre** » ne vous permet pas de suivre un apprentissage continu de l'EPS en présence de l'enseignant.
- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « *les enfants et les jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins **60 minutes par jour** d'activité physique d'intensité modérée à soutenue* » (Source OMS, Recommandations pour les jeunes; Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, 2019).
- De fait, ce dossier vous est proposé afin de vous permettre de **poursuivre une activité physique régulière**, semaine après semaine et jour après jour pour ceux qui le souhaitent.
- Parce que nous savons que certain(e)s seront tenté(e)s de moins bouger, pris par la flemme et l'envie de profiter des bienfaits (relatifs...) du combo gagnant "canapé/télé", nous voulons vous sensibiliser à l'intérêt de maintenir une **dépense énergétique suffisante pour votre santé.** 
- A réaliser **seul ou à 2** (frère, sœur, parent...), l'ensemble des exercices proposés ici n'a pas vocation à vous nuire mais à vous apporter des **principes d'entretien et/ou de renforcement musculaire** en adoptant une attitude lucide, éclairée et autonome pour une pratique **en toute sécurité.**

# COMMENT ???

POUR VOTRE SANTÉ, FAITES DU SPORT!



- Si l'on considère l'activité « **Renforcement musculaire** », il convient de préciser qu'il s'agit d'une : « *Activité d'entretien de soi, se déroulant en milieu stable et connu, avec ou sans appareil, qui consiste à développer ou entretenir son potentiel musculaire par le biais d'exercices spécifiques, variables en charge et en répétition.* »
- Parce que vous ne disposez pas tous chez vous d'un espace extérieur, le choix est fait ici de privilégier une **forme de pratique** nécessitant peu de place et de matériel !
- Dans ce dossier, la priorité est donnée :
  - A l'entretien et/ou au développement du tonus musculaire, c'est à dire :
    - Charges peu importantes (souvent au poids du corps)
    - Nombre de répétitions élevées, mais différenciées entre garçons et filles
    - 1 à 3 séries maximum en fonction des exercices et des apprenants (temps de travail variable par séance = de 30 à 60 minutes!)
  - A la correction des postures lors des exercices, c'est à dire :
    - Respecter les positions initiales décrites dans les fiches d'exercices
    - Respecter le placement du dos
    - Respecter les mouvements intermédiaires (récupération, souvent semi-active).
- Une « **fiche de suivi et d'auto-évaluation élève** » est fournie à la fin de ce dossier, libre à vous de l'imprimer et de la remplir correctement pour valider vos réussites.

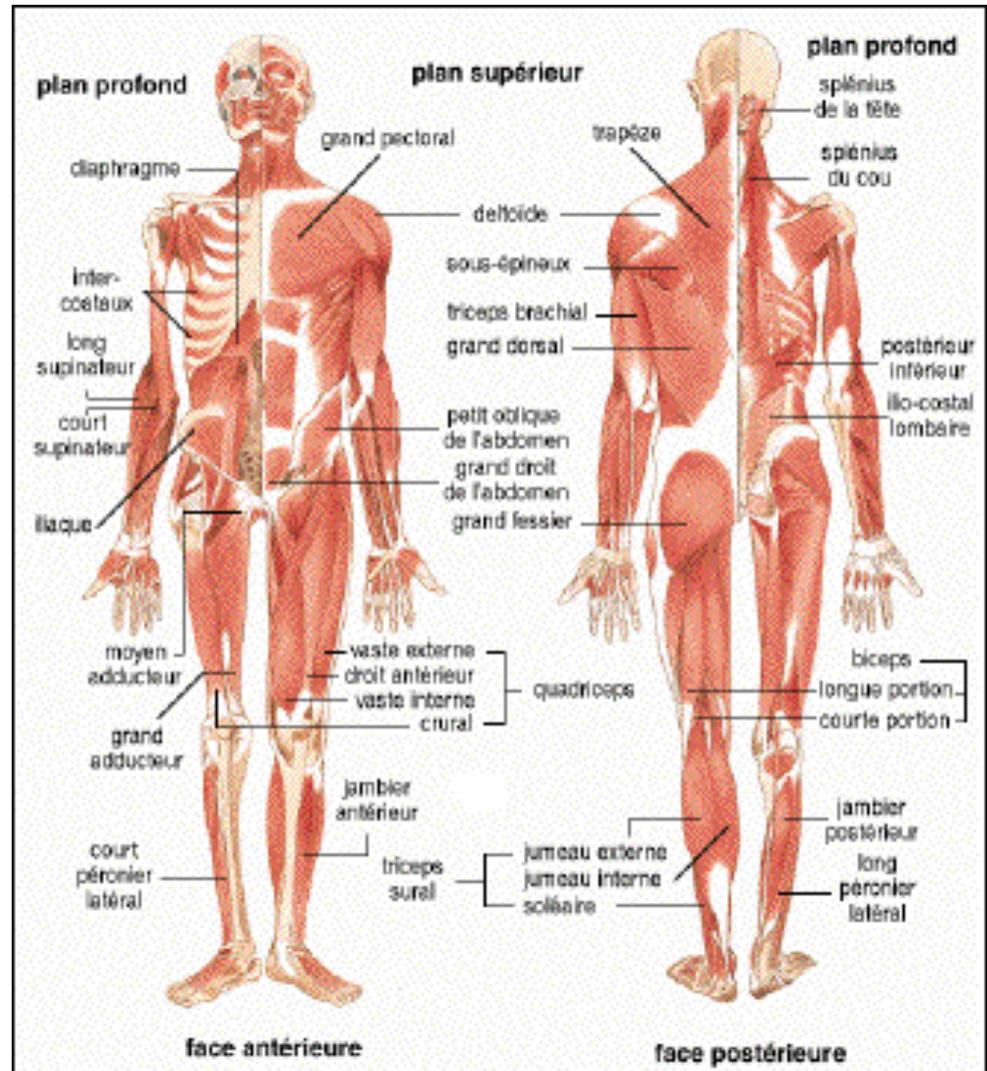
# LES GROUPES MUSCULAIRES TRAVAILLES

## 6 GROUPES MUSCULAIRES DU HAUT DU CORPS :

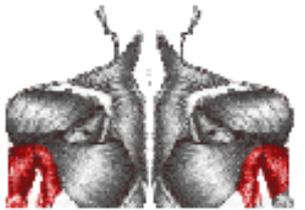
- Pectoraux
- Biceps Brachial
- Abdominaux
- Triceps Brachial
- Dorsaux
- Lombaires

## 4 GROUPES MUSCULAIRES DU BAS DU CORPS :

- Fessiers
- Quadriceps
- Jumeaux (mollets)
- Ischios Jambiers



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE - Tableau récapitulatif des exercices

PECTORAUX	DORSAUX	BICEPS BRACHIAL	TRICEPS BRACHIAL	ABDOMINAUX
				
Exercice de référence :	Exercice de référence :	Exercice de référence :	Exercice de référence :	Exercice de référence :
POMPES	ROWING	CURL	POMPES INVERSEES (DIPS)	OUVERTURES / FERMETURES

