

S3 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour cette troisième séance, je ne rappelle pas les consignes d'organisation, de fonctionnement et de sécurité. Si besoin, elles sont dans les séances 2 et 3.

Pensez toujours à adapter la séance à votre niveau, mais également à votre forme du jour.

Séance à réaliser 3 fois dans la semaine

Matériel : Bouteille d'eau, chronomètre, tapis de gym utile mais pas indispensable, mettez de la musique que vous aimez.

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

Nouveauté : Afin de garder une trace de cette activité physique, il est intéressant de tenir un **carnet d'entretien**, comme le tableau ci-dessous par exemple. Cet outil de travail vous permettra, comme un carnet de bord, d'observer votre progression.

Semaine du ... au ...			
	Durée et heure séance	Intensité	Ressenti
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Exemples :	18h → 18h45 11h → 11h50	faible / modérée / élevée	  

* Ce tableau peut être modifié / amélioré.

Conseils :

- Attention à la **sédentarité**, c'est-à-dire un mode de vie où l'activité physique serait faible voire nulle, ou la dépense énergétique serait proche de zéro. Ce mode de vie fortement déconseillé car dangereux pour la santé, est **directement lié au temps passé devant les écrans**. Je vous encourage à vous fixer des règles, à planifier votre journée. Vous devez décider à l'avance à quelle heure vous jouerez, à quelle heure vous travaillerez vos cours, vos devoirs et votre séance de sport.
- **Evitez de grignoter** entre les repas même si l'envie est là !
- **Aérez-vous** dans le respect des règles de confinement, avec un adulte.

Bonne séance à tous !

Mr. Groperrin.

Partie 1 : Echauffement

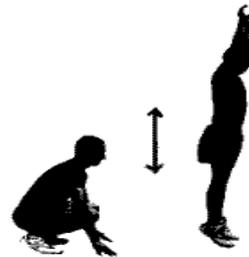
Echauffement cardiovasculaire dynamique sur place (utiliser les bras pour rester bien équilibré) sous forme d'un circuit composé de 4 exercices.

1. **Courir** sur place et effectuer un **saut flexion extension** toutes les 10''. 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>)

Illustration

Saut flexion extension



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 / fessiers / jambes

1. Crunch obliques (<https://entrainement-sportif.fr/abdominaux-coude-genou-oppose.gif>)

Les mains sont collées aux oreilles, ne pas tirer derrière la tête (danger colonne vertébrale).
Réalisation de l'exercice : Je vais aller toucher l'intérieur de genou gauche avec mon coude droit, puis l'intérieur de mon genou droit avec mon coude gauche et ainsi de suite...

Ce n'est pas important si le genou et le coude ne se touchent pas, il faut juste décoller l'épaule de quelques centimètres tout en contractant les abdominaux.

Variante plus simple : crunch classique des séances précédentes.

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

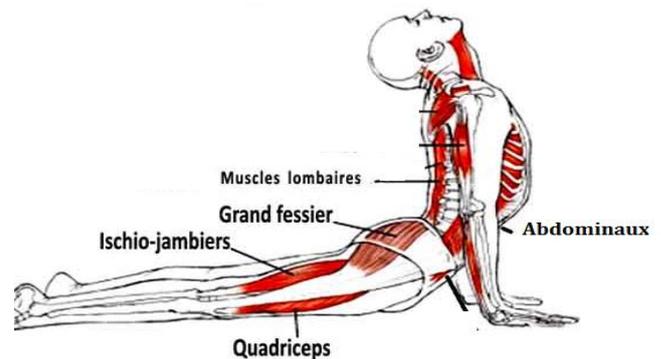
Niveau 1 : 3 x 8 répétitions (pause : 30'')

Niveau 2 : 4 x 8 répétitions (pause : 30'')

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

2. Soulevé de fesses (Hip thrust en anglais)

Cet exercice complet va travailler et tonifier à la fois les jambes (quadriceps + Ischio-Jambiers), les adducteurs, les fessiers, les abdominaux et les muscles lombaires.



Réalisation technique : Dos au sol, bras le long du corps, jambes pliées, pieds au sol. Pieds écartés et espacés de la largeur des épaules, dos et tête bien plaqués au sol (position a).

Poussez votre bassin vers le haut en contractant les fesses pour que votre axe « genoux – bassin – épaules » forme une ligne droite. Maintenez la position au moins une seconde, vous allez sentir vos fesses travailler (position b). Relâchez et contrôlez la descente de votre bassin.



Niveau 1 : 3 x 10 répétitions (pause : 30'')

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

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

Partie 3 : Pompes

- Être gainé, c'est-à-dire bien contracter les muscles 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.
- **L'amplitude doit être optimale** = c'est-à-dire descendre jusqu'à frôler le sol avec sa poitrine puis remonter.

1. **Travail exclusif de la phase de descente.** *Explication :* A partir de la position de départ de la pompe, sur les genoux ou sur les pieds, je vais contrôler le mouvement afin que la descente soit très longue (minimum 4''), jusqu'à que je sois couché au sol. Je n'exécute pas la montée, je me remets en position de départ puis je recommence...

Remarque : Cet exercice est excellent pour l'apprentissage des pompes classiques (sur les pieds).

