

# Dossier éducation physique pour élèves Institut Sainte Thérèse

P.1 Gainage n°1

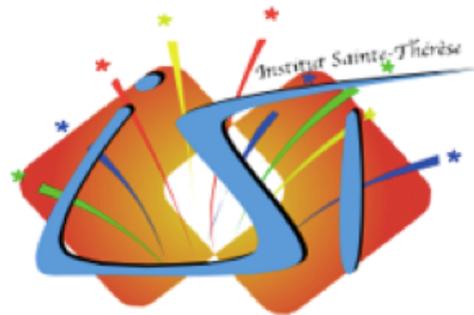
P.2 Gainage n°2

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

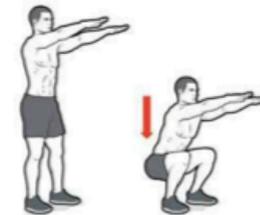
Gainage n°2



**\*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).  
*Varié les exercices d'abdos (pensez au transverse) et de gainage (bien étirer les abdos après !)*

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

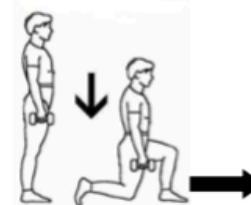
• **Quadriceps, fessiers et ischios :** ½ squat sur 2 jambes.  
Pieds largeur épaules et légèrement orientés vers l'extérieur.  
3x10 rep (Descente lente, remontée rapide).  
Regarder devant soi, garder le dos bien droit.



• **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).

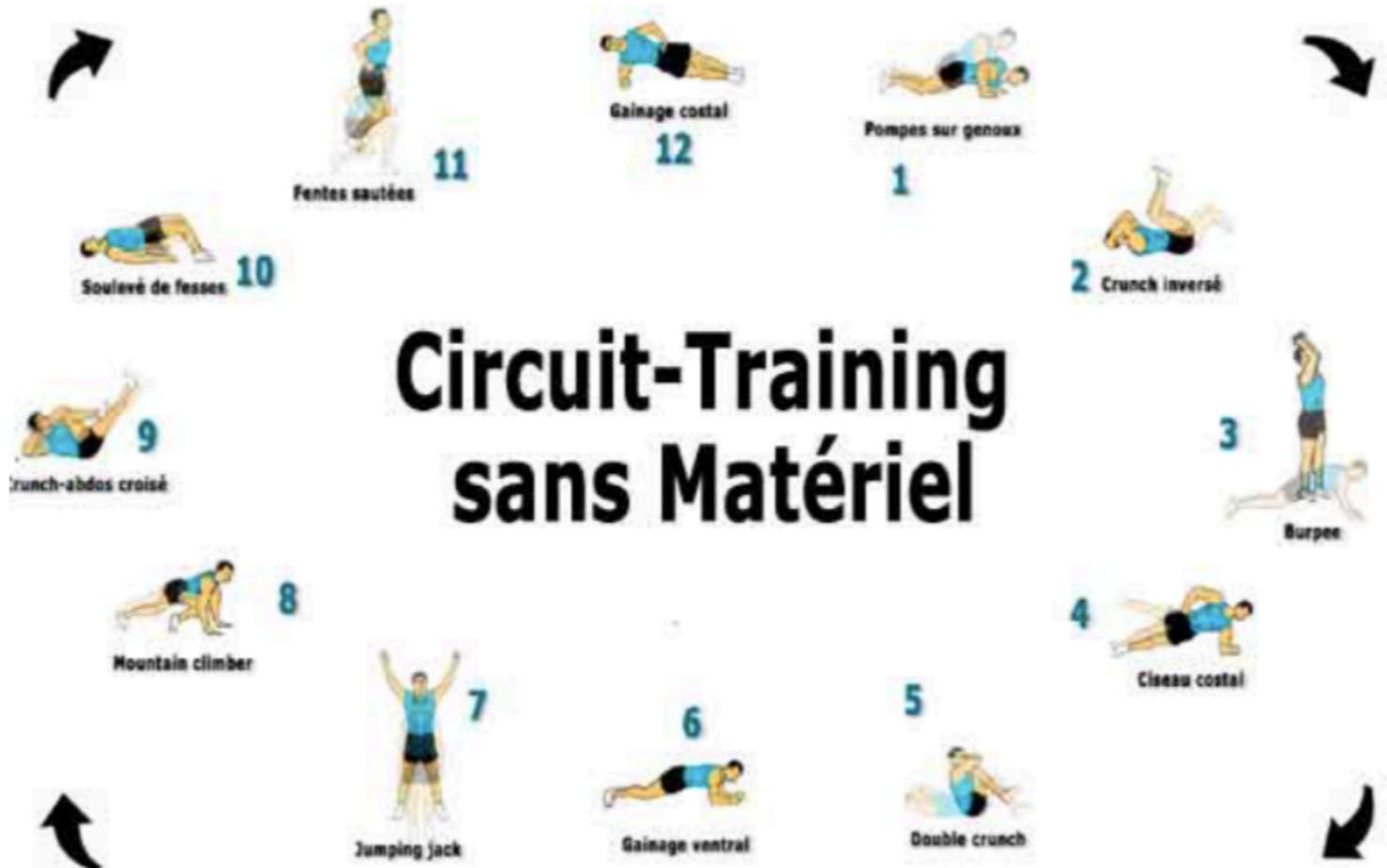


• **Quadriceps et ischios :**  
Fente avant poids du corps. Fléchir la jambe arrière.  
(2x12 fentes en avançant. Pousser sur la jambe avant).



• **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



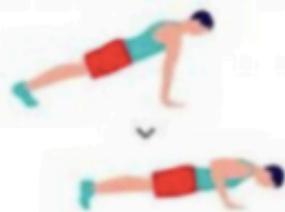




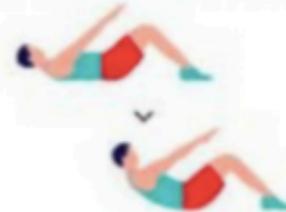
1. Jumping jacks



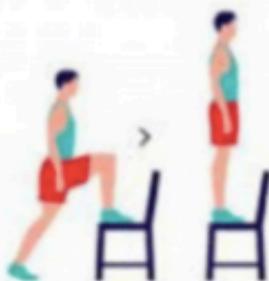
2. Wall sit



3. Push-up



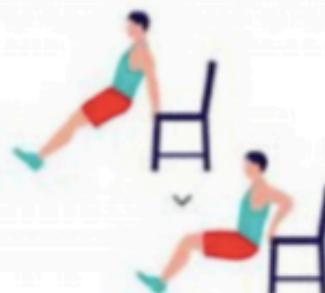
4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



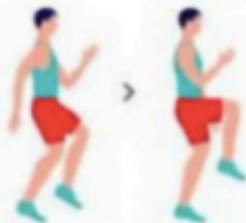
6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank

