



## Collège Ma Aiyé

### Programme d'entretien physique pour les 4<sup>e</sup> 3<sup>e</sup>

SEMAINE 2

Plus d'EPS, plus d'AS, plus de compétitions ?

Pas de problèmes, nous te proposons un programme sportif sur 3 semaines, que nous appellerons le « CORONA CHALLENGE ».

N'hésite pas à proposer ces exercices au reste de la famille.

*Et n'oublie pas : reste à la maison !!!*

Nous te proposons la formule suivante pour chaque séance :

- Echauffement
- Enchaînements multiples
- Exercices
- Etirements

Si tu as des problèmes de santé (cardiaque, asthme, etc...) : Ne fais pas les exercices en rouge



Les règles d'or à respecter sont les suivantes :

- Bien respirer pendant l'effort (inspirer – souffler)
- Ne pas creuser le bas du dos (Dos arrondi oui)
- Boire de l'eau régulièrement pendant l'exercice et en petite quantité
- Si tu es malade ou as de la température, ne fais pas la séance !!



Lundi 6 AVRIL 2020

-Si tu n'as pas de corde à sauter, tu peux faire avec une corde, ou un câble, ou même sans corde...il te suffit de faire semblant d'en tenir une !!

### Echauffement

- Corde à sauter 25 secondes
- FLEXION x 10
- Talons fesses x 10
- Repos 15 secondes



Recommence encore 2 fois puis repose toi 2 minutes en marchant et en buvant de l'eau

### Série (Travail haut du corps)

- Pompes x 8 (si trop difficile mets-toi sur les genoux)
- Abdominaux x 22
- Gainage x 20 secondes
- Faire des petits ronds avec les bras tendus (20 fois)



Gainage costal et Gainage ventral



1 minute de repos, bois un peu d'eau.

Recommence 2 fois



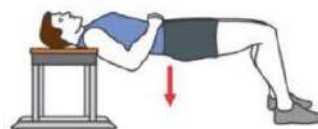
### Exercice

### Hip Thrust / Principaux muscles sollicités : fessiers.

X 30

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



Bravo, ta première séance est terminée !!

Maintenant, une bonne séance d'étirements avec du repos mérité.

### Comment faire une pompe ?

Corps droit et gainé



Pieds légèrement écartés

Mains espacées de la largeur des épaules

Ecris ton ressenti sur la séance :

.....

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :



- 1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit
- 2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol
- 3 - Tendre complètement les bras en expirant

Mercredi 8 Avril 2020

-Si tu n'as pas de corde à sauter, tu peux faire avec une corde, ou un câble, ou même sans corde...il te suffit de faire semblant d'en tenir une !!

### Echauffement

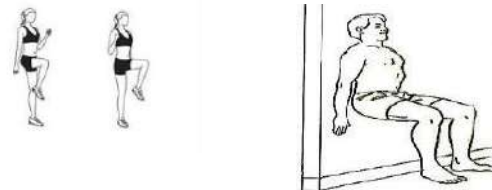
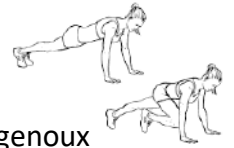
- Corde à sauter 25 secondes
- Jumping Jack
- Pompes x 5 (sur les genoux si besoin)
- Repos 15 secondes



Recommence encore 2 fois puis repose toi 2 minutes en marchant et en buvant de l'eau

### Série (Travail bas du corps)

- Climbers (départ position de pompe, fais comme si tu faisais des montées de genoux à l'horizontal) x15
- Hip thrust (séance 1) x 10
- Chaise x 20 secondes (Le dos contre le mur, mets-toi en position de chaise sans bouger)
- Faire des montées de genoux (20 fois)



1 minute de repos, bois un peu d'eau.

Recommence 2 fois

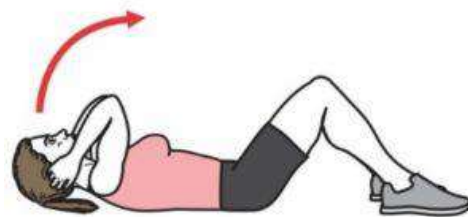
### Exercice

**Crunch** : Principaux muscles sollicités : **abdominaux.**

X 20

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



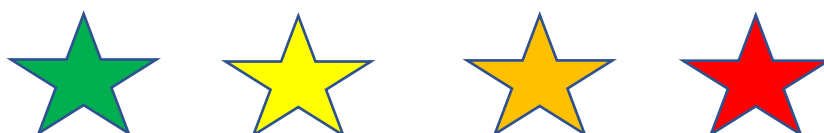
Bravo, ta deuxième séance est terminée !!

Maintenant, une bonne séance d'étirements et du repos mérité.

Ecris ton ressenti sur la séance :

.....

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :



Vendredi 10 avril 2020

-Si tu n'as pas de corde à sauter, tu peux faire avec une corde, ou un câble, ou même sans corde...il te suffit de faire semblant d'en tenir une !!

### Echauffement

- Corde à sauter 25 secondes
- Montée de genoux x 15
- Abdos X 15 (Ne pas avoir le bas du dos arrondi)
- Repos 15 secondes



Recommence encore 2 fois puis repose toi 2 minutes en marchant et en buvant de l'eau

### Série (Travail général)

- 5 Burpees
- 15 Abdos
- 15 Jumping Jack



30 secondes de repos, bois un peu d'eau.

Recommence mais en ne faisant que 10 fois au lieu de 15

Recommence en ne faisant que 5 fois au lieu de 10

### Exercice

**Fente** : Principaux muscles sollicités : **Quadriceps**

X 15 (1 = jambe droite et jambe gauche)

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



Bravo, ta 3<sup>e</sup> séance est terminée !!

Maintenant, une bonne séance d'étirements et du repos mérité pour le week-end !!

Ecris ton ressenti sur la séance :

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :

