

## Dossier éducation physique pour les filles du troisième degré.

Dans la mesure où nous ne pouvons plus nous rendre en salle et qu'il est important de se maintenir en forme ;-), voici 3 circuits et/ou programmes que je te conseille de réaliser chez toi. L'idéal est d'alterner les circuits et de travailler 30 à 45 minutes trois fois par semaine. N'oublie pas de t'étirer ! Si le temps le permet, n'hésite pas, de temps en temps, de remplacer ta séance en intérieur par une marche en plein air... Bon entraînement !

Madame Deconinck

### 1. Circuit Cardio :

Attention : Je te déconseille de faire l'exercice de la bicyclette (notion d'hyperpression abdominale vue au cours)



### 2. Programme gainage

### 3. Programme fessiers et cuisses

### 4. Etirements

### 5. Rappel : les grands groupes musculaires

## 1. Circuit Cardio

# Lotus & Bouche Cousue

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

## Circuit : Cardio

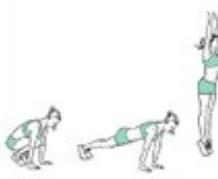
Ce circuit se compose de 4 modules. Enchaîner chaque module 2 fois. Entre chaque module, exercer un temps de récupération d'1 minute en restant actif (marcher ou sauter doucement). Durée entre 30 et 45 minutes selon niveau.  
Tous les détails sur le blog.

### Module 1 x 2

<b>Snap jump</b>  20 répétitions	<b>Fentes</b>  20 répétitions / jambe	<b>corde à sauter</b>  1 minute	<b>Escaladeur</b>  20 répétitions / jambe
---	---	---	---

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

### Module 2 x 2

<b>Burpees</b>  20 répétitions	<b>Pompes genoux</b>  20 répétitions	<b>Jump squat</b>  20 répétitions	<b>Bicyclette</b>  20 répétitions / jambe
---	---	---	---

- 1 minute de récupération active (marcher ou sauter) -

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

Lotus & Bouche  
Cousue

## 2. Programme gainage

# Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

## Programme gainage

Voici des idées de postures de gainage.

L'idéal est de faire 5 séries de 30 secondes à 1 minute, entrecoupées de 30 secondes de récupération entre chaque série, 2 à 3 fois par semaine.

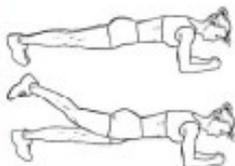
Tous les détails sur le blog.

### Planche



30 secondes  
à 1 minute

### Planche jambe



10 à 30 répétitions  
/ côté

### Soulevé de jambes



Le bassin ne bouge pas, seules  
les jambes se relèvent.

30 secondes  
à 1 minute / côté

### Planche sur bras



30 secondes  
à 1 minute

### Escaladeur croisé



En planche sur les mains, genou  
vers bras opposé

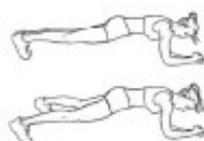
10 à 30 répétitions  
/ côté

### Pont statique sur une jambe



30 secondes  
à 1 minute / côté

### Planche Jack



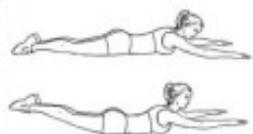
10 à 30 répétitions  
/ côté

### La chaise



30 secondes  
à 1 minute

### Superman



30 secondes  
à 1 minute

### Swiss Ball



30 secondes  
à 1 minute

### Pont statique



Contracter les fessiers le plus haut  
possible.

30 secondes  
à 1 minute

### Planche côté



30 secondes  
à 1 minute / côté

### 3. Programme fessiers et cuisses

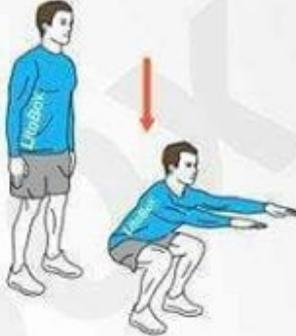
**BAS DU CORPS**  
**PROGRAMME**  
**FESSIERS**  
**ET GUISSSES**



**1** 30 FENTES AVANT (g + d)



**2** 20 SQUATS sumo



**3** 10 EXTENSIONS HANCHE JAMBE TENDUE (gauche)



**4** 10 LEVÉS JAMBE FLECHIE CÔTÉ (gauche)



**5** 10 EXTENSIONS HANCHE JAMBE TENDUE (droite)

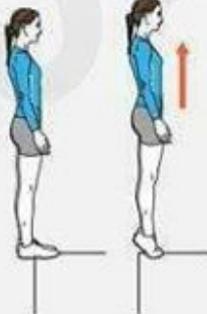


**6** 10 LEVÉS JAMBE FLECHIE CÔTÉ (droite)



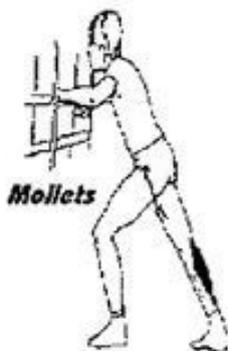
**BONUS** →

50 EXTENSIONS DES MOLLETS



AU DÉBUT ET À LA FIN DU CIRCUIT

#### 4. Quelques exemples d'étirement



## 5. Les grands groupes musculaires.

Tu dois être capable de noter sur un schéma : les pectoraux, les dorsaux, les biceps, les triceps, les abdominaux, les adducteurs, les quadriceps, les ischio-jambiers et les mollets.

Pour rappel, les abdominaux se composent de 3 couches musculaires. De la couche la plus profonde à la plus superficielle, nous avons le transverse, les obliques et enfin les grands droits. Pour avoir un ventre plus plat et pour protéger son dos, il est préférable de renforcer son transverse.

