

CONSIGNES A RESPECTER POUR EFFECTUER UNE SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EFFICACE EN TOUTE SECURITE

MATERIEL :

- Se munir d'une bouteille d'eau afin de s'hydrater régulièrement avant, pendant et après la séance de sport.
- Se munir d'un chronomètre, d'une montre, téléphone portable, afin de pouvoir calculer des temps de récupération et des temps de travail réguliers.
- Dans l'idéal, travailler avec un tapis de gym pour avoir plus de confort.
- N'hésitez pas à mettre un peu de musique afin de créer une ambiance de travail motivante.

SECURITE : Lorsque vous vous mettez en action, souvenez-vous que la **technique d'exécution des exercices** est le critère le plus important, il s'agit d'abord de pratiquer **en toute sécurité** afin de ne pas se blesser. Les règles de sécurité regroupent principalement la réalisation technique de chaque exercice, par exemple « avoir le dos droit... »...

Ces règles de sécurité ont été données lors des cycles de renforcement musculaire que nous avons fait au second trimestre. J'ai joint plusieurs GIF / Animations (avec lien où il faudra cliquer) en guise de rappels.

Ne jamais griller les étapes, montez les niveaux progressivement. Ne cherchez pas trop difficile tout de suite, il faut privilégier la qualité de l'exécution à la quantité.

Vous devez apprendre à différencier douleur et effort physique, vous devrez vous arrêter si ça fait « mal ».

AUTONOMIE / ADAPTATION : La séance doit être adaptée à votre niveau, mais également à votre forme du jour. Ainsi, les niveaux de difficulté proposés ne sont là qu'en guise d'exemple, vous pourrez les modifier pour les adapter à vous-même. De même pour les « pauses » et « temps de récupération ».

.Cette séance est à réaliser 3 fois dans la semaine, par exemple « mardi jeudi samedi ».

Critères de réussite d'une séance : Transpirer, augmentation de la fréquence cardiaque (battements de cœur), sentiment d'une bonne fatigue, aucune douleur.

PLAISIR : Je ne chercherai à aucun moment à contrôler ce que vous avez fait. Ainsi, je vous encourage vivement à **faire au mieux**, faire un peu de sport vous fera vous **sentir mieux dans la journée, physiquement et mentalement**. Faire du sport vous aidera également à **mieux dormir le soir**.

Afin de solliciter l'ensemble des muscles du corps, cette séance est composée de 6 parties. Aucune partie ne doit être négligée.

Bonne séance à tous !

Nous utiliserons « ' » pour signifier « minutes » et « '' » pour « secondes ».

Partie 1 : Echauffement

Echauffement cardiovasculaire dynamique sur place (utiliser les bras pour rester bien équilibré) sous forme d'un circuit composé de 4 exercices.

1. **Courir sur place.** Durée 1'
2. **Talons fesses** sur place. Durée 20''
3. **Montées de genou** sur place. Durée 20''
4. **Jumping jack** (cliquer sur lien). Durée 20''

(<https://cdn.dribbble.com/users/2931468/screenshots/5720362/jumping-jack.gif?vid=1>)

Niveau 1 : Effectuer une fois le circuit.

Niveau 2 : 2 fois (avec pause active de 30'', c'est-à-dire : marcher)

Niveau 3 : 3 fois (avec pause active de 40'', c'est-à-dire : marcher)

Partie 2 : Abdominaux

1. **Crunch / relevés de buste** (travail du muscle grand droit de l'abdomen, c'est-à-dire la partie principale)

(<https://www.med-ed-online.org/wp-content/uploads/2019/03/crunch-1.gif>)

Les mains sont collées aux oreilles, ne pas tirer derrière la tête (danger pour colonne vertébrale). Ne pas remonter jusqu'en haut, il faut juste décoller les épaules de quelques centimètres tout en contractant les abdominaux.

Variante plus simple : mettre les bras tendus devant sur le côté des jambes.

Niveau 1 : 3 x 6 répétitions (pause : 30'')

Niveau 2 : 4 x 7 répétitions (pause : 30'')

Niveau 3 : 4 x 10 répétitions (pause : 30'')

2. **Relevés de jambes** (travail de la partie basse de l'abdomen)

(https://d23o500odzh64r.cloudfront.net/media/wysiwyg/Leg_raises_-_Nada.gif)

Il ne doit pas y avoir d'espace entre le dos et le tapis pendant l'exercice. Placer mains sur le côté ou sous les fesses, être bien équilibré. Si mal de dos, ne pas descendre trop les jambes).

Variante plus simple : plier les genoux.

Niveau 1 : 3 x 8 répétitions (pause : 30'')

Niveau 2 : 4 x 10 répétitions (pause : 30'')

Niveau 3 : 4 x 12 répétitions (pause : 30'')

Partie 3 : Pompes

- Etre gainé, c'est-à-dire bien contracter les abdominaux pendant l'exercice afin d'être bien aligné et droit.
- Pose des mains sur les côtés, à hauteur des pectoraux. L'écartement des mains est un peu plus grand que la largeur des épaules, les doigts regardent devant, le regard vers le sol. Seule l'articulation des coudes est en mouvement.
- Choisissez entre 1 et 2, mais vous pouvez également faire les deux exercices.

