

Séances musculation / renforcement musculaire

Activités physiques de confinement

Mars/avril 2020

La situation actuelle nécessite une adaptation quant à nos pratiques. Je vous propose donc plusieurs exercices à mener chez vous afin d'entretenir vos capacités physiques et vous vider la tête. Ils sont à mener sur 7 jours que vous pouvez renouveler plusieurs fois.

Feuille de route des séances

Dans les différents ateliers vous allez être confrontés à des exercices centrés sur les différents groupes musculaires. A vous de choisir la difficulté la plus proche de vos possibilités.

Il est important de choisir un nombre de répétitions adaptées à vos capacités et à votre expérience dans l'activité musculation (nombre de cycles pratiqués dans votre scolarité).

Lors de votre pratique, et ce même au niveau 1, si la difficulté paraît trop grande, vous pouvez vous reposer et passer à l'exercice suivant.

L'effort est recherché mais en aucun cas la douleur. Préservez-vous !

Les étirements sont précisés en fin de séance. Pensez à vous hydrater !

Echauffement

- Course sur place/ Montée de genou / Talon-fesse / Saut sur place
- Petits exercices de gainage
- Pompes contre le mur : on se pousse du mur et on se replace en tapant deux fois dans les mains.

Les ateliers

- 6 ateliers par jour durant 5 jours sur 7 :

J1 : 2 ateliers membres supérieurs, 2 ateliers tronc, 2 ateliers membres inférieurs

J2 : Idem

J3 : Repos

J4 : 2 ateliers membres supérieurs, 2 ateliers tronc, 2 ateliers membres inférieurs

J5 : Idem

J6 : Repos

J7 : Création de votre propre séance

A la fin de chaque journée, pensez à remplir votre carnet d'entraînement avec les niveaux choisis, vos ressentis et les muscles sollicités. Ce carnet nous permettra une analyse et une discussion autour de votre activité à la sortie du confinement.

De manière générale, il est déconseillé de pratiquer une activité sportive hors de la surveillance d'un adulte.

Bon courage à tous.

Michaël Salomon

Pour aller plus loin :

Attentes institutionnelles :

CA5 : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

AFLP 3 : Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).

AFLP 4 : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.

AFLP5 : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Objectifs de ces leçons :

Concevoir un entraînement et poursuivre son entretien physique

Aborder la notion d'effort, de fatigue musculaire et découvrir les groupes musculaires.

Matériel nécessaire :

Ces séances sont prévues pour être réalisées avec le moins de matériel possible. Néanmoins il vous faudra faire preuve d'un peu d'imagination si vous ne disposez pas d'élastibands.

Explication de la CA5 et de la musculation :

- Qu'est-ce que la musculation ?

Pratiquer des exercices en vue d'accroître sa masse musculaire, de se tonifier, de s'affiner, de s'entretenir...

- Les attentes en musculation ?

Vous allez devoir choisir un projet, un mobile parmi 3 possibles. Vous devrez réguler l'intensité (charges), la récupération, les étirements, analyser les effets ressentis sur votre pratique, vos répétitions max...

- Une spécificité : le carnet de bord ?

Il vous sera demandé de remplir un carnet de suivi à chaque séance pratiquée afin de faire un lien entre les efforts proposés et les effets ressentis. L'étude et l'évaluation de ce carnet sera menée ensemble après le confinement.

- Quels sont les grands groupes musculaires ?

Une feuille résumée vous sera transmise afin de remplir votre suivi.