

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. Séance avec illustrations en 3^{ème} page.

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 devez 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, **vous « devez » les modifier pour les adapter à vous-même.** De même pour les « pauses » et « temps de récupération ».

Séance à réaliser 3 fois par semaine, par exemple : « lundi mercredi vendredi »

Critères de réussite d'une bonne séance : Sortir de sa zone de confort, 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.**

Séance n°2 : Exemple d'un circuit training

Cette deuxième séance sera faite sous la forme d'un circuit. Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres selon un ordre prédéfini. Une fois le circuit terminé, on reprend depuis le début.

Cette méthode d'entraînement très complète permet de combiner des exercices de renforcement musculaire avec des exercices cardios.

Aucun exercice ne doit être négligé, si un exercice est trop difficile ou trop facile, à vous de modifier la durée des temps d'effort et de repos. *Vous remarquerez que les exercices de type « Echauffement cardiovasculaire » de la première séance sont incorporés dans le circuit.*

Le travail ne s'effectuera pas en nombre de répétitions (comme parfois dans la première séance) mais en durée (secondes, minutes). Mais également en nombre de fois que vous réaliserez le circuit, l'utilisation du chronomètre sera à nouveau indispensable.

IMPORTANT : Le nombre de répétitions n'a pas d'importance, seule la réalisation technique du mouvement compte.

Pour faire ce circuit je vous propose 3 niveaux de difficulté. Je vous encourage à commencer par le premier niveau, il faut bien avoir à l'esprit que la fatigue arrive progressivement...

Ce circuit training est composé de 15 exercices, donc faire une fois le circuit durera 15 minutes.

- Niveau 1 : 15'' effort / 45'' repos (pour chacun des 15 exercices)
- Niveau 2 : 20'' effort / 40'' repos (pour chacun des 15 exercices)
- Niveau 3 : 30'' effort / 30'' repos (pour chacun des 15 exercices).

Vous prendrez 2' de repos entre chaque circuit.

J'ai disposé les exercices de façon à pouvoir les enchaîner facilement. Les groupes musculaires sollicités varient d'un exercice à l'autre. **Si trop facile ou trop difficile, à vous de modifier les temps d'effort et de repos.**

OBJECTIF : Faire le circuit 2 à 4 fois

- 1- Courir sur place
- 2- Gainage Frontal
- 3- Montée de genoux
- 4- Crunch / relevés de buste
- 5- Squat
- 6- Pompes genoux OU pieds
- 7- Jumping jack
- 8- Relevés de jambes
- 9- Talon fesse
- 10- Gainage dorsal
- 11- Boxe cardio
- 12- Gainage Latéral droite
- 13- Gainage Latéral gauche
- 14- Fentes
- 15- Chaise

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, N'HESITEZ PAS A M'ECRIRE SUR PRONOTE.

Bonne séance à tous !

Mr. Groperrin

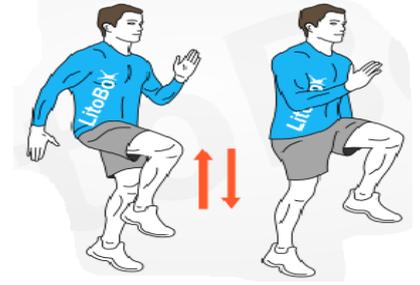
1



2



3



15



Faire 2 à 4 fois le circuit training

4



14



N1 : 15'' effort / 45'' repos
N2 : 20'' effort / 40'' repos
N3 : 30'' effort / 30'' repos

5

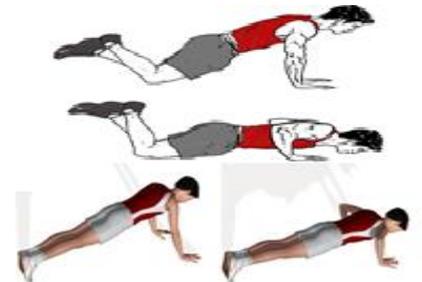


13



Repos 2' entre chaque circuit

6



12



7



11



10



9



8

