



ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

Circuit n°1, proposé par Jessie TOUILLET, Éducatrice Sportive Stagiaire




Niveau : initiés


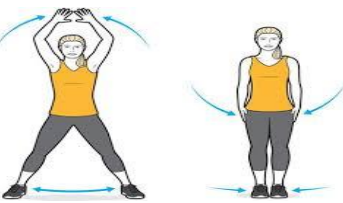
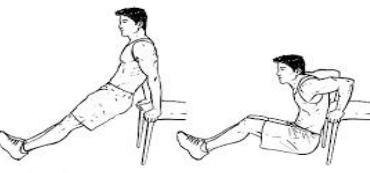


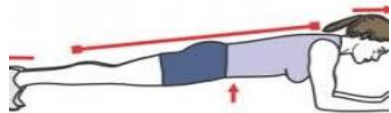
Circuit Cardio : 4 Tours

- 1^{er} tour : 30" d'effort / 15" récupération entre les exercices
 - 2^{eme} tour : 1'/20"
 - 3^{eme} tour : 1' / 15"
 - 4^{eme} tour : 45"/ Juste le temps d'enchaînement
- Récupération : 1'

Récupération : 2'

Récupération : 3'

Exercices	Consignes	Schémas
Squats	<p>Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, pointes de pieds légèrement écartées vers l'extérieur, bras tendus devant vous, fléchir les jambes en poussant les fesses vers l'arrière jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Pousser ensuite sur vos jambes afin de revenir à la position initiale. Lors de ce mouvement, gardez le dos bien droit, ou légèrement cambré, abdos contractés, poitrine vers le haut, et regardez en face de vous. Prenez appui sur vos talons et maintenez vos genoux au-dessus de vos pieds. Lors d'un squat bien réalisé, vos épaules doivent se déplacer verticalement.</p>	
Montées de genoux	<p>Debout commencez à courir sur place en montant haut les genoux balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre. Regardez devant vous et maintenez votre dos droit, contractez les abdominaux. Montez les genoux avec les abdominaux pas en vous penchant en arrière</p>	
Pompes	<p>Allongez -vous sur le ventre. Se placer en appui sur les pieds et les mains face au sol, maintenir les jambes et les bras tendus, espacer les mains de la largeur des épaules. Inspirer et fléchir les bras pour amener la cage thoracique près du sol corps droit sans cambrure et sans avoir les fesses qui pointent vers le haut. Pousser jusqu'à l'extension complète des bras en gardant toujours le corps bien gainé et droit pour retrouver la position de départ en planche faciale</p>	

<p>Fentes Droite</p>	<p>Placez-vous debout, le pied droit en avant, mains posées sur les hanches, buste droit. Effectuez une flexion des jambes en gardant votre tronc le plus droit possible. Lors de la fente, votre cuisse déplacée vers l'avant doit se stabiliser à l'horizontale, le genou est aligné au pied ; le genou arrière ne doit pas toucher le sol pour plus d'efficacité. Revenez en position initiale en poussant vers le haut, en appuyant sur le talon et expirez.</p> <p>Respiration : inspirez lorsque vous effectuez la flexion, soufflez en remontant le buste.</p>	
<p>Jumping Jack</p>	<p>Debout les bras le long du corps. Réalisez un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au-dessus de votre tête. Réceptionnez-vous dans cette position puis réalisez une seconde impulsion en resserrant les jambes et les bras afin de retrouver votre position de départ. Gardez le corps droit et gainé</p>	
<p>Dips (chaise)</p>	<p>Placez vos mains à l'extrémité d'un support de façon à avoir un écartement des mains à la largeur de vos épaules. Vos paumes de mains sont contre le support. Tendez vos bras puis vos jambes en avant en laissant votre bassin en suspension, gardez le dos droit. Réalisez une flexion des coudes jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Votre bassin et vos jambes se retrouvent alors près du sol.</p>	
<p>Fentes Gauche</p>	<p>Placez-vous debout, le pied gauche en avant, mains posées sur les hanches, buste droit. Effectuez une flexion des jambes en gardant votre tronc le plus droit possible. Lors de la fente, votre cuisse déplacée vers l'avant doit se stabiliser à l'horizontale, le genou est aligné au pied ; le genou arrière ne doit pas toucher le sol pour plus d'efficacité. Revenez en position initiale en poussant vers le haut, en appuyant sur le talon et expirez.</p> <p>Respiration : inspirez lorsque vous effectuez la flexion, soufflez en remontant le buste.</p>	
<p>Burpees</p>	<p>Position initiale debout, pieds légèrement écartés, fléchissez les jambes et posez vos mains au sol. Lancez ensuite vos pieds vers l'arrière en effectuant une petite impulsion. Vous êtes alors en appui sur les mains et les pointes de pieds, bras et jambes tendues, corps aligné et gainé (abdos et fessiers contractés). Attention à ne pas creuser le dos ! Réalisez à nouveau une impulsion de jambes afin de revenir à la première phase (accroupi, mains au sol). Poussez avec vos jambes pour retrouver la position debout, talons au sol.</p>	
<p>Gainage ventral</p>	<p>Allongez-vous face au sol. Le corps bien droit, en appui sur les avant-bras et les orteils. Les bras doivent être écartés de la largeur des épaules et former un angle à 90 degrés au niveau des coudes. Les pieds doivent être écartés de la largeur du bassin et les jambes tendues, sans verrouiller les genoux. Rentrez le ventre et gardez le corps droit, la tête dans le prolongement du dos. Respirez lentement et profondément par la poitrine. Évitez au maximum de relâcher le ventre.</p>	

Circuit n°2, proposé par Matthieu GROSSO, Éducateur Sportif Stagiaire

Niveau : initiés

Circuit renforcement Athlétique

3 tours à effectuer, pour chaque tour 5 exercices. Sur chaque exercice il y a un temps de pratique et un temps de récupération tel que 30''(pratique)/30''(récup).

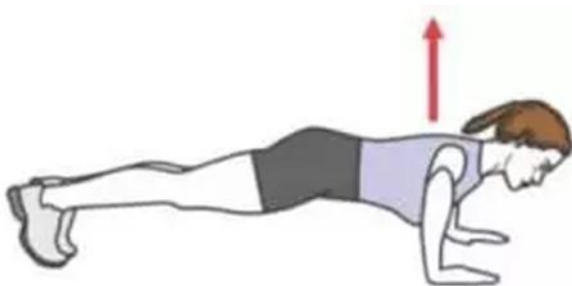
1er Tour : 30''/15'' Récupération : 1' pour la prochaine série

2ème Tour : 45'/20'' Récupération : 2' pour la prochaine série

3ème Tour : 1'/15'

Exercice 1 : Pompes

Muscles sollicités : pectoral, deltoïdes avant et triceps



Consigne de placement :

- en appui sur les mains (plus large que les épaules)
- les genoux et les pointes de pieds
- dos droit aligné avec les cuisses

Consigne d'exécution :

- descendre la poitrine vers le sol en fléchissant les coudes, conserver le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice (ne pas pousser les fesses vers l'arrière sur la montée).
- revenir ensuite en position initiale

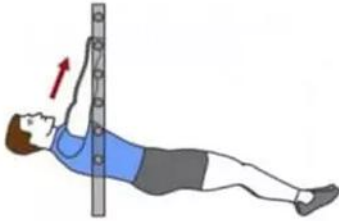
Variables :

Si grosses difficultés à exécuter le geste ,se mettre sur les genoux et exécuter la pompe

Exercice 2 : Rowing inversé en pronation

Principaux muscles sollicités : grand dorsal, grand rond, trapèzes, deltoïde postérieur

Deux chaises et un manche à balai ou une table haute suffisent pour exécuter cet exercice à la maison



Consigne de placement :

Placez-vous entre les deux chaises et saisissez le manche en prise pronation (dos de la main face à soi). Placez-vous sous la table et saisissez le bord de table en pronation (dos de la main face à soi)

Consigne d'exécution :

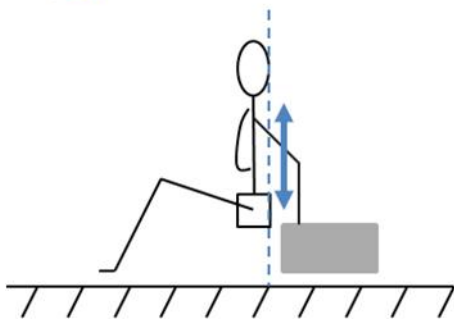
Placez-vous entre les deux chaises et saisissez le manche en prise pronation (paumes de mains vers le sol). Tirez ensuite avec vos bras et contractez vos dorsaux pour amener votre poitrine au niveau du manche, tout en restant gainé, le dos bien droit. Revenir ensuite en position initial bras tendu (coude non verrouillé !)

Variables :

Si difficultés descendre moins bas

Exercice 3 : Dips

Créé par 



Consigne de placement :

- en appui sur une chaise
- mains largeurs de hanche
- jambes semi fléchies
- bassin le plus proche de la chaise

Consigne d'exécution :

- fléchir les bras de manière à obtenir un angle de 90° au niveau des coudes et revenir ensuite en position initiale. Le mouvement est vertical.
- mettre tout son poids de corps sur les bras et ne pas se servir des jambes pour remonter.