LOMBAIRES	FESSIERS	QUADRICEPS	ISCHIOS JAMBIERS	JUMEAUX
				
Exercice de référence :	Exercice de référence :	Exercice de référence :	Exercice de référence :	Exercice de référence :
SUPERMAN	EXTENSIONS DE JAMBE	SQUAT	LEG CURL Ou FENTES	PERCUSSIONS



**1 jour = 1 séance = entre 2 et 4 exercices au choix !!! + 1 BONUS**

# DEROULEMENT D'UNE SEANCE TYPE : de 30' à 60' !



## **1<sup>er</sup> temps : Echauffement (de 5 à 10 min)**

- A allure lente = pas courus, pas chassés, montée de genoux, talons-fesse, rotation poignets, épaules... l'ensemble des gammes vues et réalisées en classe avec votre enseignant d'EPS (c'est aussi l'occasion de réinvestir les acquis et de vous prendre en main dans un espace minimisé = chambre, salon... 🤔 )
- BUT : préparer le corps à l'effort qui va suivre, par une augmentation progressive de la température corporelle permettant une meilleure élasticité musculaire.

## **2<sup>ème</sup> temps : Les exercices de renforcement musculaire (de 20 à 40 min)**

- Parmi l'ensemble des fiches activités proposées en fonction des groupes musculaires sollicités, l'idée est de **choisir entre 2 et 4 exercices de références** (vus en p5) en répartissant équitablement « Haut du corps/Bas du corps » + **1 exercice BONUS (à choisir en annexe)**, soit entre 3 et 5 exercices à réaliser par séance (au choix selon vos capacités et vos envies).
- L'idée est de **réaliser au moins 3 séances par semaine** (lundi-Mercredi-Vendredi par exemple), voir tous les jours pour ceux qui le souhaitent.



## **3<sup>ème</sup> temps : Etirements (de 5 à 10 min)**

- Selon les muscles travaillés, chaque fiche d'exercice vous proposera des exemples d'étirements.

# LES FICHES D'EXERCICES

- Haut du corps :

Fiche 1 = **POMPES** (Pectoraux)

Fiche 2 = **ROWING** (Dorsaux)

Fiche 3 = **CURL** (Biceps brachial)

Fiche 4 = **POMPES INVERSEES -DIPS-** (Triceps brachial)

Fiche 5 = **OUVERTURE/FERMETURE TRONC** (Abdominaux)

Fiche 6 = **SUPERMAN** (Lombaires)

- Bas du corps :

Fiche 7 = **EXTENSIONS DE JAMBES** (Fessiers)

Fiche 8 = **SQUATS** (Quadriceps)

Fiche 9 = **FENTES AVANT** (Ischio-jambiers)

Fiche 10 = **PERCUSSIONS** (Jumeaux=Mollets)

# Fiche 1 : POMPES (Haut du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

**GRUPE MUSCULAIRE SOLLICITE :**

- Le deltoïde



- Le triceps



- Le Grand Pectoral



**NIVEAU 1 :**  
Pompes à genoux



**NIVEAU 2 :**  
Pompes classiques



**NIVEAU 3 :**  
Pompes avec mains écartées



**Description :** En appui au sol sur les genoux et les mains, jambes croisées derrière, mains écartées de la largeur des épaules

**Description :** En appui au sol sur les pieds et les mains, mains écartées de la largeur des épaules seulement.

**Description :** En appui sur les pieds et les mains, mains écartées (supérieur à largeur épaules). Possibilité de surélever les jambes.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**



- Chercher l'alignement jambes/Dos = serrer les fesses et les abdominaux
- Départ bras tendus, fléchir les bras jusqu'à faire un angle de 90° avec les coudes
- Le corps doit être droit = Ne pas faire la « banane » !!!
- Expirer à la remontée (quand on pousse)

**ETIREMENT : Pectoral**

- Debout, de profil à 30 cm du mur (pieds parallèles à celui-ci)
- Placer paume de la main contre le mur vers le haut et l'arrière

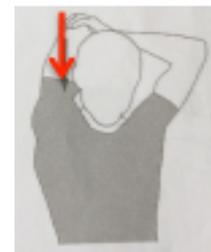
**ACTION :** amener progressivement son épaule vers le mur.



**ETIREMENT : Triceps**

- Debout, le coude placé derrière la tête, main libre posée dessus.

**ACTION :** tirer le bras concerné sur le côté



**Rôle des Pectoraux :**

Adducteur du bras + Flexion du bras (partie claviculaire)

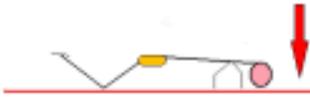
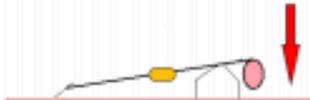
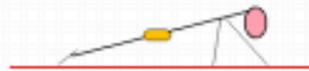
**GROUPES MUSCULAIRES**  
**PECTORAUX**

**EXERCICE REFERENT**  
**« POMPES »**

**NIVEAU 1**

**NIVEAU 2**

**NIVEAU 3**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
NIVEAU 1			
NIVEAU 2			
NIVEAU 3			

# Fiche 2 : ROWING (Haut du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

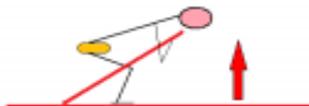
**GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITES :**

**Les Dorsaux**

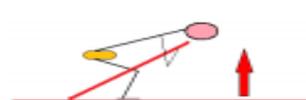
**NIVEAU 1 :**  
Avec medecin-ball de 3Kg  
(ou sac à dos lesté 3 Kg)



**NIVEAU 2 :**  
Avec barre lestée 5 kg (ou  
sac à dos lesté 5Kg)



**NIVEAU 3 :**  
Avec barre lestée 5kg (ou  
sac à dos) + Maintien 3 sec



**Description :** Départ debout pieds au sol, Dos légèrement penché en avant, ballon tenu dans les mains au niveau du buste.

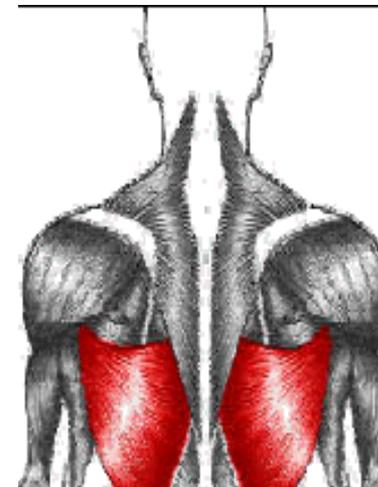
**Description :** Départ debout pieds au sol, Dos légèrement penché en avant, ballon tenu dans les mains au niveau du buste.

**Description :** Départ debout pieds au sol, Dos légèrement penché en avant, ballon tenu dans les mains au niveau du buste + Maintien de la barre en position haute 3 sec !

