

PROGRAMME EPS 4^{ème}/3^{ème} SEMAINE 2 : CARDIO ET RENFORCEMENT

OBJECTIF :

Alterner une séance de cardio et une séance de renforcement musculaire (entre 30 minutes minimum et 1h maximum par séance).

Sur chaque tableau, vous trouverez les exercices avec une illustration photo et/ou vidéo et les consignes de réalisation.

IMPORTANT : bien respecter les consignes pour ne pas se blesser.

Rappel : 20'' = 20 secondes / 30'' = 30 secondes/ 1' = 1 minute/ 1'30 = 1 minute et trente secondes.

1- Chaque séance (cardio ou renforcement musculaire) débute par le **programme d'échauffement** (tableau 1).

CONSIGNES DE SÉCURITÉ : *corps tonique, abdominaux contractés, regard vers l'avant, dos droit, ne pas poser les talons au sol.*

2- **CONSIGNES CARDIO :** *tableau circuit training.*

Enchaîner les exercices, 10'' de récupération seulement entre chaque exercice.

RÉALISER LE CIRCUIT 3 à 5 FOIS (au choix en fonction de ses capacités), avec un temps de récupération d'1'30 ou 2' entre les circuits.

3- **CONSIGNES RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 3 tableaux

Séance renforcement : choisir 3 ou 4 exercices par groupe musculaire (donc par tableau) en fonction de ses capacités (niveau 1, 2 ou 3) et de son état de forme du moment.

ABDOMINAUX

Par exercice : 3 séries de 30'' d'exercice / 30'' de récupération.

GAINAGE

Par exercice : 3 séries de 30'' de travail / 30'' de récupération.

Corps aligné, dos plat, abdos et fessiers contractés, jambes tendues, regard entre les mains, inspirer/expirer.

CUISSES/FESSIERS

Par exercice : 3 séries de 30'' de travail / 30'' de récupération.

Le genou ne passe jamais en avant du pied, les pointes de pieds sont toujours visibles, appuyer dans les talons.

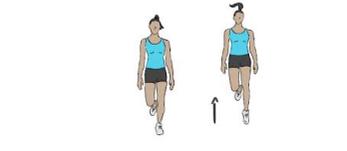
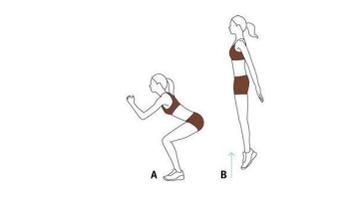
4 SÉANCES MINIMUM (2 de cardio ET 2 de renforcement) DANS LA SEMAINE. Possibilité de pratiquer tous les jours avec un jour de repos obligatoire dans la semaine.

Eviter de grignoter entre les repas et penser à s'hydrater régulièrement (eau).

BON COURAGE À TOUS !!!

ÉCHAUFFEMENT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ : corps tonique, abdominaux contractés, regard vers l'avant, dos droit, ne pas poser les talons au sol.

	EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	LIENS VIDÉOS
RÉVEIL MUSCULAIRE	COURSE SUR PLACE 2'		Courir sur place ou dans l'espace dont on dispose (jardin, balcon, salon)	
	(MONTÉES DE GENOUX 20'' /TALONS FESSES 20'') x2		Monter alternativement le genou gauche et le droit (à hauteur de hanche) en restant sur place. Amener alternativement le pied gauche et le droit derrière la fesse. Garder le dos droit. Enchaîner 20 '' genoux/20'' talons/20'' genoux/20'' talons	
	JUMPING JACK 30''		Sauts départ jambes serrées, écarter les jambes en sautant, revenir pieds joints, bras en l'air.	https://www.youtube.com/watch?v=Tp1rMUmo5dg
	CLOCHE-PIED DROIT x10-10''-10''/ CLOCHE PIED GAUCHE x10-10''-10''		x10-10''-10'' 10 sauts sur place sur le pied, 10'' statique, 10'' statique les yeux fermés. plier légèrement la jambe d'appui, regarder devant, trouver son équilibre avant de fermer les yeux (travail de la cheville).	
	ROTATIONS DE BRAS 30''		Placer les bras tendus à l'horizontale et effectuer rotations vers l'avant et vers l'arrière.	
	SAUTS EXTENSION X 20		Départ jambes fléchies, pousser sur les jambes vers le haut pour faire un saut droit en restant sur place. Garder le dos droit.	
RÉVEIL ARTICULAIRE	NUQUE x 30 10 « Oui », 10 « Non », 10 « ½ rotations vers le bas à droite et à gauche.	HANCHE x 10 5 rotations à droite, 5 rotations à gauche.	GENOUX x 10 5 flexions vers la droite, 5 flexions vers la gauche.	POIGNETS x 20 10 rotations à droite, 10 rotations à gauche.