Exercice 4 : La chaise

Principaux muscles sollicités : quadriceps



Consigne de placement :

Dans sa version classique, cet exercice est réalisé les 2 pieds aux sols, jambes fléchies à 90° et dos plaqué contre un mur, en contraction isométrique (sans bouger)

Consigne d'exécution :

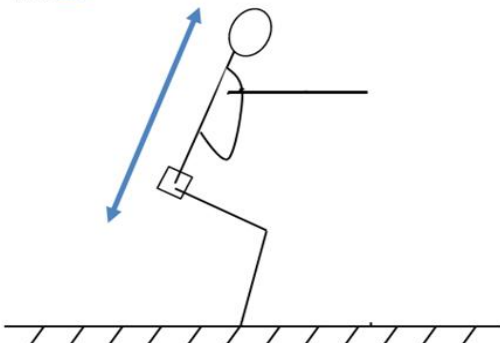
Tenir la position de placement

Variables :

Le réaliser sur une jambe afin de gagner en intensité

Exercice 5 : Squat

Créé par 



Consigne de placement :

- debout
- pieds écartés largeur des hanches
- les pointes des pieds orientés vers l'extérieur
- le dos droit
- les abdominaux contactés

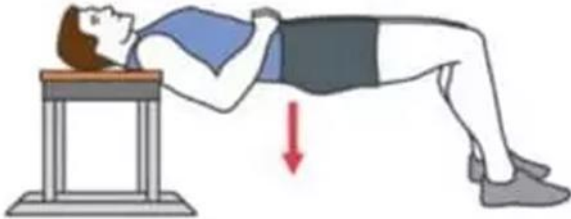
Consigne d'exécution :

- fléchir les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière.
- arrêter la descente lorsque les cuisses sont parallèles au sol puis revenir en position initiale.
- les talons ne décollent pas du sol
- les genoux ne sont pas au-devant des chevilles

Exercice 6 : Hip Thrust

Principaux muscles sollicités : fessiers, lombaires

Seul matériel nécessaire : une chaise, un banc ou un canapé.



Consigne de placement :

- Haut du dos en appui sur la chaise
- Jambes peu fléchies

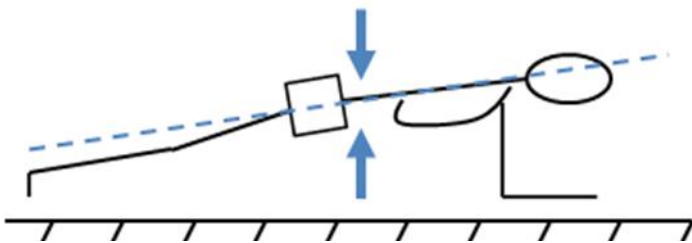
Consigne d'exécution :

Élevez vos fesses au maximum, contractez vos grands fessiers pendant 1 à 2 secondes, puis relâchez.

Exercice 7 : gainage ventral

Muscles sollicités : Transverse (abdominaux)

Créé par **IBSS**



Consigne de placement :

- de profil
- en appui sur les deux coudes
- les pieds superposés ou décalés
- dos aligné avec les fesses et les cuisses

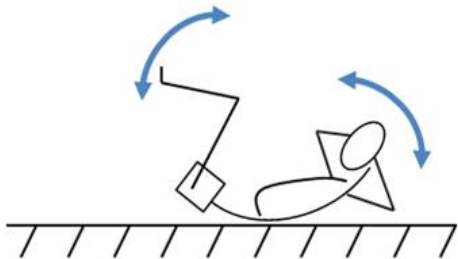
Consigne d'exécution :

Maintenir la position

Exercice 8 : Crunch

Principaux muscles sollicités : grand droit (abdominaux)

Créé par 



Consigne de placement :

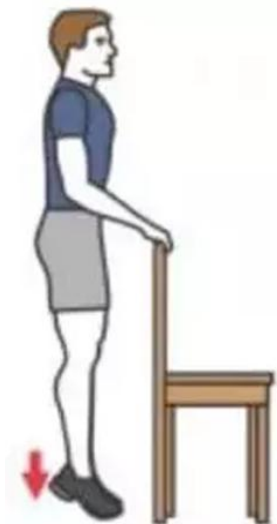
Positionnez-vous sur le dos, jambes fléchies. Placez vos mains sur vos tempes pour soulager le coup (ne pas donner de pression sur la tête)

Consigne d'exécution :

En contractant vos abdominaux, relevez le buste de quelques centimètres puis revenez à la position initiale en gardant toujours vos abdominaux sous tension

Exercice 9 : Extension Mollets debout

Principaux muscles sollicités : triceps sural (mollet).



Consigne de placement :

Prendre appuis à l'aide d'une chaise ou autre.
Regardez devant soit, garder le dos droit

Consigne d'exécution :

Venir se mettre sur la pointe des pieds tout en restant droit (sentir la contraction aux mollets)