

Dossier éducation physique pour élèves Institut Sainte Thérèse

P.1 Gainage n°1

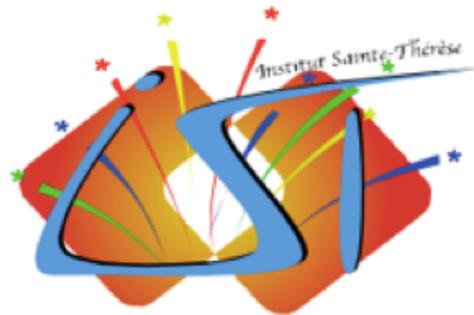
P.2 Gainage n°2

P.3 Renforcement n°1

P.4 Renforcement n°2

P.5 Renforcement n°3

P.6 Souplesse



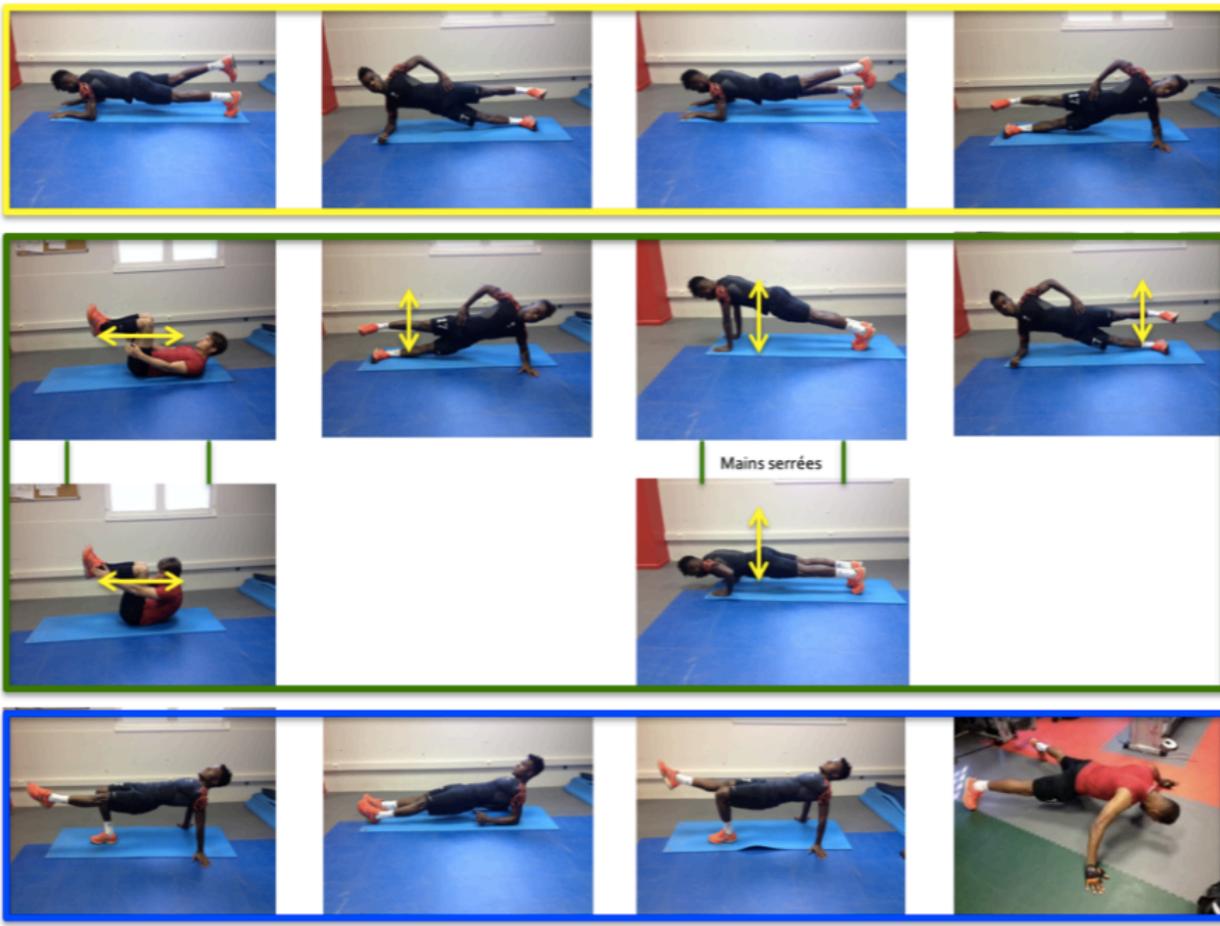
Renforcement musculaire N°1:
A: Maintenir toutes les positions de gainage pendant 30" par exercice et récupérer 15"
B: Enchaîner toutes les positions de gainage en 30" par exercice