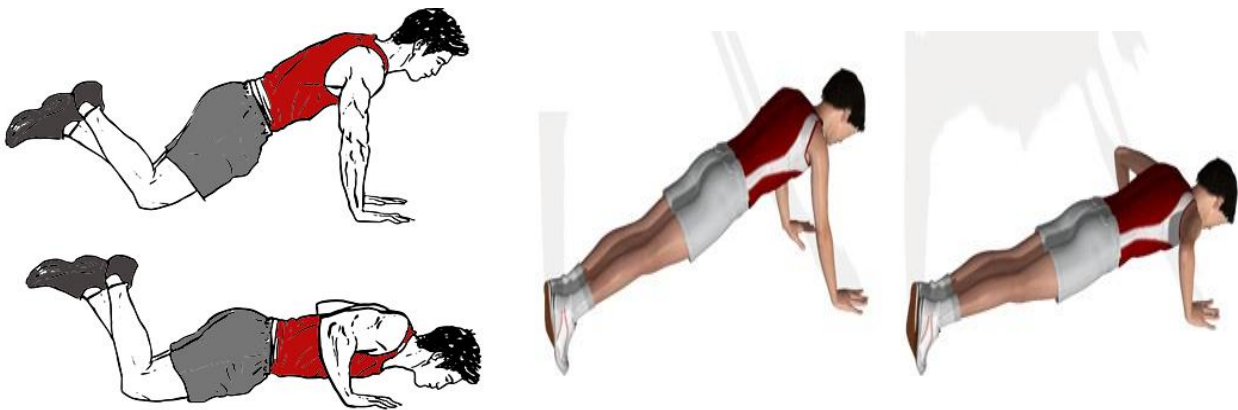
L'amplitude doit être optimale = c'est-à-dire descendre jusqu'à frôler le sol avec sa poitrine puis remonter.

1. **Sur les genoux** (photo de gauche, cliquer sur lien pour voir animation)

(https://fr.fitness.com/exercises/uploaded/1186948865_0703090303.gif)

2. **Sur les pieds** (photo de droite, cliquer sur lien pour voir animation)

(<https://www.med-ed-online.org/wp-content/uploads/2019/03/pompe-gif.gif>)



Niveau 1 : 5 x 4 répétitions (pause : 40'')

Niveau 2 : 5 x 7 répétitions (pause : 45'')

Niveau 3 : 5 x 10 répétitions (pause : 1')

Partie 4 : Bas du corps / jambes

- Un exercice statique (la chaise) puis un exercice dynamique (les fentes).
- Ne pas se tordre, être gainé, regarder devant soi.
- Les mouvements doivent être continus et plutôt « lents ».

1. **La Chaise** (contre un mur)

Niveau 1 : 4 x 20'' (pause : 20'')

Niveau 2 : 4 x 30'' (pause : 25'')

Niveau 3 : 4 x 40'' (pause : 30'')



2. Les Fentes (alterner jambes droite et gauche)

(<https://www.objectifsante.mu/sites/default/files/content/fente-ciseaux.gif>)

Niveau 1 : 4 x 8 répétitions (pause : 30'')

Niveau 2 : 4 x 14 répétitions (pause : 45'')

Niveau 3 : 4 x 20 répétitions (pause : 1')

Partie 5 : Gainage

- Corps droit, alignement du corps (talons / genoux / fesses / dos / épaules / tête)
- Bassin en rétroversion (ne pas se cambrer)
- Serrer les abdominaux (rentre le ventre)

1. TROIS séries de **Gainage Frontal**

Niveau 1 : 3 x 20'' (pause : 15'')

Niveau 2 : 3 x 30'' (pause : 20'')

Niveau 3 : 3 x 40'' (pause : 25'')



2. DEUX séries de **Gainage Latéral gauche** et 2 séries de **Gainage Latéral droit**



Niveau 1 : Alternier 2 x 20'' à gauche et 2 x 20'' à droite (pause : 15'')

Niveau 2 : Alternier 2 x 30'' à gauche et 2 x 30'' à droite (pause : 20'')

Niveau 3 : Alternier 2 x 40'' à gauche et 2 x 40'' à droite (pause : 25'')

Partie 6 : Boxe cardio

En cadence, avec un chronomètre : boxer tout en sautillant sur place. Faire comme s'il y avait un sac de boxe, l'intérêt est de transpirer pour clôturer cette séance.

Boxer tout en ramenant les coudes à la poitrine entre chaque coup.

Niveau 1 : 3 x 10'' (pause : 20'')

Niveau 2 : 3 x 15'' (pause : 40'')

Niveau 3 : 3 x 20'' (pause : 1')

Mr. Groperrin.