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**



- Départ debout, jambes fléchies et buste en avant
- Bras tendus au départ, puis flexion pour amener l'engin au sternum
- Stabiliser la position du dos
- Expirer au relâchement (quand on tend les bras)

**ETIREMENT : Dorsaux**

A genoux, les mains en avant du corps posées sur le sol.

**ACTION :** reculer les fesses jusqu'aux talons pendant 10 secondes



**Rôle des Dorsaux :**  
Flexion/extension du buste  
Maintien de la posture

**GRUPE MUSCULAIRE**  
**DORSAUX**

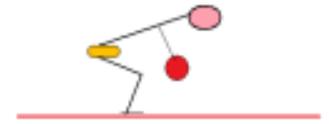
**EXERCICE REFERENT**  
**« ROWING »**

POSTURE  
INITIALE

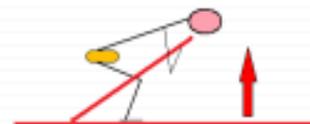
POSTURE  
INTERMEDIAIRE

POSTURE  
FINALE

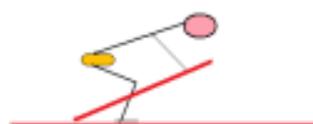
NIVEAU 1



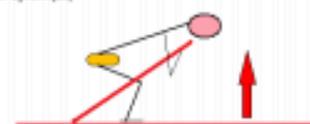
NIVEAU 2



NIVEAU 3



avec maintien 3''  
en position haute  
(stato-dynamique)



# Fiche 3 : CURL (Haut du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

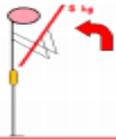
**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

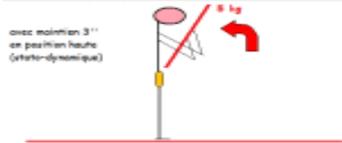
**GROUPE MUSCULAIRE :**

**BICEPS BRACHIAL**

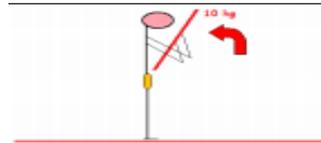
**NIVEAU 1 :**  
Avec barre lestée de 5 Kg  
(ou sac à dos de 5kg)



**NIVEAU 2 :**  
Avec barre lestée de 5 Kg  
en stato-dynamique (3")



**NIVEAU 3 :**  
Avec barre lestée de 10 Kg  
(ou sac à dos de 10kg)



**Description :** Départ debout, dos droit, la barre lestée (ou le sac à dos lesté) est tenu fermement avec les 2 mains devant soi.

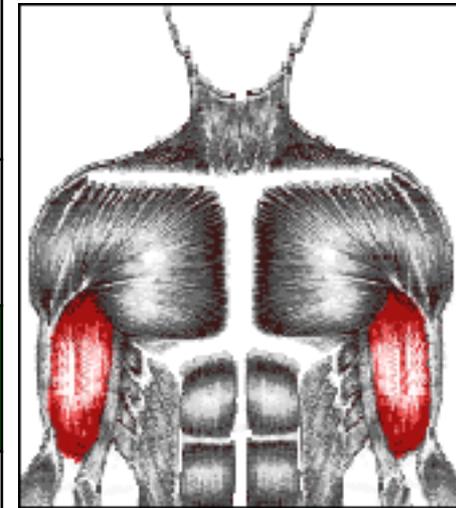
**Description :** Idem Niveau 1, avec maintien de 3 secondes en position haute.

**Description :** Départ debout, dos droit, la barre lestée (ou le sac à dos lesté) est tenu fermement avec les 2 mains devant soi.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**

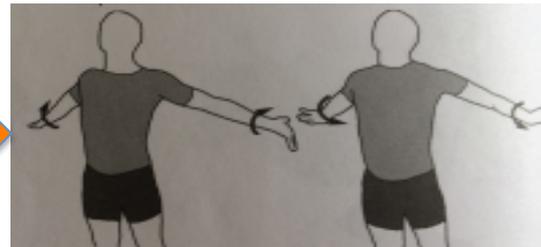


- Départ debout avec bras à 90° pour tenir l'engin support
- Réaliser une flexion des bras pour monter l'engin support jusqu'aux épaules.
- Le corps doit rester droit = Ne pas faire la « banane » !!!
- Expirer à la flexion (quand on monte l'engin)

**ETIREMENT :** Les Biceps

- Debout, les bras placés en hyper extension et écartés vers l'arrière, la poitrine bombée vers l'avant, tête en arrière.

**ACTION :** Tourner les pouces pour avoir les paumes des mains vers le ciel, puis tourner les pouces pour avoir les paumes des mains vers le sol.  
Répéter l'opération plusieurs fois.



**Rôle du Biceps :**

Flexion de l'avant-bras sur le bras

**GRUPE MUSCULAIRE**  
**BICEPS BRACHIAL**

**EXERCICE REFERENT**  
**« CURL »**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
NIVEAU 1			
NIVEAU 2		avec maintien 3'' en position haute (état-dynamique) 	
NIVEAU 3			

# Fiche 4 : Pompes Inversées DIPS (Haut du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

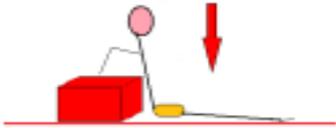
**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

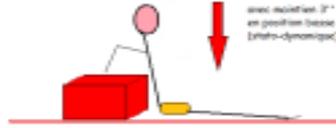
**GROUPE MUSCULAIRE :**

**TRICEPS BRACHIAL**

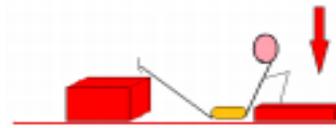
**NIVEAU 1 :**  
Pompe inversée classique avec départ sur banc



**NIVEAU 2 :**  
Pompe stato-dynamique (3") avec départ sur banc



**NIVEAU 3 :**  
Pompe inversée avec jambes surélevées



**Description :** Départ en position « assise » bras tendus sur le support et jambes tendues au sol.

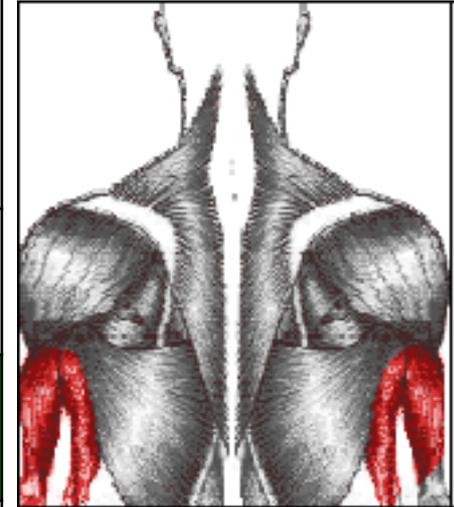
**Description :** Départ en position « assise » bras tendus sur le support et jambes tendues au sol. Maintien 3 sec de la position basse.

