

PROGRAMME SPORTIF SEMAINE CONFINÉE N°4

Cette semaine, je vous propose un thème différent par jour, sur 5 jours (à répartir au choix sur les 7 jours de la semaine).

Jour 1 : Circuit TABATA (effort court mais intense).

Jour 2 : Défi GAINAGE.

Jour 3 : Séance STRETCHING.

Jour 4 : Circuit TRAINING.

Jour 5 : Séance MANIPULATION/COORDINATION et Défi GAINAGE (facultatif).






Vous trouverez une fiche explicative par jour de travail.

Quelques consignes avant de commencer, tu dois :

- **Prévenir** un adulte de ta pratique.
- Avoir une **tenue de sport adaptée (baskets même en intérieur lacés bien sûr).**
- Prévoir un espace de pratique assez dégagé.
- Récupérer après l'effort (bien s'hydrater).
- **Boire régulièrement.**
- Augmenter progressivement l'intensité du travail et ne pas aller au-delà de ses capacités.
- **Adapter et contrôler l'intensité de son travail en fonction de sa forme.**

A toi de jouer !!!





ÉCHAUFFEMENT À FAIRE AU DÉBUT DE CHAQUE SÉANCE

	EXERCICES	IMAGES	CONSIGNES	
RÉVEIL MUSCULAIRE	COURSE SUR PLACE 2'		Courir sur place ou dans l'espace dont on dispose (jardin, balcon, salon)	
	MONTÉES DE GENOUX x 20 /TALONS FESSES x20. 2 séries		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 X 20		Sauts départ jambes serrées, écarter les jambes en sautant, revenir pieds joints, bras en l'air.	
	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.





JOUR 1 : CIRCUIT TABATA

Circuit de 4 exercices, 20''/10'' de récupération (effort court mais intense), pendant 2 ou 4 minutes.

NIVEAU 1 = 1 tour / NIVEAU 2 = 2 tours (Récupération 3 minutes entre les deux tours).

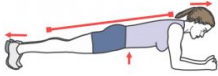



EXERCICE 1	SAUT LATÉRAL		2 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=4 répétitions).	1 à 2 minutes
EXERCICE 2	SQUAT		2 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=4 répétitions).	1 à 2 minutes
EXERCICE 3	MONTAIN CLIMBER vitesse moyenne		2 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=4 répétitions).	1 à 2 minutes
EXERCICE 4	FENTES AVANT		2 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=4 répétitions).	1 à 2 minutes

NIVEAU 3 = 1 tour

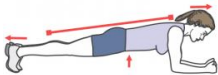




EXERCICE		TEMPS	RÉCUPÉRATION	
EXERCICE 1	SAUT LATÉRAL		4 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=8 répétitions).	1 à 2 minutes
EXERCICE 2	SQUAT JUMP		4 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=8 répétitions).	1 à 2 minutes
EXERCICE 3	MONTAIN CLIMBER vitesse rapide		4 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=8 répétitions).	1 à 2 minutes
EXERCICE 4	FENTES AVANT		4 minutes : 20'' de travail/10'' de récupération (=8 répétitions).	1 à 2 minutes

JOUR 2 : DÉFI GAINAGE

Niveau 1 : 2 tours / Niveau 2 : 3 tours

20''/10'' Récup	20''/10'' Récup	Droite 20''/10'' Récup puis Gauche 20''/10'' Récup	20''/10'' Récup	Droite 20''/10'' Récup puis Gauche 20''/10''
GAINAGE VENTRAL	GAINAGE DORSAL	GAINAGE LATÉRAL	LIMB RAISES	GAINAGE LATÉRAL JAMBE LEVÉE
				

Niveau 3 : 2 tours / Niveau 4 : 3 tours

30''/10'' Récup	30''/10'' Récup	Droite 30''/10'' Récup puis Gauche 30''/10'' Récup	30''/10'' Récup	Droite 30''/10'' Récup puis Gauche 30''/10'' Récup
GAINAGE VENTRAL	GAINAGE DORSAL	GAINAGE LATÉRAL	LIMB RAISES	GAINAGE LATÉRAL JAMBE LEVÉE
				

CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

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

JOUR 3 : STRECTCHING

Lien vidéo (cours de stretching gym direct, 25 minutes environ)

<https://www.youtube.com/watch?v=W5OgQOxDC6Q>

JOUR 4 : CIRCUIT TRAINING (Cardio/renforcement)

Réaliser le circuit, à son rythme, en un minimum de temps.

