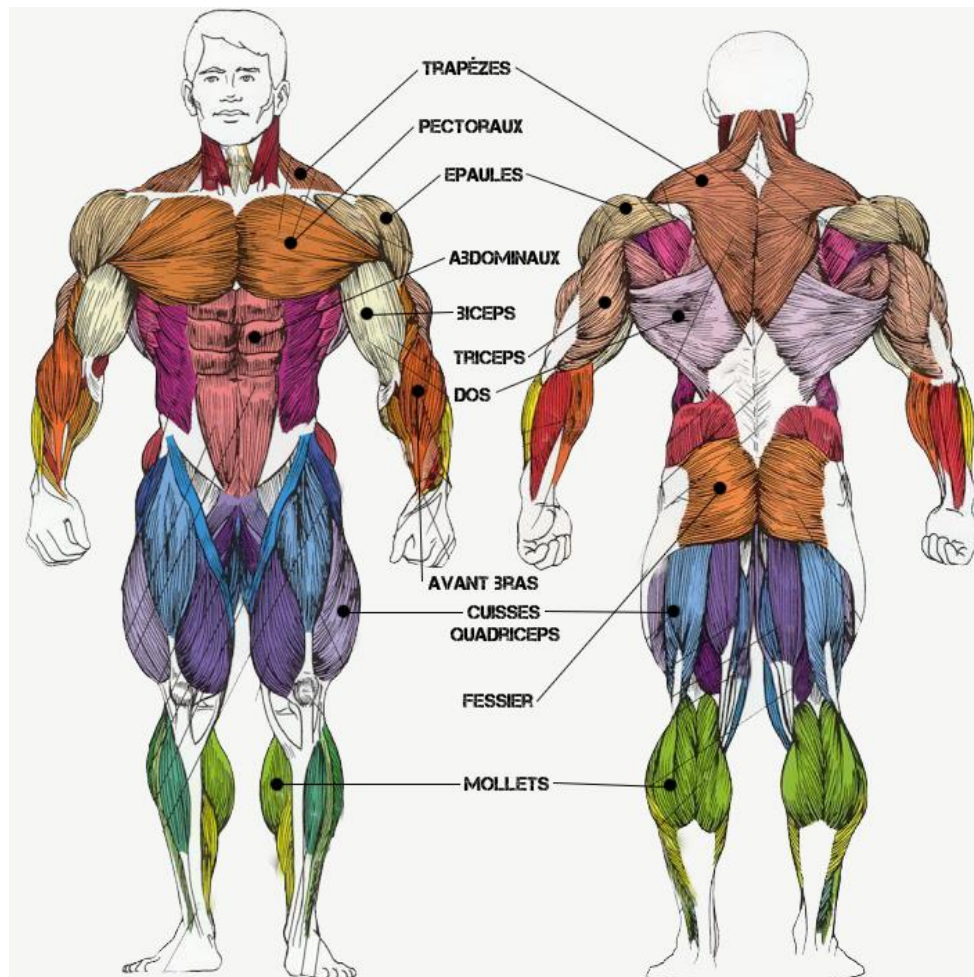


Renforcement musculaire

Pour les élèves de l'Institut Sainte-Thérèse



I. Gainage

Matériel nécessaire :

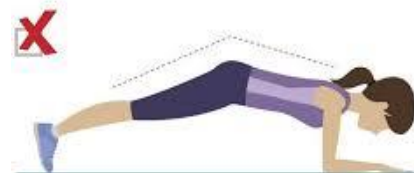
- Gourde d'eau
- Tapis de yoga/ gainage
- Chrono/ montre

Exercice 1 : Gainage de face (planche)

- Niv1 : 20 secondes
- Niv2 : 30 secondes
- Niv3 : 45 secondes

Critères:

- Se placer sur les avant-bras
- Dos droit (ne pas creuser et ne pas monter le bassin)



Exercice 2 : Gainage latéral gauche et droit (planche lat.)