**Description :** Départ en position « assise » bras tendus sur le support et jambes tendues surélevées.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**

- Contracter fessiers et abdominaux pendant tout le mouvement
- Fléchir les bras jusqu'à faire un angle de 90° avec les coudes
- Descendez doucement, remontez plus vite
- Expirer à la remontée

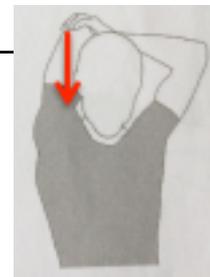


**ETIREMENT :** Les Triceps

- Debout, l'avant-bras et le coude placés en arrière de la tête, la main libre posée dessus.

**ACTION :** Tirez le bras concerné vers le bas et l'arrière (sans tourner les hanches).

Répéter l'opération plusieurs fois, pour chaque bras.

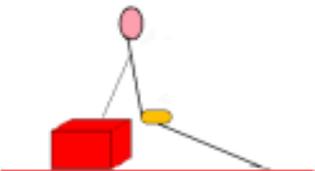
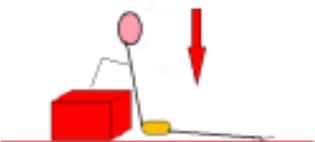
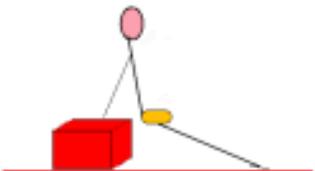
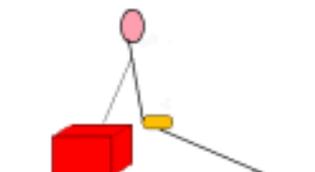
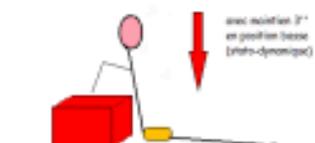
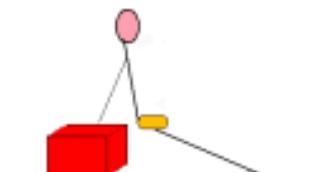
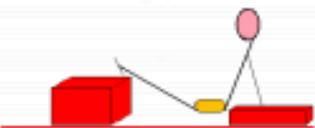
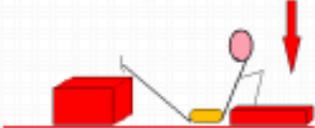
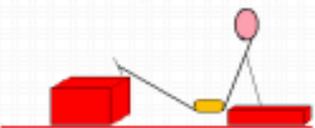


**Rôle du Triceps :**

Extension de l'avant-bras

**GROUPE MUSCULAIRE**  
**TRICEPS BRACHIAL**

**EXERCICE REFERENT**  
**« POMPES INVERSEES »**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
<b>NIVEAU 1</b>			
<b>NIVEAU 2</b>			
<b>NIVEAU 3</b>			

**NIVEAU 1**

**NIVEAU 2**

**NIVEAU 3**

# Fiche 5 : ABDOMINAUX (Haut du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

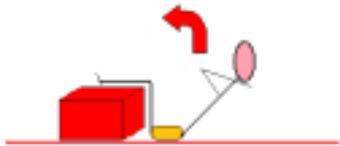
RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

**GROUPE MUSCULAIRE :**

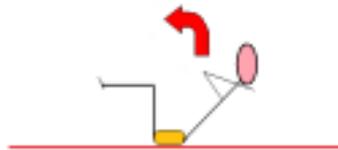
**ABDOMINAUX**

**NIVEAU 1 :**  
Départ jambes à 90° sur banc de 50cm



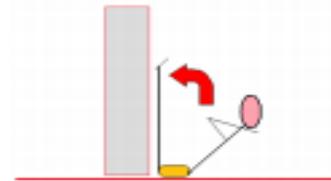
**Description :** Départ en position allongée dos au sol, jambes posées sur un banc de 50cm, mains au dessus des genoux.

**NIVEAU 2 :**  
Départ jambes à 90° sans banc



**Description :** Départ en position allongée dos au sol, jambes verrouillées à angle droit au dessus du sol, mains sur le ventre.

**NIVEAU 3 :**  
Départ jambes à la verticale

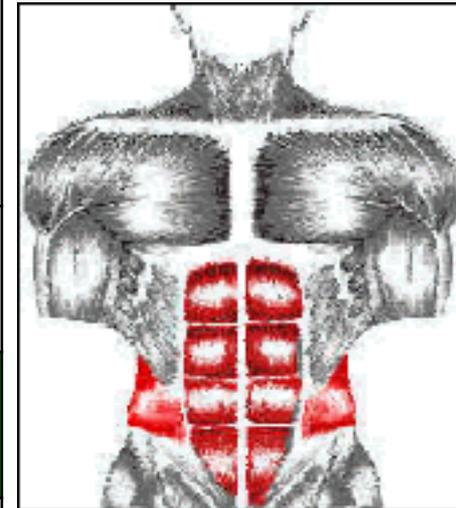


**Description :** Départ en position allongée dos au sol, jambes à la verticale contre un mur, mains derrière la tête.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**



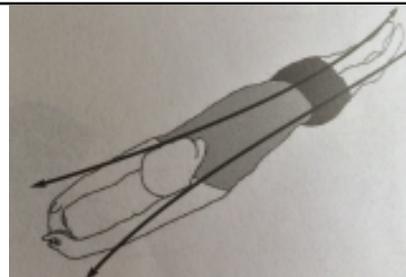
- Fléchir le buste en amenant le front devant soi au niveau des genoux, regard vers le haut et l'avant.
- Redescendre jusqu'à toucher le sol avec les omoplates **sans** poser la tête.
- Expirer lors de la montée, inspirez lors de la descente

**ETIREMENT :** Abdominaux

- Allongé au sol, à plat dos, joindre les mains en arrière au dessus de la tête bras tendus.

**ACTION :** poussez les mains en arrière le plus loin possible, jusqu'à sentir le buste se soulever et la tension abdominale.

Répéter l'opération plusieurs fois.

