

Pratiquer une activité physique régulière en distanciel :

Semaine du 26 avril au au 2 mai 2021



Durant cette période de COVID, nous vous proposons un programme d'activité physique à faire chez vous, pour vous permettre de vous dépenser, de vous occuper, et de ne pas perdre votre condition physique.

« La pratique physique à la maison est réalisée sous la responsabilité des parents ».

Pourquoi ce programme ?

- Dans une période où vous allez très peu sortir, il est essentiel de trouver le moyen de se « défouler » un petit peu quotidiennement pour son bien-être mental.
- Pour combler le manque dû à l'isolement de certains enseignants
- Pour s'aérer l'esprit
- Pour rester en bonne condition physique

Comment pratiquer ?

- En respectant le programme que nous vous avons constitué
Il ne s'agit pas d'en faire trop non plus.
- Avant de commencer, regardez l'explication de toute la séance et des consignes de sécurité en fin de document
- En respectant les règles de sécurité liées à tous les exercices.

Où pratiquer ?

- Chez soi, car il est préférable, en ce moment, d'éviter de sortir de chez soi à part pour les besoins vitaux.
- C'est pourquoi tous les exercices que nous vous proposons sont réalisables chez vous, sans matériel spécifique

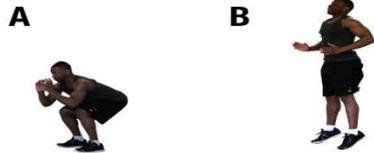
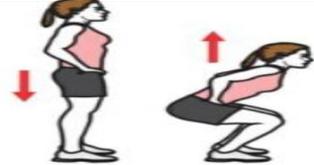
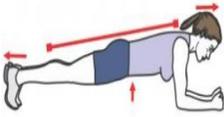
Avant toute chose : Echauffez vous bien avant chaque séance, pour éviter de vous blesser, mais aussi pour être plus efficace.

1) Echauffement articulaire



2) Echauffement cardio-vasculaire

Le but de cet échauffement est d'accélérer le rythme cardiaque pour augmenter la quantité de sang dans les muscles, et augmenter la température du corps. Votre échauffement doit durer au minimum 10', vous pouvez insérer les exercices 2 à 8 dans l'exercice 1

Exercice	Illustration
1. Course sur place	
2. Montées de genoux	
3. Talons fesses	
4. Flexions / extensions	
5. Demi squat	
6. La chenille	
7. Gainage	
8. Accélération sur place, avec beaucoup de petits pas rapides	

Objectifs de la semaine :

Semaine du 26 avril au au 2 mai 2021 –

1^{ère} objectif : réaliser des séances données, sous forme For time (mettre le moins de temps pour faire les répétitions demandées) et Tabata (Travail en fractionné : alternance de 20'' d'effort et de 10'' de récupération sur des périodes de 4').

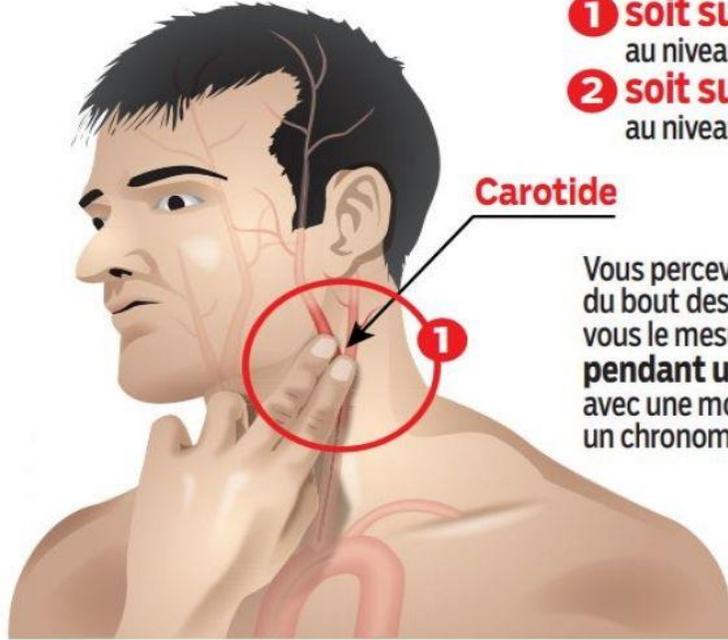
2^{ème} objectif : continuer à pratiquer une activité physique avec un échauffement, un corps de séance et un travail d'étirements/récupération, tout en pensant à s'hydrater (boire de l'eau pendant et après la pratique)

3^{ème} objectif : Etre capable de se juger objectivement, de mesurer sa fréquence cardiaque sur 1' et de renvoyer des résultats à l'enseignant (le temps réalisé ne compte pas)

COMMENT BIEN PRENDRE SON POULS ?