CIRCUIT TRAINING – TRAVAIL CARDIO

Enchaîner les exercices, 10'' de récupération seulement entre chaque exercice.

RÉALISER LE CIRCUIT 3 à 5 FOIS, AVEC UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION D'1'30 à 2' ENTRE LES CIRCUITS.

Ordre	EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	LIENS VIDÉOS
1	SAUT LATÉRAL 30''		Départ jambes fléchies, sauter vers le haut alternativement vers la droite et la gauche, réception 2 pieds.	https://www.youtube.com/embed/yNEVD2PDbHI?feature=oembed
2	FENTES SAUTÉES 30''		Effectuer une fente avant suivie d'un saut extension et inverser les appuis avant / arrière pendant le saut.	https://www.youtube.com/embed/9Dy_9c0qR9w?feature=oembed
3	SQUAT JUMP 30''		Départ en squat (pieds écartés, jambes fléchies à 90°, dos droit), pousser vers le haut (saut extension), réception 2 pieds en squat.	https://www.youtube.com/embed/71k3HuO-kKw?feature=oembed
4	SAUT DU PATINEUR 30''			https://www.youtube.com/watch?v=PUt9rKIARMg
5	COURSE 30''	Course rapide sur place OU monter/descendre des escaliers (si on en a !).		

ABDOMINAUX

Par exercice : 3 à 5 séries de 30'' d'exercice / 30'' de récupération

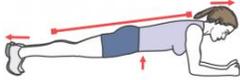
NIVEAU	EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	LIENS VIDÉOS
NIVEAU 1	CRUNCH CLASSIQUE		Soulever le buste vers les genoux. Position pieds au sol ou jambes relevées.	https://www.youtube.com/embed/JxAHw1_5z3o?feature=oembed
	CRUNCH INVERSÉ		Position sur le dos jambes relevées, ramener les genoux vers la tête.	https://www.youtube.com/watch?v=2uLGUj0XCJw
	TOUCHÉ CHEVILLES		Position sur le dos, épaules relevées. Aller toucher alternativement la cheville gauche puis la droite avec la main correspondante.	https://www.youtube.com/embed/yocM348hYfE?feature=oembed
NIVEAU 2	CRUNCH « BICYCLETTE »		Position sur le dos, jambes relevées. Ramener un genou vers la tête et tendre la jambe opposée vers l'avant en même temps. Le coude opposé vient toucher le genou (rotation du buste). Alternier le même mouvement à droite et à gauche.	https://www.youtube.com/embed/MHjvcZ1uqss?feature=oembed
	RAMEUR		Position assise sur les fesses en équilibre. Alternier « grouper » (ramener genoux vers le buste) et « dégrouper » (tendre les jambes tendues devant). Garder le dos droit.	https://www.youtube.com/embed/BUrsi7wSQxM?feature=oembed