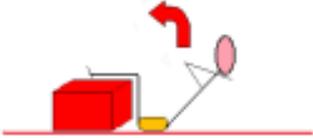
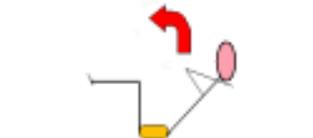
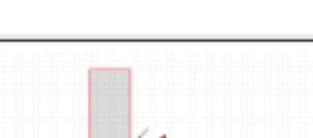


**Rôle des abdominaux:**

Fléchisseur du Tronc

**GROUPES MUSCULAIRES**  
**ABDOMINAUX**

**EXERCICE REFERENT**  
**« ouverture/fermeture du tronc »**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
NIVEAU 1			
NIVEAU 2			
NIVEAU 3			

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

# Fiche 6 : SUPERMAN (Haut du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

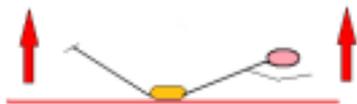
RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

**GROUPE MUSCULAIRE :**

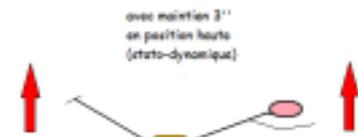
**LOMBAIRES**

**NIVEAU 1 :**  
Elévations classiques



**Description :** Départ en position allongée face au sol, puis élévation simultanée des bras et des jambes.

**NIVEAU 2 :**  
Elévations stato-dynamiques



**Description :** Départ en position allongée face au sol, puis élévation simultanée des bras et des jambes, avec **maintien 3sec** en position haute

**NIVEAU 3 :**  
Elévations avec engin lesté 3Kg

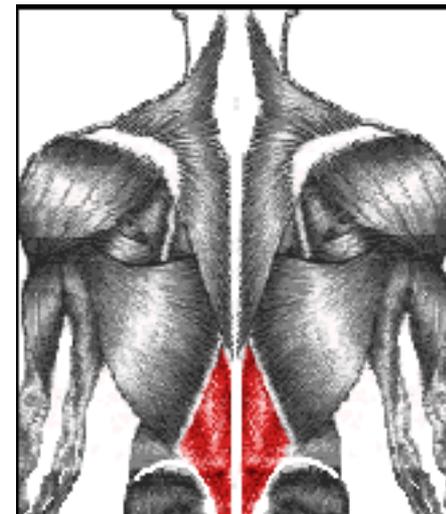


**Description :** Départ en position allongée face au sol, puis élévation simultanée des bras et des jambes avec engin lesté de 3Kg.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



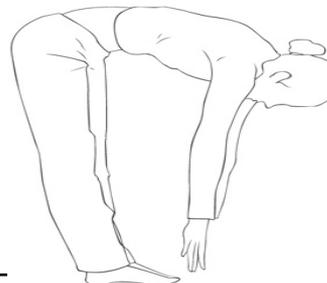
**CRITERES DE REALISATION :**



- Ne pas laisser les épaules et les pieds reposés au sol en phase de retour
- Maintenir l'ensemble du corps contracté, gainé.
- Expirer lors de la montée, inspirez lors de la descente

**ETIREMENT : Lomaires**

- Debout, jambes tendues, bras le long du corps
- ACTION :** Se laisser descendre vers le sol par les mains et la tête. Soufflez progressivement lors de la descente jusqu'à venir toucher ses pieds.  
Répéter l'opération plusieurs fois.



**Rôle des lombaires :**

Maintien de la posture debout

**GROUPE MUSCULAIRE  
 LOMBAIRES**

**EXERCICE REFERENT  
 « SUPERMAN »**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
NIVEAU 1			
NIVEAU 2		<p>avec maintien 3'' en position haute (stato-dynamique)</p>	
NIVEAU 3			

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

# Fiche 7 : EXTENSIONS DE JAMBES (Bas du corps)

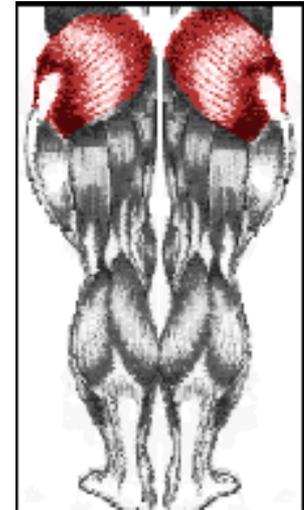
**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

**GRUPE MUSCULAIRE SOLICITE:**

**FESSIERS**



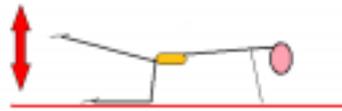
**NIVEAU 1 :**  
Extensions axiales - jambe fléchie



**Description :** Départ de la position « 4 pattes », lever une jambe derrière et fléchir le genou à 90°.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

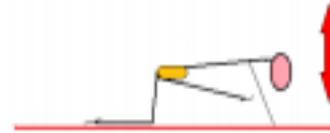
**NIVEAU 2 :**  
Extensions axiales - jambe tendue



**Description :** Départ de la position « 4 pattes », tendre une jambe derrière.

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**NIVEAU 3 :**  
Extensions latérales - jambe fléchie



**Description :** Départ de la position « 4 pattes », tendre une jambe sur le côté.

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**



- **Maintien de l'alignement tête/dos**
- **Contractez les abdominaux afin de bloquer le bassin (ne pas creuser le dos)**
- **Passage du pied au dessus de l'axe tête/dos à l'extension de la jambe**
- **Expirer lors de la montée, revenir lentement en position initiale en contrôlant le mouvement.**

**ETIREMENT :** Fessiers

Assis par terre, pliez une jambe en la passant de l'autre côté de la jambe qui reste tendue au sol.

**ACTION :** Avec le coude de la main opposée, venir pousser le genou sur le côté. Ramener la pointe des pieds pour éviter la chaîne postérieure. Répéter l'opération plusieurs fois.



**Rôle des fessiers :**

Stabilise le bassin  
Extenseur et rotateur latéral de la cuisse sur le bassin

**GROUPE MUSCULAIRE  
FESSIERS**

**EXERCICE REFERENT  
« EXTENSIONS DE JAMBE »**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
NIVEAU 1			
NIVEAU 2			
NIVEAU 3			

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

# Fiche 8 : SQUATS (Bas du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

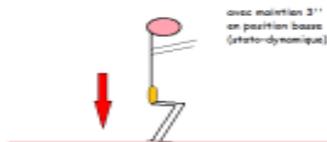
**GRUPE MUSCULAIRE SOLLICITE :**

**QUADRICEPS**

**NIVEAU 1 :**  
Squats classiques



**NIVEAU 2 :**  
Squats stato-dynamiques



**NIVEAU 3 :**  
Squat avec barre lestée 5 kg (ou sac lesté)



**Description :** Départ debout, pieds écartés largeur des épaules, dos droit, fléchissez les jambes jusqu'à faire un angle de 90° puis remontez.

**Description :** Idem Niveau 1 avec **maintien 3'' en position basse** avant de remonter.

**Description :** Idem Niveau 2 avec barre lestée ou sac lesté de 5 Kg.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**



- Regardez droit devant soi
- Flexion des jambes à 90° avec maintien du dos dans l'axe vertical, bras équilibrateurs
- Poids du corps sur l'arrière (talons au sol)
- Expirer sur la remontée, inspirer sur la descente.

**ETIREMENT :** Quadriceps

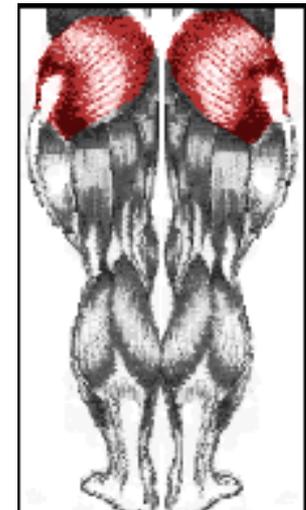
Debout sur une jambe, dos droit, attrapez la jambe qui est libre avec la main du même côté.