Il suffit d'**appliquer l'index et le majeur**

- 1 soit sur la carotide,**
au niveau du cou
- 2 soit sur l'artère radiale,**
au niveau du poignet



Carotide

Vous percevrez votre pouls du bout des doigts et vous le mesurerez **pendant une minute** avec une montre ou un chronomètre.



Artère radiale



Ensuite, **comptez le nombre de pulsations pendant une minute.**

La fréquence ne doit pas descendre au-dessous de 40 pulsations par minute, ni aller au-delà de 120 pulsations par minute.

1^{ère} séance :

Réaliser 5 fois de suite le circuit le plus rapidement possible :

10 Pompes (normales ou sur les genoux)

20 ½ Squat

10 Dips

20 relevé de mollet

10 Burpees

WOD For Time jambes

- **Réaliser le plus vite possible ces 4 exercices en respectant les répétitions demandées et la récupération.**
 - **La réalisation de chaque exercice** est à gérer selon votre propre condition physique, ainsi que la **récupération**
 - Ne partez pas trop vite, **gérez votre effort**
 - Attention de **bien réaliser les exercices** (voir fiche annexe avec les explications de chaque exercice)
- A la fin du WOD, prenez directement votre fréquence cardiaque sur 1', notez là ainsi que le temps mis pour réaliser le WOD et envoyez le à votre enseignant

2^{ème} séance :

Réaliser 5 fois le circuit en respectant les temps de travail et de récupération demandés :

20'' position superman haute + 10'' Recup

20'' gainage + 10'' Recup

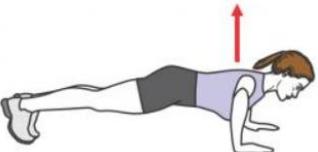
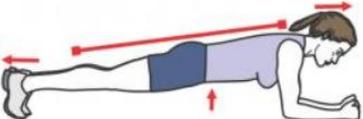
20'' YTW + 10'' Recup

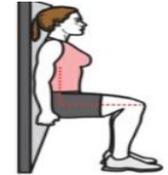
20'' abdos toucher pieds + 10'' Recup

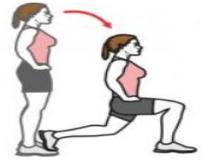
WOD TABATA Abdos/Gainage:

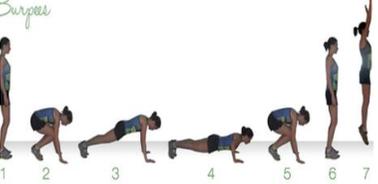
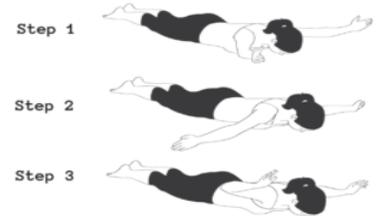
- **Réaliser ces 4 exercices en respectant les répétitions demandées et la récupération**
 - **La réalisation de chaque exercice** est à gérer selon votre propre condition physique
 - Ne partez pas trop vite, **gérez votre effort**
 - Attention de **bien réaliser les exercices** (voir fiche annexe avec les explications de chaque exercice)
- A la fin du WOD, notez le temps mis et envoyez le à votre enseignant

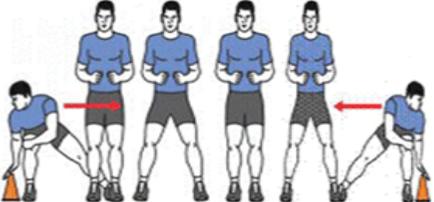
ANNEXE : Bien réaliser les différents exercices

Exercice	Exécution	Complexification de l'exercice	Simplification de l'exercice	Partie(s) du corps travaillée(s) en priorité	Muscles travaillés
Pompes 	<p>Les épaules doivent descendre en dessous des coudes avant de remonter</p> <p>Le corps doit être aligné, pieds légèrement écartés.</p> <p>On inspire en descendant, expire lorsqu'on pousse pour remonter.</p>	<p>On descend doucement et on monte vite.</p> <p>Pompes claquées = on tape dans ses mains devant soit entre chaque pompe.</p>	<p>Pompes sur les genoux.</p>	<p>Tronc et haut du corps</p>	<p>Pectoraux</p> <p>Triceps</p> <p>Biceps</p> <p>Deltoïde (épaule)</p>
Dips 	<p>Former un angle droit entre mes jambes et mon haut du corps.</p> <p>Dos droit. Regard vers l'avant.</p> <p>Les bras se plient et font descendre le corps, et non l'inverse.</p>	<p>Mettre un poids sur ses cuisses.</p>	<p>Jambes pliées</p>	<p>Haut du corps</p>	<p>Triceps</p> <p>Trapèze</p>
Gainage 	<p>Alignement épaules/bassin/talons</p> <p>Dos plat, tout le corps est gainé</p> <p>Tirer les talons en direction du sol pour un meilleur placement du bassin</p>	<p>Sur une jambe et l'autre est un peu levée.</p>		<p>Tronc</p>	<p>Abdominaux</p> <p>Dorsaux</p>

