

Mon entraînement



Cher(e)s élèves, bonjour à tous,

Tout d'abord nous vous souhaitons bon courage.

Nous vous encourageons à travailler régulièrement et à prévoir du temps dans vos journées pour faire un peu de sport à la maison ou dans votre jardin, en famille, vous pouvez même programmer un rendez-vous skype pour le faire entre amis !

POURQUOI ?

- ⇒ Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé (ta résistance et ton endurance), pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club.
- ⇒ T'aérer « la tête » te défouler, te dépenser pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont interdits : c'est bon pour le corps et le moral !

COMMENT ?

- ⇒ En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir que tu peux réaliser sans matériel.
- ⇒ Viser 3h/semaines (séances de 30 min à 1h réparties sur la semaine).
- ⇒ En **toute sécurité** en respectant les consignes données.
- ⇒ En t'hydratant régulièrement avec de l'eau.
- ⇒ En tenant ton carnet d'entraînement pour te motiver.

OU ?

- ⇒ A ton domicile, dans un endroit aéré et dégagé en musique c'est plus sympa !
- ⇒ En tenue adaptée.

ORGANISATION D'UNE SÉANCE

Échauffement 5 à 10 minutes

Échauffement articulaire :



Enrouler/dérouler la colonne vertébrale 3 fois

<https://www.youtube.com/watch?v=-OudjBZ4hh8>

Élévation du rythme cardiaque :

Corde à sauter : 3X1 min récupération 30''

OU

Course sur place : 3 minutes (15'' tranquille 15'' très vite (Tipping))

OU

Montée escalier (step) 3' (je monte et je descends sur une marche ou sur l'escalier)

OU

Danser sur sa musique préférée

⇒ Pause hydratation



Circuit 15 à 20 minutes

Choisi ton niveau ! Tu peux le faire évoluer suivant ta forme du moment et ton entraînement.

Niveau 1 Débutant 6°/5°/4°/3°	Niveau 2 Confirmé 6°/5° - Intermédiaire 4°/3°	Niveau 3 Confirmé 4°/3°
Enchaîner 2 circuits au choix	Enchaîner 2 circuits au choix	Enchaîner 3 circuits au choix
Faire une pause de 2 minutes	Faire une pause de 2 minutes	Faire une pause de 3 minutes
Et Recommencer 1 fois	Et Recommencer 2 fois	Et Recommencer 2 fois

2 Circuits = 2x les 4 exercices

Pour simplifier ou complexifier la séance je peux augmenter ou diminuer :

⇒ le nombre de répétition dans mes 20''.

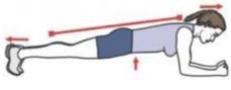
⇒ le nombre de circuit.

Retour au calme / étirements 5 à 10 minutes

Étirer les muscles sollicités dans la séance ; Un étirement dure 30'' chaque muscle sans accoups. Je ne dois pas avoir mal, je recherche la décontraction.

https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M_MxLw&t=2s

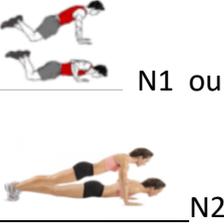
CIRCUIT 1

1- Squat 20''	10''	2- Pompes 20''	10''	3- Jumping jack 20''	10''	4- Gainage ventre 20''	10''
	REPOS		REPOS		REPOS		REPOS
Descendre comme pour s'asseoir sur une chaise en gardant le dos droit.		Aligner tête-épaules-bassin-pieds (ou genoux) Mains à plat, largeur épaules.		Sauter jambes écart (un peu plus large que le bassin) les bras en l'air puis revenir serré.		Rester bien aligné tête-épaules-bassin-pieds	

CIRCUIT 2

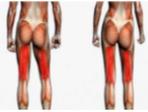
1- fentes 20''	10''	2- Dips 20''	10''	3- Montées de genoux 20''	10''	4- Superman 20''	10''
	REPOS		REPOS		REPOS		REPOS
Buste droit, le genou jambe avant ne dépasse pas le pied.		Descendre en gardant les épaules plus haut que les coudes.		Montées de genoux dynamiques, buste droit et gainé.		Décoller les genoux et la poitrine du sol sans accoups.	