**ACTION :** Serrer les fesses et le ventre pour placer le bassin en avant (en rétroversion !!!), tirer le pied vers l'arrière et le haut en maintenant les 2 genoux au même niveau. Répéter l'opération plusieurs fois.



**Rôle des quadriceps :**

Extension de la jambe + Flexion de la cuisse



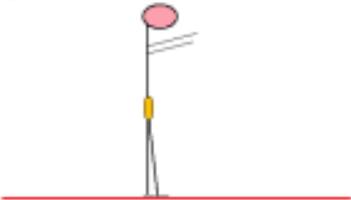
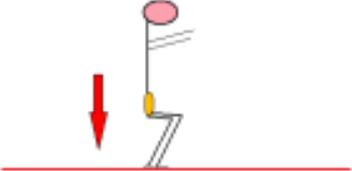
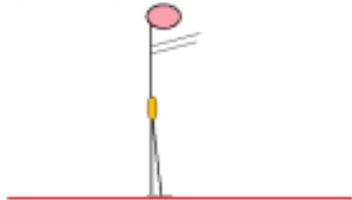
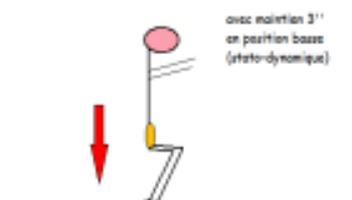
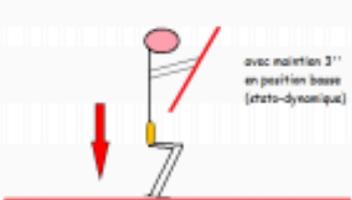
**GROUPE MUSCULAIRE**  
**QUADRICEPS**

**EXERCICE REFERENT**  
**« SQUATS »**

**NIVEAU 1**

**NIVEAU 2**

**NIVEAU 3**

	POSTURE INITIALE	POSTURE INTERMEDIAIRE	POSTURE FINALE
NIVEAU 1			
NIVEAU 2			
NIVEAU 3			

# Fiche 9 : FENTES AVANT (Bas du corps)

**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

**GRUPE MUSCULAIRE SOLLICITE :**

**ISCHIO-JAMBIERS**

**NIVEAU 1 :**  
Fente avant classique



**Description :** Départ debout, pieds écartés largeur des épaules, dos droit, faire un grand pas vers l'avant jusqu'à obtenir un angle de 90° avec le genou avant. Pousser pour revenir en position départ.

**NIVEAU 2 :**  
Fente avant surélevée stato-dynamique (3")



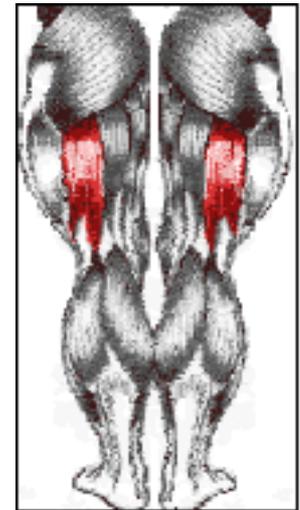
Augmente poids du corps sur jambe avant !

**Description :** Idem Niveau 1 avec départ pied arrière sur une marche et **maintien 3" en position basse avant de remonter.**

**NIVEAU 3 :**  
Fente avant sautée



**Description :** Idem Niveau 1 mais effectuer un saut dynamique pour changer de jambe. Alternier les répétitions en sautant.



**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**



- Regardez droit devant soi
- Bras équilibrateurs, descendez doucement et remontez vite (impulsion pour N3)
- Expirer sur la remontée, inspirer sur la descente.

Variable : réaliser les séries avec un engin lesté de 3 ou 5 Kg.

**ETIREMENT :** Ischio-jambiers

Trouver un support qui vous arrive à hauteur de hanche. Faites glisser votre jambe sur le dessus et maintenez l'autre jambe droite au sol.

**ACTION :** amener le buste vers l'avant, chercher à toucher son pied avant doucement.

Répéter l'opération plusieurs fois.



**Rôle des ischio-jambiers :**

Flexion de la jambe +  
Extension de la cuisse

# Fiche 10 : PERCUSSIONS (Bas du corps)

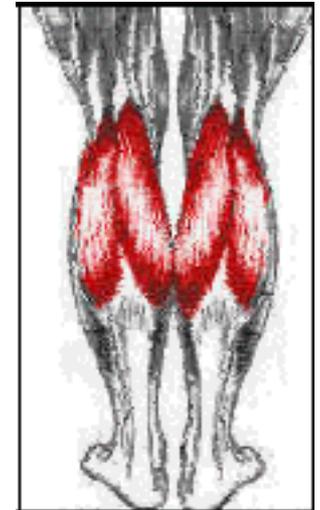
**Travail demandé :** 3 séries de 5 à 20 répétitions

**RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :**

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec
- Passive = 1 min repos

**GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE:**

**LES JUMENTAUX (=MOLLETS)**



**NIVEAU 1 :**  
Percussion sur 1 jambe



**NIVEAU 2 :**  
Percussions 2 pieds avec engin lesté 3Kg



**NIVEAU 3 :**  
Percussions 2 pieds avec engin lesté 5 Kg et tenu 3"



**Description :** Départ debout, jambes tendues. Montez sur les pointes de pieds en effectuant une extension des pieds et en verrouillant l'articulation des genoux.

**Description :** Idem Niveau 1 avec un engin lesté (sac à dos) de 3 Kg.

**Description :** Idem Niveau 2 avec engin lesté de 5 Kg et maintien de la position 3" en position haute.

**CONTRAT DE MAITRISE n°1 :**  
Garçons = série de 10 répétitions  
Filles = série de 5 répétitions



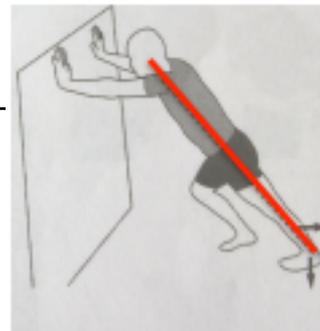
**CONTRAT DE MAITRISE n°2 :**  
Garçons = série de 15 répétitions  
Filles = série de 10 répétitions

**CONTRAT DE MAITRISE n°3 :**  
Garçons = série de 20 répétitions  
Filles = série de 15 répétitions



**CRITERES DE REALISATION :**

- Regardez droit devant soi
- Montez le plus haut possible (poussez jusqu'au bout des orteils)
- Expirer sur la remontée, inspirer sur la descente.
- Ne pas reposer les talons au sol.



**ETIREMENT :** Les Jumeaux

Face à un mur, se pencher en fente avant, mains appuyées sur le mur, une jambe derrière l'autre, les pieds le plus parallèles possible.

**ACTION :** reculer le plus possible la jambe arrière en gardant le pied dans le sens de la marche et le talon au sol. Conservez l'alignement cheville/genou/bassin/épaule. Répéter l'opération plusieurs fois.