	<p>MONTAIN CLIMBER Simple = vitesse lente ou normale</p>		<p>Position de départ en appui sur les mains et les pieds (jambes tendues). Amener alternativement le genou droit puis le gauche au niveau du buste puis ramener le pied en appui jambe tendu</p>	<p>https://www.youtube.com/embed/i_rxWq1gBe0?feature=oembed</p>
NIVEAU 3	<p>CRUNCH AVEC ROTATION</p>		<p>Position de départ sur le dos, une jambe fléchie au sol et l'autre jambe relevée en appui sur l'autre. Relever le buste et toucher le genou opposé avec le coude. Variante (image) : effectuer une rotation du buste en position assise avec les deux genoux relevés.</p>	<p>https://www.youtube.com/embed/QpA9yx2rj-c?feature=oembed</p>
	<p>PLANCHE « SPIDERMAN »</p>		<p>Position de départ en appui sur les mains et les pieds (jambes tendues). Amener alternativement le genou droit puis le gauche vers l'avant en passant sur les côtés puis ramener le pied en appui jambe tendu.</p>	<p>https://www.youtube.com/embed/ZGHLT0_Bm7w?feature=oembed</p>
	<p>MONTAIN CLIMBER Difficile = vitesse rapide</p>		<p>Position de départ en appui sur les mains et les pieds (jambes tendues). Amener alternativement le genou droit puis le gauche au niveau du buste puis ramener le pied en appui jambe tendu</p>	<p>https://www.youtube.com/embed/UNBiOYnQLRo?feature=oembed</p>

GAINAGE

Par exercice : 3 à 5 séries de 30'' de travail / 30'' de récupération

Corps aligné, dos plat, abdos contractés, jambes tendues, inspirer/expirer.

NIVEAU	EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	LIENS VIDÉOS
NIVEAU 1	PLANCHE VENTRALE		Garder la position en appui sur les avant-bras et les pieds en gardant le dos droit (ne pas lever les fesses).	https://www.youtube.com/watch?v=xLHNdFQSE6g
	PLANCHE DORSALE		Gainage inversé : garder la position en appuis sur les talons et sur les coudes (ou les mains).	https://www.youtube.com/watch?v=farLZwd09w0
NIVEAU 2	GAINAGE LATÉRAL		Sur coude ou sur main bras tendu.	https://www.youtube.com/watch?v=3IRLmtVDVUI
NIVEAU 3	LIMB RAISES		Garder la position en appui sur genoux et main opposée. Tendre l'autre jambe derrière et l'autre bas devant. Inverser ensuite les bras et jambes.	https://www.youtube.com/watch?v=oHdA819XfVs
	GAINAGE LATÉRAL JAMBE LEVÉE		Idem « gainage latéral sur main » mais en levant la jambe libre tendue.	https://www.youtube.com/embed/YaAopvGV93E?feature=oembed

CUISSES/FESSIERS

Par exercice : 3 à 5 séries de 30'' de travail / 30'' de récupération

NIVEAU	EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	LIENS VIDÉOS
NIVEAU 1	FENTES AVANT		Départ debout, avancer un pied et fléchir les 2 jambes. Revenir à la position de départ debout. Alternier pied droit / pied gauche.	https://www.youtube.com/watch?v=bR9syGmHXns
NIVEAU 2	FENTES ARRIÈRE		Départ debout, reculer un pied et fléchir les 2 jambes. Revenir à la position de départ debout. Alternier pied droit / pied gauche.	https://www.youtube.com/embed/nwXoQIidGO8?feature=oembed
	LA CHAISE		Départ debout dos au mur avec les pieds écartés. Glisser le dos vers le bas le long du mur jusqu'à fléchir les jambes à 90°. Maintenir la position.	https://www.youtube.com/watch?v=S4DxDSXiNqI
NIVEAU 3	FENTES LATÉRALES		Départ debout pieds écartés, aller poser un pied sur le côté en fléchissant la jambe puis repousser pour revenir à la position de départ. Alternier côté droit / côté gauche.	https://www.youtube.com/embed/YqxR1Xv_o4I?feature=oembed
	SQUATS		Départ debout pied écartés, descendre en fléchissant les jambes (jusqu'à 90°) et en poussant les fesses vers l'arrière. Remonter debout. Garder le dos droit du début à la fin.	https://www.youtube.com/watch?v=hNOGNITKIYg