Gainage n°1



Renforcement musculaire N°2:
A: Maintenir toutes les positions de gainage pendant 30" par exercice et récupérer 15"
B: Enchaîner toutes les positions de gainage en 30" par exercice

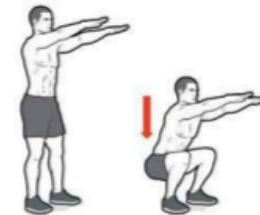
Gainage n°2



***Renforcement Musculaire tronc et haut du corps :** Abdos (3 x 30 obliques, 3 x 30 droits), gainage (3 x 30'' latéral, 3 x 30'' ventral), lombaires (3 x 20 rep) et pompes (2 x 20 rep).
Varier les exercices d'abdos (pensez au transverse) et de gainage (bien étirer les abdos après !)

****Renforcement Musculaire bas du corps :**

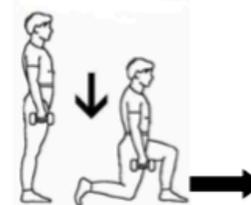
• **Quadriceps, fessiers et ischios :** ½ squat sur 2 jambes.
Pieds largeur épaules et légèrement orientés vers l'extérieur.
3x10 rep (Descente lente, remontée rapide).
Regarder devant soi, garder le dos bien droit.



• **Quadriceps et adducteurs :**
Fente latérale avec les pieds orientés vers l'extérieur pour solliciter les adducteurs. Dos droit et regarder devant.
(3x8 rep par côté).