**Rôle des mollets :**

Extension de la cheville

# LES BONUS

En intégrer 1, au choix, dans chaque séance que vous réaliserez !!!

BONUS 1 = Le gainage

BONUS 2 = La Chaise

BONUS 3 = Les Burpees

# Tronc : Gainage

## Travail demandé :

3 X les 4 positions

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

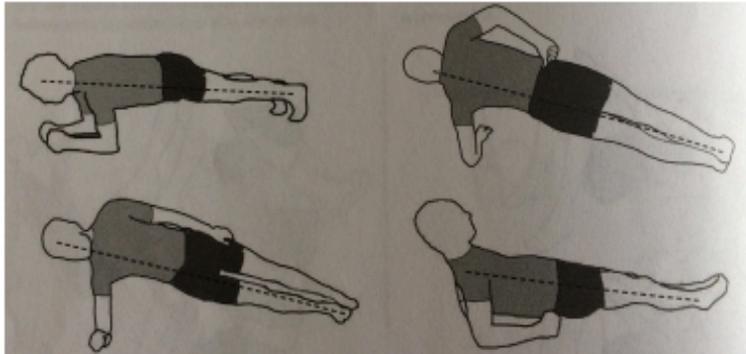
→ Semi Active : 1min30 avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min30 de repos

Varier le niveau de difficulté : Diminuer ou augmenter le temps

Niveau 1 : changer de position toutes les 15"

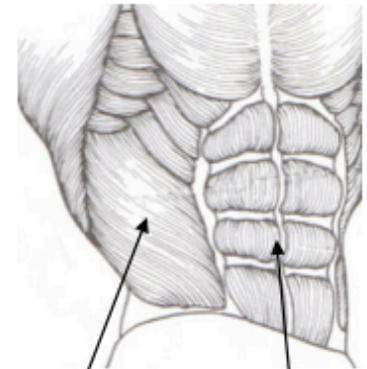
Niveau 2 : changer de position toutes les 20"

Niveau 3 : changer de position toutes les 30"



Muscles principaux sollicités :

- Les abdominaux : **Grand droit et Obliques**



Oblique

Grand Droit

**Description :** Se tenir en position horizontale en appui sur le(s) pied(s) et le(s) coude(s). a

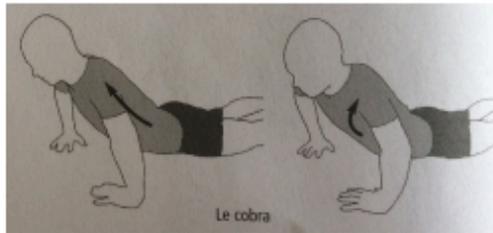
Alternier les 4 positions en maintenant les fessiers et les abdos contractés.

**⚠ Critères de réalisation :** Maintenir un alignement **cheville-genou-hanche-épaule**. Respiration régulière

### Etirement : abdominaux

Se mettre à plat ventre, mains au sol au niveau du nombril

**Action :** pousser délicatement vers l'avant et le haut pour soulever le haut du corps. Pousser alternativement un peu plus vers la droite et vers la gauche.



### Etirement : abdominaux

Allongé, à plat dos, joindre les mains au dessus de la tête bras tendus.

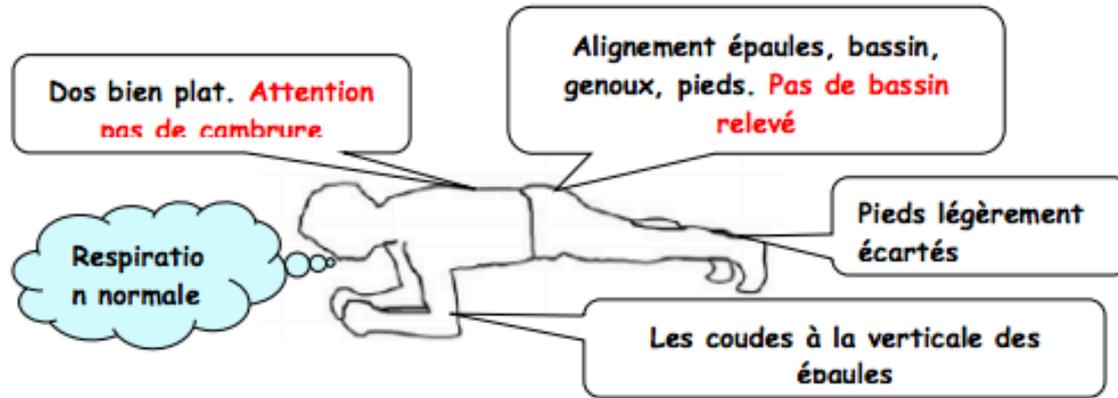
**Action :** Pousser les mains alternativement vers la gauche et la droite tout en poussant sur le pied du main côté le plus loin possible.



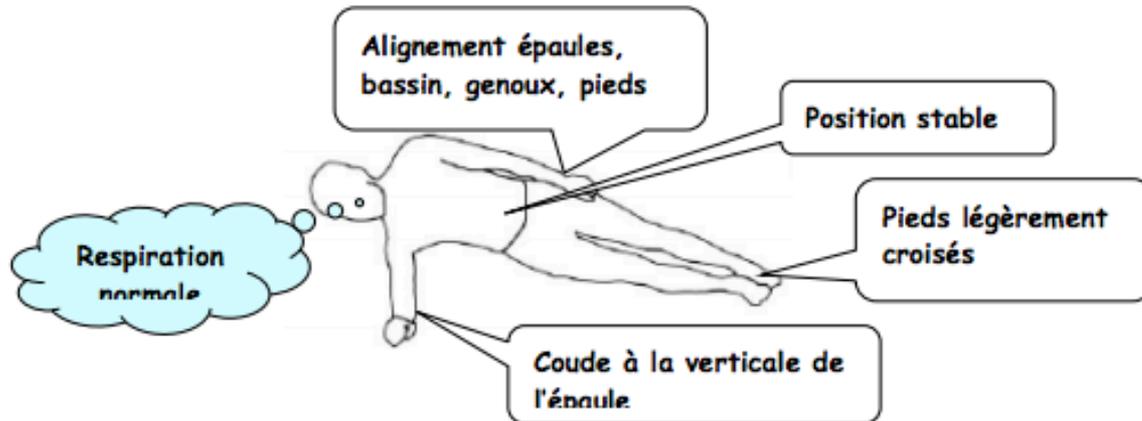
Action des muscles :

Les obliques : **fléchisseur du tronc + inclinaison latérale du même côté et en rotation**