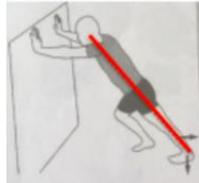
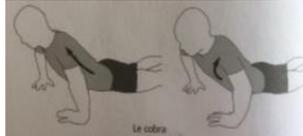
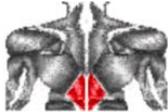
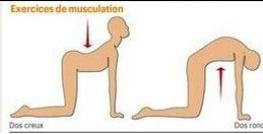
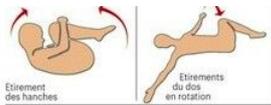
CIRCUIT 3

1- Chaise 20''	10''	2- Pompes 20''	10''	3- Burpees 20''	10''	4- Crunch 20''	10''
	REPOS		REPOS		REPOS		REPOS
Dos collé au mur, les jambes forment un angle droit.		Aligner tête-épaules-bassin-pieds (ou genoux) Mains à plat, largeur épaules.		Rester bien gainé, sans creuser le dos. Ramener les 2 pieds entre les mains.		Enrouler le haut du corps, coudes écartés, regard vers le ciel.	

FICHE ÉTIREMENTS



Muscles	Mise en place	Action	Illustrations
<p>Pectoraux</p> 	<p>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.</p>	<p>Amener progressivement son épaule vers le mur.</p>	
<p>Triceps</p> 	<p>Debout, le coude placé derrière la tête, main libre posée dessus.</p>	<p>Tirer le bras sur le côté (sans tourner les hanches). Changer de bras.</p>	
<p>Quadriceps</p> 	<p>Debout sur une jambe, dos droit, attrapez la jambe qui est libre avec la main du même côté.</p>	<p>Tirer le pied vers l'arrière et le haut en maintenant les 2 genoux au même niveau. Changer de jambe.</p>	
<p>Ischio-jambiers</p> 	<p>Assis au sol 1 jambe tendue l'autre pliée.</p>	<p>Amener le buste vers l'avant, chercher à toucher son pied avant doucement. Changer de jambe.</p>	
<p>Ischio et psoas</p> 	<p>En fente, genou avant au-dessus de la cheville</p>	<p>Tendre la jambe AR puis poser genou arrière au sol pousser le bassin vers le sol Redresser le buste.</p>	
<p>Adducteurs</p>	<p>Assis jambes « en papillon » dos droit.</p>	<p>Appuyer avec les coudes sur les genoux.</p>	

Muscle	Mise en place	Action	Illustration
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 parallèle possible.	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.	
Abdominaux 	A plat ventre mains au sol niveau nombril.	Pousser vers le haut et l'avant pour soulever le haut du corps. Pousser alternativement un peu plus vers la droite et vers la gauche.	
Abdos/Dos	Allongé sur le dos, jambes serrées, bras tendus au-dessus de la tête.	Chercher l'étirement maximal	
Lombaires 	Debout, jambes tendues, bras le long du corps.	Se laisser descendre vers le sol par les mains et la tête. Souffler progressivement lors de la descente jusqu'à venir toucher ses pieds. Remonter en déroulant le dos.	
Chaine Dorsale	En quadrupédie, poignets sous épaules, genoux sous bassin	Alterner : dos creux : regard vers le plafond / dos rond : regard vers le nombril	
Dorsaux 	A genoux, mains au sol bras tendus vers l'avant.	Reculer les fesses jusqu'aux talons Pousser les mains vers l'avant.	
Dos	Allongé sur le dos, genoux repliés sur la poitrine, bras en croix.	Poser les genoux à droite, tête à gauche relâcher tout. Revenir au centre, idem à gauche.	

NOM Prénom
Classe

Carnet d'entraînement

Dates	Exercices choisis	Ressentis



A VOUS DE JOUER !