Niveau 1 : travail en pyramidal (15-12-9-9-12-15).

Tour 1 : 15 répétitions par exercice.

Tour 2 : 12 répétitions par exercice.

Tour 3 : 9 répétitions par exercice.


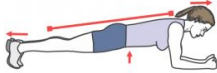



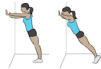
Tour 4 : 9 répétitions par exercice.

Tour 5 : 12 répétitions par exercice.

Tour 6 : 15 répétitions par exercice.

Niveau 2 : travail en pyramidal 8 tours (18-15-12-9-9-12-15-18).

Circuit de 6 exercices

EXERCICE 1	SQUAT + FENTES ARRIÈRES	 <p>Enchaîner 1 squat, 1 fente arrière droite, 1 fente arrière gauche (= 1 répétition) et recommencer.</p>
EXERCICE 2	GAINAGE DYNAMIQUE	 <p>De la position planche sur coudes, écarter le pied droit, revenir, écarter le pied gauche (jambe tendue), revenir, et recommencer.</p>
EXERCICE 3	PAS CHASSÉS LATÉRAUX	<p><i>Pas chassé de la droite vers la gauche et toucher le cône</i></p>  <p>Se déplacer en aller-retour en pas chassés de droite à gauche, sur 3-4 mètres, toucher sol ou objet/plot. 1 aller-retour = 1 répétition.</p>
EXERCICE 4	MONTAIN CLIMBER	
EXERCICE 5	SAUT DU PATINEUR	
EXERCICE 6	POMPES MURALES	 <p>Le corps reste droit, gainé.</p>

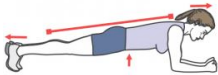




JOUR 5 : Séance de manipulation/coordination + Défi Gainage

DÉFI GAINAGE (facultatif)

Niveau 1 : 2 tours / Niveau 2 : 3 tours

20''/10'' Récup	20''/10'' Récup	Droite 20''/10'' Récup puis Gauche 20''/10'' Récup	20''/10'' Récup	Droite 20''/10'' Récup puis Gauche 20''/10''
GAINAGE VENTRAL	GAINAGE DORSAL	GAINAGE LATÉRAL	LIMB RAISES	GAINAGE LATÉRAL JAMBE LEVÉE
				

Niveau 3 : 2 tours / Niveau 4 : 3 tours

30''/10'' Récup	30''/10'' Récup	Droite 30''/10'' Récup puis Gauche 30''/10'' Récup	30''/10'' Récup	Droite 30''/10'' Récup puis Gauche 30''/10'' Récup
GAINAGE VENTRAL	GAINAGE DORSAL	GAINAGE LATÉRAL	LIMB RAISES	GAINAGE LATÉRAL JAMBE LEVÉE
				

MANIPULATION/COORDINATION :

JONGLAGE

Vidéo 1: faire ses balles de jonglages

<https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE&list=PLbTpgUU24PMBXpAXtVBH3Qgzag8wTTlyQ&index=1>

Video 2 : jongler à 1 balle

https://m.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s&list=PLORPp3Z_ngczr6BYY0BjNCps2hvqxyrp&index=1

Video 3 : Jongler à 2 balles

https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ&list=PLORPp3Z_ngczr6BYY0BjNCps2hvqxyrp&index=2

Vidéo 4 Jongler à 3 balles

https://www.youtube.com/watch?v=kL3U8 ht-4M&list=PLORPp3Z_ngczr6BYY0BjNCps2hvqxyrp&index=3

TRAVAIL D'APPUIS

<https://www.youtube.com/watch?v=8M8GMCPthmA>

PROPRIOCEPTION SUR UN PIED :

30'' pied droit/30'' pied gauche. 4 séries. A deux, se faire des passes (balle, ballon, PQ) OU seul (lancer objet d'une main à l'autre ou faire rebondir contre un mur). En équilibre sur 1 pied.