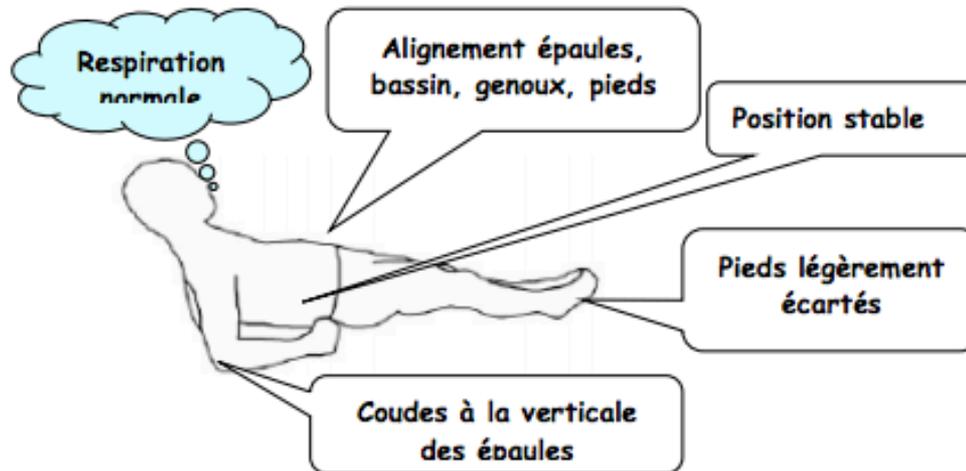
Position en gainage de face sur les coudes



Position en gainage de profil



Position en gainage de dos



# Bas du corps : La chaise

## Travail demandé :

3 X 45" ou 1'30"

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

→ Semi-Active : de 1min à 1min30 avec étirements 7 à 8" / Passive : 1min à 1min30 de repos

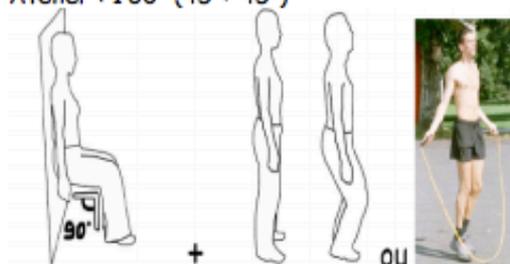
### Niveau 1

Atelier : 45"



### Niveau 2

Atelier : 1'30" (45" + 45")



### Niveau 3

Atelier

Idem N2 avec du poids sur les cuisses

Muscles principaux sollicités :  
- Le quadriceps



- L'ischio-jambiers



Action des muscles :

Quadriceps : : **extension de la jambe + flexion cuisse**

Ischio-jambiers : **flexion jambe + extension cuisse**

**Description** : s'adosser au mur, genou fléchis à 90°



**Critères de réalisation** : Ecartez les pieds de la largeur des épaules- Ecartez légèrement les genou (largeur du bassin) - Le bassin est au même niveau que les genoux -Mettez les mains sur les hanches - Regardez droit devant soi - Dos bien droit- Le bas du dos est collé contre le mur - Respirez lentement et régulièrement

### Etirements : Quadriceps

Se tenir debout sur une jambe et attraper celle qui est libre  
**Action** : Serrer les fesses et le ventre pour placer le bassin en avant (= en rétroversion) !  
Tirer vers l'arrière et le haut



### Etirement : Ischio Jambiers

Trouvez un support qui vous arrive à la hauteur de la hanche. Faites glisser votre jambe sur le dessus. Maintenez l'autre jambe droite.

**Action** : amener le buste vers l'avant  
**⚠** L'angle entre les 2 jambes ne doit pas excéder 90° / Ramener la pointe des pieds pour étirer la chaîne postérieure



# Exercice complet : Les Burpees

Travail demandé : 3 séries de 5 à 15 répétitions

RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE :

- Semi-active = 1 min avec étirements 7 à 8 sec, marche
- Passive = 1 min repos

GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE :

**TOUT LE CORPS !**  
 = Jambes, fessiers, abdominaux, pectoraux, bras, épaules.

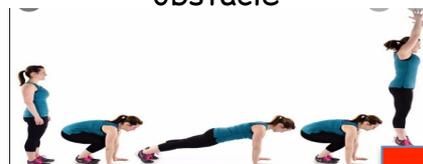
**NIVEAU 1 :**  
 Burpees classique



**NIVEAU 2 :**  
 Burpees + Saut simple



**NIVEAU 3 :**  
 Burpees + saut par dessus un obstacle



Description : Départ debout, bras le long du corps. Accroupissez vous en plaçant les mains légèrement en avant puis, en un seul temps ou une jambe après l'autre (selon le niveau) en position de planche. Replacez vos pieds de chaque côté en une fois ou une jambe après l'autre selon votre niveau.

Description : Idem Niveau 1 + Faire un saut vertical à la fin, mains en l'air ou bras le long du corps.

Description : Idem Niveau 2 + lors du saut, franchir un petit obstacle bas.

CONTRAT DE MAITRISE n°1 :  
 Garçons = série de 5 répétitions  
 + Filles

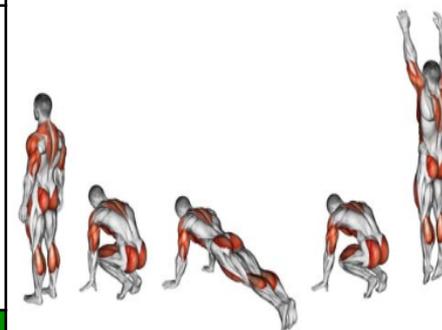
CONTRAT DE MAITRISE n°2 :  
 Garçons = série de 10 répétitions  
 + Filles

CONTRAT DE MAITRISE n°3 :  
 Garçons = série de 15 répétitions  
 + Filles



CRITERES DE REALISATION :

- Faire une pompe avec le corps bien gainé dès Niv2 (ne pas placer le dos en « banane »)
  - Ramenez les pieds et sautez en l'air bras tendus
  - Expirer sur le saut, inspirer sur la descente.
- Variable : réaliser les séries avec un engin lesté de 3 ou 5 Kg.



Rôle des burpees :

Excellent outil pour le cardio.

# FICHE DE SUIVI ELEVE

- 1 fiche à imprimer et à remplir par semaine (page suivante) !
- Donc autant de fiches à imprimer et à remplir que de semaines passées en dehors de l'établissement.  
(exemple : si 3 semaines prévues, imprimez au minimum 3 fiches).

**RAPPEL** : pour chaque séance quotidienne, choisir entre 2 et 4 exercices de référence (selon vos capacités) + 1 BONUS obligatoire !!!

# - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - Fiche de suivi élève

## Semaine n° ...

NOM :

Prénom :

Classe :

Indiquez à chaque séance, chaque jour, les éléments réussis du plus haut niveau de difficulté !

MUSCLES	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	BILAN = Moyenne des niveaux
PECTORAUX						
DORSAUX						
BICEPS						
TRICEPS						
ABDOMINAUX						
LOMBAIRES						
FESSIERS						
QUADRICEPS						
ISCHIOS						
JUMEAUX						
Gainage						
Chaise						
Burpees						

↑

Coloriez la case selon le niveau de maîtrise validé :

- N1 = Orange
- N2 = Vert clair
- N3 = Vert foncé