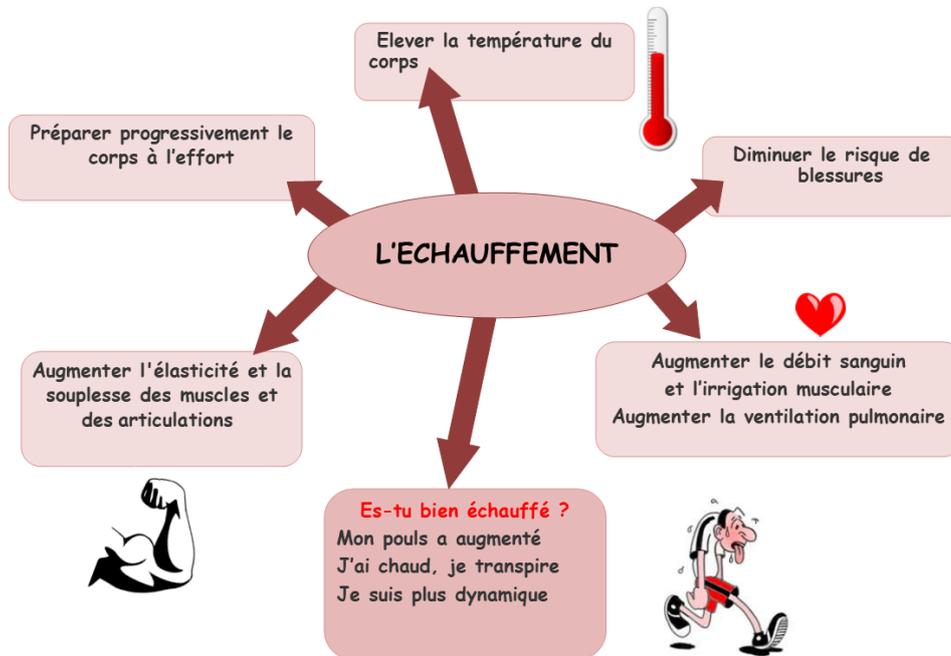


FICHE D'ACTIVITE PHYSIQUE

A faire tous les 2 jours... tous les jours pour les plus courageux !

Comme à chaque cours d'EPS... on commence par s'échauffer !



ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

- 10 « OUI » « NON » avec la tête, le faire doucement
- 10 rotations des poignets
- 10 mouvements de coude
- 10 mouvements de bras dans un sens et 10 dans l'autre

- ☞ Se tenir debout pieds écartés de la largeur des épaules
- ☞ Penser à se gainer : rentrer le ventre et serrer les fesses

ECHAUFFEMENT CARDIO

- 1 minute de course sur place—repos 30 secondes x 3
- 1 minute de jumping jack—repos 30 secondes x 3
- 1 minute de montée de genoux—repos 30 secondes x 3

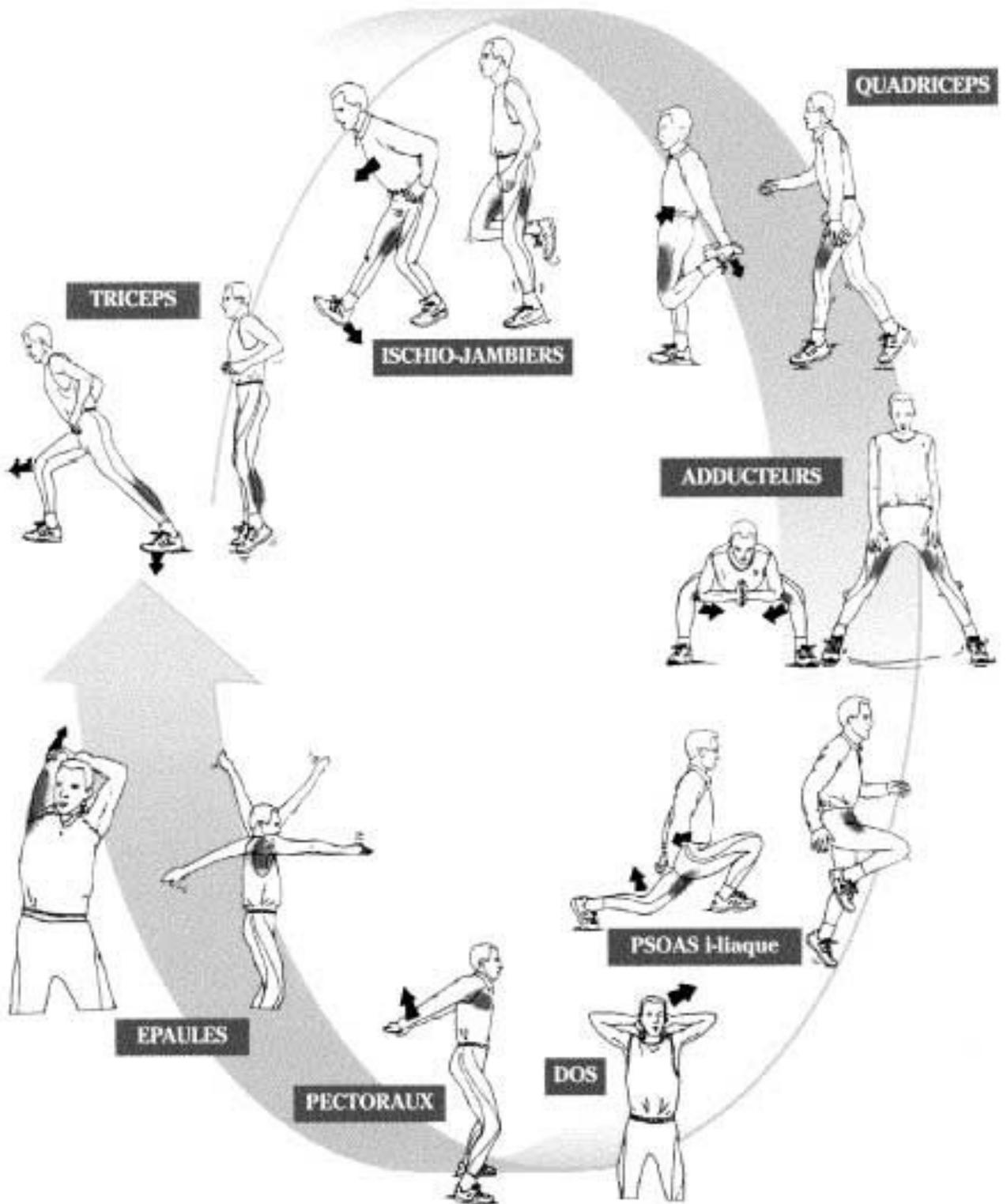
- ☞ Se tenir debout pieds écartés de la largeur des épaules
- ☞ Penser à se gainer : rentrer le ventre et serrer les fesses

LES ETIREMENTS

Préparer le corps à l'exercice physique

AVANT L'EFFORT

Etirements activo-dynamiques



Maintenant... commence ta séance et c'est parti !

SEANCE 2

Faire les exercices suivants

☞ Pendant 30 secondes

☞ Récupération 30 secondes

Enchaîner les 4 exercices

☞ Se reposer 2 minutes

☞ Faire 4 fois les parcours

1. Fait des squats



- flexion jambes/cuisses à 90°,
- garder les pieds à plats (donc de les écarter en fonction de leur mobilité),
- garder le dos droit,

2. Travail tes Triceps (Dips) Coudes verrouillés



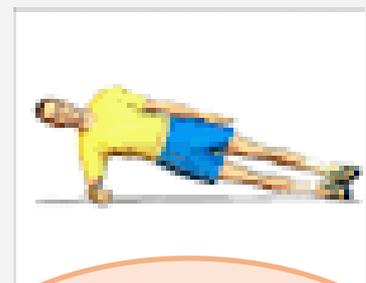
- flexion bras/avant bras à 90°,
- revenir bras tendus,
- garder le dos droit,
- regarder devant soi

3. Montée de genoux sur place



- flexion jambes/cuisses à 90°
- main opposée au genou qui monte,
- garder le dos droit,

4. Gainage



- le coude (ou la main si bras tendu) au sol bien aligné aux épaules,
- garder le dos droit,
- garder la tête alignée avec le corps,

Ta séance est presque finie

☞ Utilise les fiches étirements statiques pour récupérer !

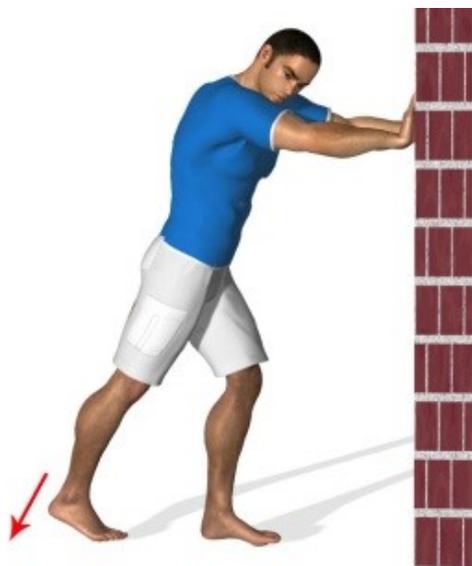
LES ETIREMENTS

S'assouplir et Récupérer

Le Bas du corps

APRES L'EFFORT

Etirements statiques :
15 à 20s, sans à coups



MOLLETS



ADDUCTEURS



QUADRICEPS



ISCHIO-JAMBIERS



FESSIERS

LES ETIREMENTS

S'assouplir et Récupérer

Le Haut du corps

APRES L'EFFORT

Etirements statiques :
15 à 20s, sans à coups



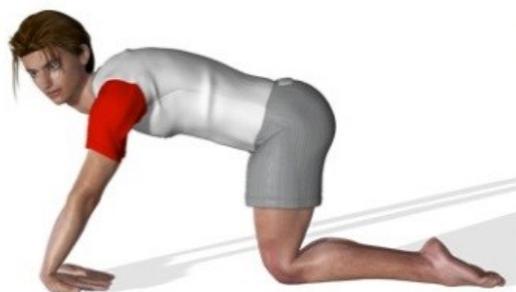
TRICEPS



BICEPS



LES EPAULES



LES AVANT-BRAS



LE DOS