<p>Gainage dynamique</p> 	<p>Alignement épaules/bassin/talons</p> <p>Dos droit, corps gainé.</p> <p>Regard vers le bas</p>	<p>J'accélère les répétitions.</p>		<p>Tronc et haut du corps</p>	<p>Abdominaux</p> <p>Dorsaux</p> <p>Epaules</p>
<p>Abdos superman</p> 	<p>Surélevez légèrement vos bras, votre buste et vos jambes vers le haut</p> <p>Regard vers le sol légèrement vers l'avant</p> <p>Bras et jambes sont parallèles au sol</p>			<p>Tronc</p>	<p>Abdominaux (lombaires)</p> <p>Fessiers</p> <p>Dorsaux</p>
<p>Abdos 45° twist</p> 	<p>Buste penché en arrière et les jambes relevées perpendiculaires au sol</p> <p>Les pieds ne touchent pas le sol</p> <p>Expirer à chaque fois qu'on effectue le mouvement sur le côté</p>	<p>Exercice réalisé avec un poids / un ballon plus lourd dans les mains.</p>	<p>Je le fais sans rien dans les mains.</p>	<p>Tronc</p>	<p>Abdominaux (obliques)</p>
<p>Chaise</p> 	<p>Genoux à 90 degrés</p> <p>Gardez le dos bien collé au mur (ne cambrez pas) et rentrez le ventre</p> <p>Mains contre le mur</p>	<p>Prendre un poids / un objet plus ou moins lourd dans ces mains ou sur ses cuisses.</p>		<p>Bas du corps</p>	<p>Quadriceps</p>

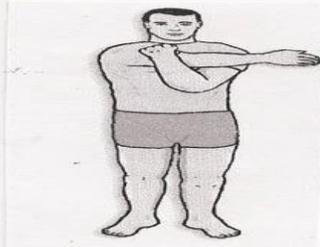
<p>Demi-Squat</p> 	<p>Jambes écartées = largeur des épaules</p> <p>Pieds légèrement écartés vers l'extérieur</p> <p>Dos droit et regard devant soi</p>	<p>Faire la même chose avec un poids dans les mains.</p>		<p>Bas du corps</p>	<p>Fessiers</p> <p>Quadriceps</p> <p>Ischios-jambiers</p>
<p>Fentes avant</p> 	<p>Regarde devant soi</p> <p>Dos droit, mains sur les hanches. J'avance ma jambe et je la fléchie pour former un angle droit entre tronc et cuisse</p>	<p>La même chose avec un poids dans chaque main.</p>		<p>Bas du corps</p>	<p>Ischios-jambiers</p> <p>fessiers</p>
<p>Fentes latérales</p> 	<p>Regard devant soi</p> <p>Dos droit, mains sur les hanches.</p> <p>J'envoie ma jambe et je la fléchis de manière à ce qu'il y ait un angle de 90° au niveau de mon genoux.</p>	<p>La même chose avec un poids dans ses mains devant soi.</p>		<p>Bas du corps</p>	<p>Ischios-jambiers</p> <p>Fessiers</p> <p>Quadriceps</p>
<p>Mountain climbing</p> 	<p>On monte les genoux poitrines, comme si on voulait courir</p> <p>Dos reste droit</p> <p>Regard vers le bas</p>	<p>Réaliser l'exercice plus rapidement.</p>		<p>Exercice cardio, full body</p>	<p>Tout le corps</p>

<p>Montée et descente chaise</p> 	<p>Dos droit, main sur les hanches, regard devant.</p> <p>Je monte le pied droit puis le pied gauche, et je redescends en arrière pareil.</p> <p>Puis j'inverse l'ordre, je monte pied gauche puis pied droit.</p>	<p>Le même exercice mais avec un poids dans chaque main ou un poids devant soit que l'on tient à deux mains.</p>		<p>Bas du corps</p>	<p>Mollet</p> <p>Ischios-jambiers</p> <p>Quadriceps</p> <p>Fessiers</p>
<p>Jumping jack</p> 	<p>J'alterne : position ou je suis droit, pieds serrés, mains en l'air / position ou j'écarte les jambes et les bras en sautant.</p> <p>Dos droit, regard devant.</p>	<p>Même exercice mais de plus en plus vite.</p>		<p>Exercice cardio full body</p>	<p>Tout le corps</p>
<p>Burpees</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. On part debout 2. On s'accroupit mains au sol 3. On saute position pompe 4. On fait une pompe 5. On saute pour repasser position accroupie 6. On se remet debout 7. Saut bras levés 8. On recommence 		<p>Descendre au sol pour s'allongé après la flexion, sans faire de pompe.</p> <p>Ne pas sauter quand on se relève.</p>	<p>Exercice cardio full body</p>	<p>Tout le corps</p> <p>Pectoraux</p> <p>Deltoïdes</p> <p>Abdos</p> <p>Quadriceps et ischios-jambiers</p>
<p>YTW</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Allongé ou debout 2. Réaliser la lettre Y avec ses bras et son corps 3. Réaliser la lettre T avec ses bras et son corps 4. Réaliser la lettre W avec l'aide de ses bras 	<p>Immobilisation durant 2 secondes avant de passer à l'autre lettre</p>		<p>Tronc</p>	<p>Dorsaux</p> <p>Abdominaux</p>

<p>Elévation latérale</p>  <p>ACTUALITEJOUR.COM ACTUALITEJOUR.COM ACTUALITEJOUR.COM</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Position debout, prendre quelque chose d'un peu lourd dans chaque main (pas trop lourd) 2. Bras tendus jusqu'à hauteur épaule 3. Redescendre mains collées au bassin 	<ul style="list-style-type: none"> ° Immobilisation 2 secondes à la hauteur des épaules ° Bouteille / sac à dos (léger) 	Aucune charge	Haut du corps	<p>Deltoïdes</p> <p>Trapèzes</p>
<p>Pas Chassé latéraux</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Légère flexion des genoux 2. Les pieds ne se rejoignent jamais 3. Flexion continue 	Descendre en position proche du demi squat	Flexion moins grande pour plus de facilité	Exercice cardio full body	<p>Adducteurs</p> <p>Fessiers</p> <p>Ischios jambiers</p> <p>Quadriceps</p>
<p>Relevé mollets</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Position debout 2. Chercher à se grandir le plus possible sur la pointe de ses pieds 3. Redescendre talons au sol 4. Recommencer à nouveau 	Placer l'avant de son pied sur une marche de manière à ce que le talon ne touche pas le sol		Bas du corps	Mollets
<p>Abdo jambes tendues</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Allongé sur le dos, omoplates au sol, jambes à 90° 2. Venir toucher ses chevilles sans plier les jambes 3. Redescendre omoplates au sol 4. Recommencer 		Fléchir les jambes	Tronc	Abdominaux

S'étirer après une séance, pour éviter d'avoir des courbatures.

Quelques mouvements pour étirer ...



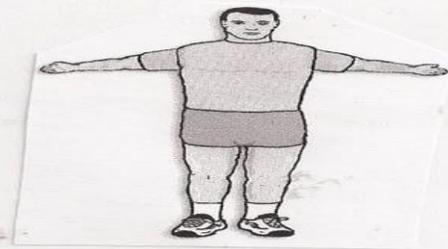
l'épaule



le bras



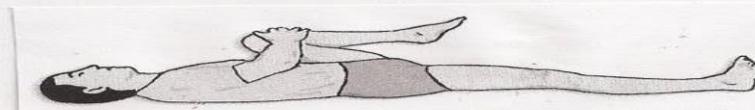
le triceps



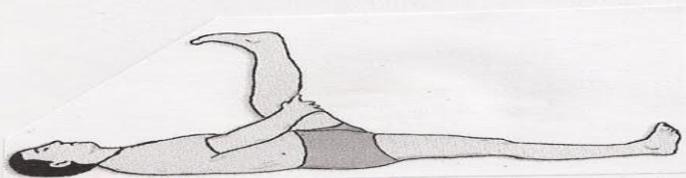
les pectoraux



la cuisse

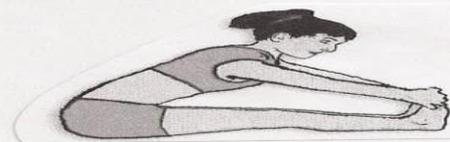


les muscles fessiers



la jambe

ou →



la jambe