- Niv1 : 20 secondes
- Niv2 : 30 secondes
- Niv3 : 45 secondes

Critères:

- Se placer sur l'avant bras
- Serrer le ventre
- Aligner Pieds- hanches- coude

Exercices 3 : Commando

Niv1 : 5 répétitions / Niv2 : 10 répétitions /
Niv3 : 15 répétitions

Critères:

- Dos droit
- Bras écartés largeur épaules



II. Renforcement générale

1. Haut du corps

a) Critères:

- Dos droit
- Js fléchies
- Elever Bras lat.
- Peut se faire avec une petite bouteille d'eau dans chaque main ou autre



b) Critères:

- Corps gainé
- élévation des Bras latéralement



c) Critères:

- Corps gainé
- Bras tendu haut, flexion de bras derrière la tête
- Garder le bras contre l'oreille



d) -

Critères:

- Corps gainé
- Aligné Genoux - Hanches- Epaules
- Flexion des bras
- Coudes proches du corps



e) Critères:

- Bras largeur du Bassin
- Flexion/ extension des bras

2. Bas du corps



Fente avant

Critères:

- Dos droit
- Avant le pied loin devant
- Aligner genou avant au dessus du talon

Squat / Squat Jump :



Critères:

- Dos droit
- Réception sur la pte des pieds
- S'aider des bras



Élévation du bassin

Critères :

- Pieds et genoux écartés larg. Des hanches
- Serrés les fesses



3. Cardio-vasculaire

1/2 Burpees ou Burpees

Critères :

- Déposer les mains
- Passer par la planche (gainage) !!!
- Si, flexion de bras : coudes proches du corps



Jumping Jack

Critères :

- Départ Jambes serrées bras le long du corps
- Sauter, écarter Js, toucher les mains au dessus de la tête en passant latéralement.



Élévation des genoux

Critères:

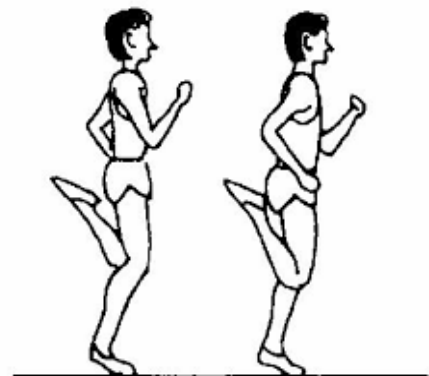
- Dos droit
- Utiliser les bras (Comme une course)
- Monter les genoux le plus haut possible
- Réception sur la pointe des pieds

Talons- fesses sur place

- Niv1/2/3 : 30 secondes non stop sur place

Critères:

- Dos droit
- Utiliser les bras (comme une course)
- Amener le talon à la fesse





Saut à la corde ou saut sur place

Critères:

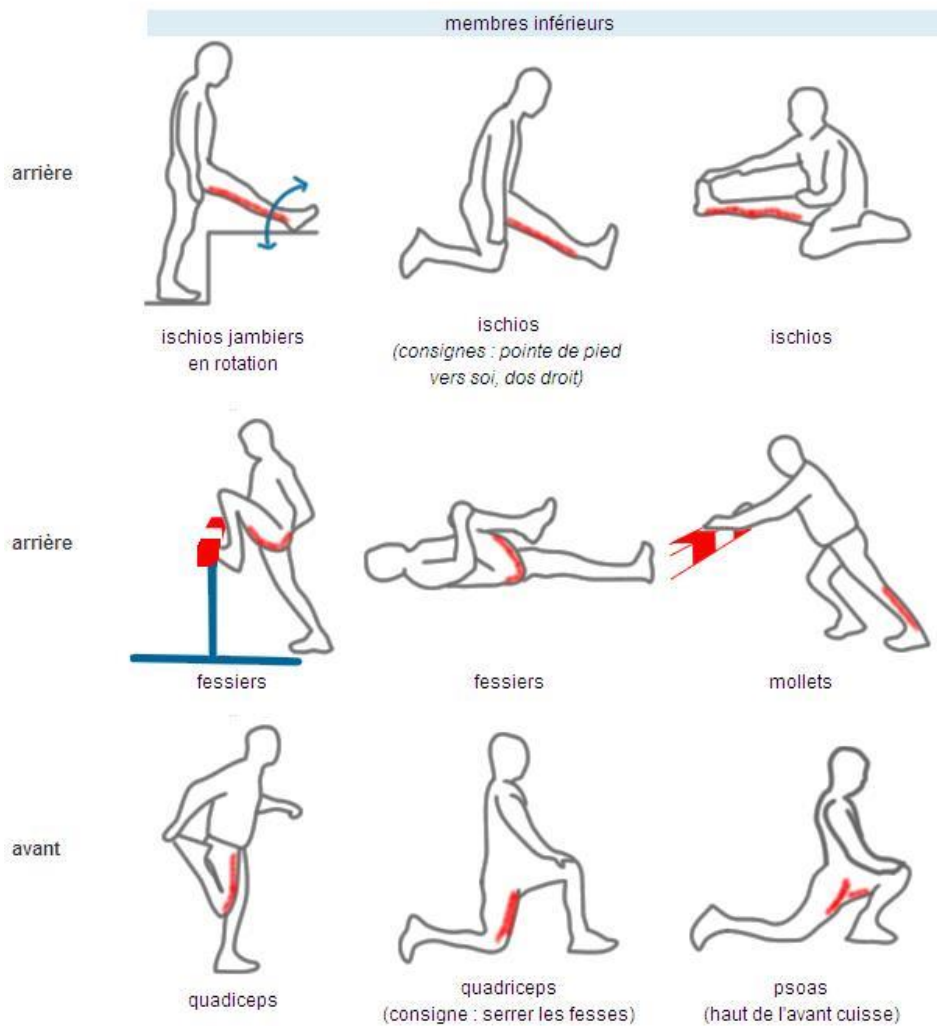
- Pieds joints
-

III. Etirements



Sangle abdominale

Les exercices d'étirements



Étirement - Bras

Temps: 4 minutes

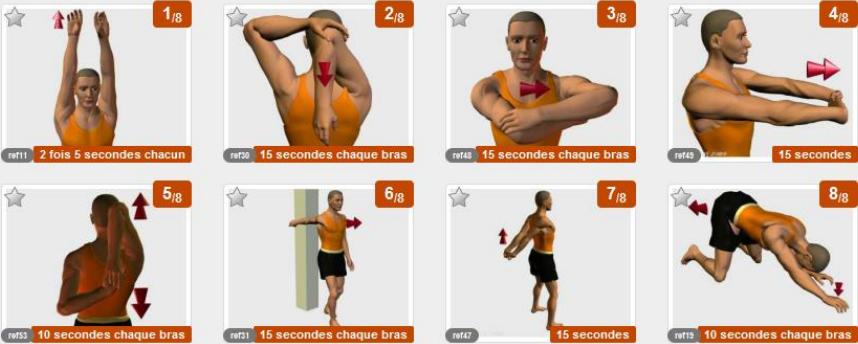
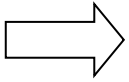


Table d'étirements (guide d'exercices) recommandés pour : bras



Comment construire sa séance ?

En fonction de votre niveau :

- Choisir 1 exercice dans chaque catégorie. (Gainage, haut du corps, bas du corps, cardio)
- Choisir 2 exercices de chaque catégorie ou plus.

De quelle manière travailler ?

- 30 '' d'effort / 30 '' de repos
- 45'' d'effort / 30'' de repos
- 1' d'effort / 30'' de repos
- Tabata : 20 '' d'effort/10'' de repos
- 10 répétition de chaque exercice ensuite 30'' de repos. Réaliser un second tour.
- 3 tours de 10 à 20 répétitions de chaque exercice sans repos.
- Varier la manière de travailler pour que ce soit plus agréable.

Conseils :

- Favoriser la qualité de l'exercice à la quantité.
- Essayer de maintenir une activité régulière : 2 à 3 fois par semaine ou + pour les plus sportifs
- 10 à 20 min est un minimum.
- Si vous avez l'opportunité, allez courir min. 20 minutes
- Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

Bon courage,

Les professeurs d'éducation physique. 😊