Niveau 1 : 5 x 4 répétitions (pause : 30'')

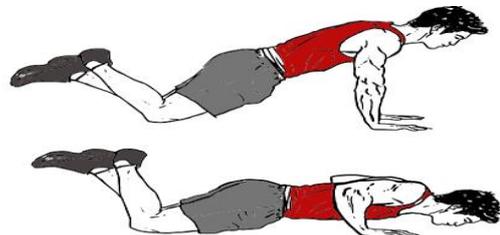
Niveau 2 : 5 x 5 répétitions (pause : 30'')

Niveau 3 : 5 x 6 répétitions (pause : 30'')

Choisissez 2 ou 3, mais vous pouvez également faire les deux exercices.

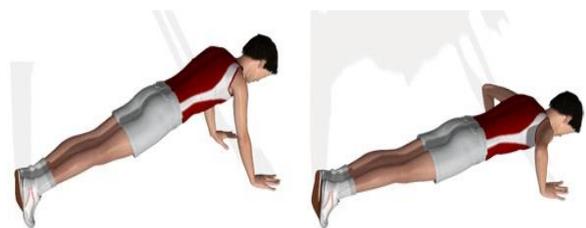
2. **Sur les genoux** (cliquer sur lien pour voir animation)

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

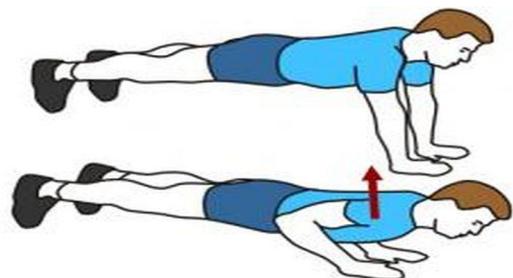


3. **Sur les pieds** (cliquer sur lien pour voir animation)

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



Variante plus difficile : pompes prise serrée (mains rapprochées)



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 / Fessiers

- Deux exercices dynamiques (squat et fentes sautées) mais rien ne vous empêche de faire une petite série de « chaise » si vous le désirez.
- Ne pas se tordre, être gainé, regarder devant soi.

1. Squat

En position debout, la position des bras sert d'équilibre, par exemple bras tendus mains écartées de la largeur des épaules. Pieds espacés environ largeur des épaules. Pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Vous devez plier vos genoux et diriger vos fesses vers l'arrière, en gardant le buste et le dos toujours droits. Ensuite, descendez tout doucement jusqu'à ce que vos fesses arrivent à la même hauteur que vos genoux, puis remontez.

Les talons doivent rester collés au sol et le dos ne doit pas s'arrondir. Si ce n'est pas le cas, prenez une pause.

Cet exercice requiert de l'équilibre, une bonne maîtrise prendra un peu de temps.

<https://gifimage.net/wp-content/uploads/2018/05/squat-gif-6.gif>



Niveau 1 : 4 x 6 répétitions (pause : 30'')

Niveau 2 : 4 x 8 répétitions (pause : 30'')

Niveau 3 : 4 x 12 répétitions (pause : 45'')

2. Les Fentes sautées (alterner jambes droite et gauche)

Cliquez sur lien (<https://finetixfitness.com/images/Exercise%20Library/Lunge%20Jumps.gif>)

Réalisation de l'exercice : Faites une fente, sautez verticalement, alternez vos jambes dans les airs (vous faites un ciseau) et retombez en position de fente avant de l'autre côté.

Amortissez la descente pour ne pas taper votre genou au sol ; gardez le buste droit et contractez les abdominaux.



Variante plus simple : Fentes classiques des séances précédentes.

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

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

Niveau 2 : 4 x 12 répétitions (pause : 45'')

Niveau 3 : 4 x 16 répétitions (pause : 1')

Partie 5 : Gainage

- Travail de la sangle abdominale principalement.
- Corps droit, alignement du corps (talons / genoux / fesses / dos / épaules / tête)
- Bassin en rétroversion (ne pas se cambrer)
- Rentrer le ventre, serrer (contractez) les abdominaux et les fesses.

1 - Gainage Frontal 15''



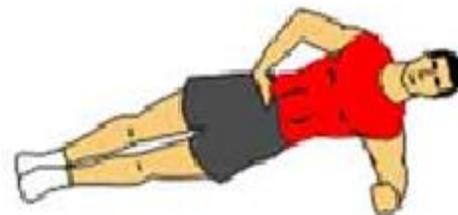
2 - Gainage dorsal 15''



2- Gainage Latéral droit 15''



4 - Gainage Latéral gauche 15''



Exercice : Circuit, enchaînez ces 4 gainages sans pause.

Repos 1' entre chaque circuit.

Niveau 1 : Faire 2 fois le circuit

Niveau 2 : Faire 3 fois le circuit

Niveau 3 : Faire 4 fois le circuit.

Partie 6 : Burpees

Le burpees est un exercice poly-articulaire très complet travaillant l'ensemble des muscles principaux du corps humain.

Une bonne réalisation technique est indispensable.



Réalisation de l'exercice :

Position debout, regard devant soi, descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de pompes (corps droit et gainé, talons, bassin et épaules alignés). Faites une pompe en posant la poitrine au sol. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats. Sautez verticalement en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.

Cliquez sur le lien pour avoir une démonstration d'un burpees en vidéo

https://thumbs.gfycat.com/FondAntiqueCuckoo-size_restricted.gif

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

Niveau 2 : 3 x 7' (pause : 40'')

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