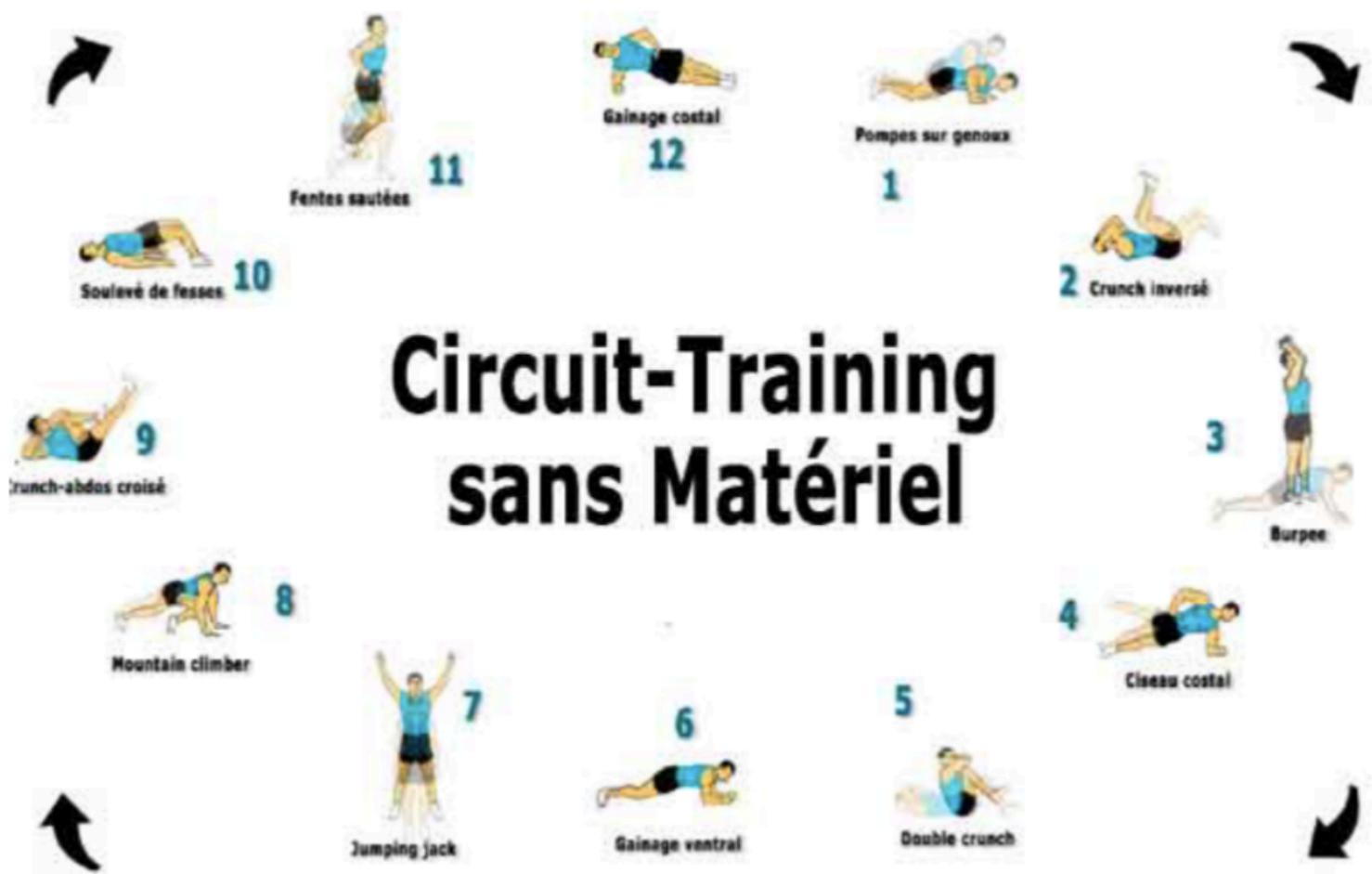


• **Quadriceps et ischios :**
Fente avant poids du corps. Fléchir la jambe arrière.
(2x12 fentes en avançant. Pousser sur la jambe avant).



• **Ischios excentrique : Protocole nordique.**
Il faut l'aide d'une personne pour bloquer les chevilles.
Mettre un coussin ou un tapis sous les genoux.
Garder le dos droit, freiner la descente avec les ischios. 2x5 rep





Circuit-Training sans Matériel



Fentes sautées 11



Gainage costal 12



Pompes sur genoux 1



2 Crunch inversé



3 Burpee



4 Ciseau costal



5 Double crunch



6 Gainage ventral



7 Jumping jack



8 Mountain climber



9 Crunch-abdos croisé



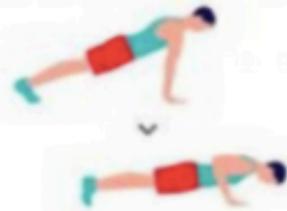
10 Soulevé de fesses



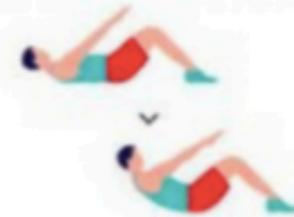
1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



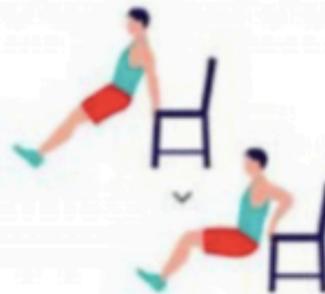
4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



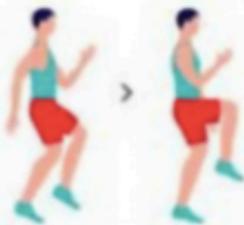
6. Squat



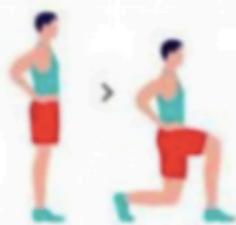
7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank

