



Collège Ma Aiyé

Programme d'entretien physique pour les 4^e 3^e

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

Pas de problème, 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
- Enchaînement multiple
- Exercices
- Etirement

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
- Boire de l'eau régulièrement pendant l'exercice et en petite quantité
- Si tu es malade ou a de la température, ne fais pas la séance !!

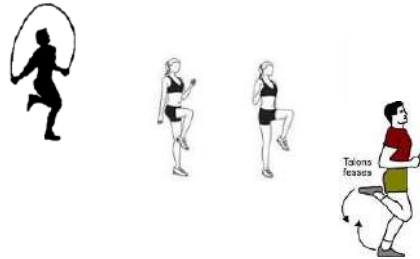


Jour 1

-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 20 secondes
- Monter de genoux 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 7 (si trop difficile mets-toi sur les genoux)
- Abdominaux x 20
- 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

Jumping Jack (départ debout, sauter en écartant les jambes et levant les bras, retour debout)

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'étirement avec du repos mérité.

Comment faire une pompe ?



Pieds légèrement écartés

Corps droit et gainé

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

Séance 2

-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

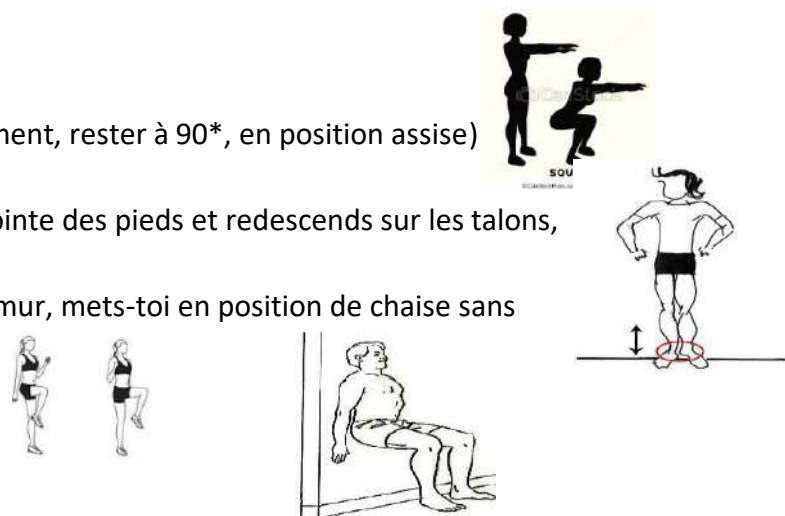
- Corde à sauter 20 secondes
- Jumping Jack x20 (exercice séance 1)
- Pompes x 7 (sur les genoux si besoin)
- Repos 15 secondes



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

Série (Travail bas du corps)

- Squats x 10 (Ne pas descendre entièrement, rester à 90*, en position assise)
Talons au sol !!!
- Mollets x 15 (Debout, mets-toi sur la pointe des pieds et redescends sur les talons, recommence))
- 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

Climbers (départ position de pompe, fais comme si tu faisais des montées de genoux à l'horizontal)

X 20

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



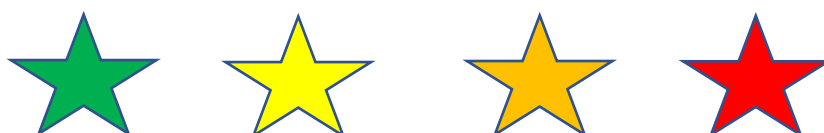
Bravo, ta deuxième séance est terminée !!

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

Ecris ton ressenti sur la séance :

.....

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :



Séance 3

-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 20 secondes
- Jumping Jack X 20 (exercice séance 1)
- 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)

- 15 Squats
- 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

Burpees (départ debout, accroupis, position de pompe, accroupis, debout, saute)

X 10

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



Bravo, ta 3^e séance est terminée !!

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

Ecris ton ressenti sur la séance :

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :

