

Renforcement musculaire

Echauffement

- Echauffement articulaire : cheville / genoux / hanche / épaule / coude / poignet / cervical
- Tallons fesses
- Montées de genoux
- Pas chassées
- Rotation des épaules

Corps de séance

Membres inférieurs

Squat

- Je descends en position de chaise
- Les fesses en arrière
- Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds
- Le dos reste droit



Box Jump

- Je monte pied joints
- Je fléchis bien les genoux avant de sauter et pour amortir
- Extension complète
- Redescendre une jambe après l'autre
- Le dos reste droit
- *J'augmente le rythme*



Montée de banc : droit / gauche / alternée

- Je monte sur une jambe
- Le genou opposé à 90°
- Extension complète
- Je m'équilibre avec les bras
- *J'alterne droite et gauche*
- *J'augmente le rythme*



Squat jump

- Identique au squat
- Je viens faire un saut en extension quand je me redresse
- Les bras vont vers le haut



Chaise

- En position de chaise contre un mur
- Dos droit
- Jambes resserrées à 90 °
- Les bras le long du corps
- *Je lève un pied*
- *Je me mets sur le talon / sur la pointe du pied*



Fente : tenue / alternée / sautée

- Genou avant fléchi à 90°
- Jambe arrière semi fléchie
- Je m'équilibre avec les bras
- *Je monte sur la pointe du pied*
- *J'alterne droite/gauche en sautant*



Mollet

- Je monte sur la pointe des pieds
- Dos droit
- *Maintient en haut pour augmenter le travail*



Membres supérieurs

Dips

- Je fléchis les bras
- Les coudes partent vers l'arrière
- Jambes semi fléchis
- *Jambes tendus*
- *Maintient en bas*



Pompes

- Je descends le torse au niveau du sol
- Possibilité de mettre les genoux au sol
- *Varier la largeur des appuis des mains (large, normal, resserrée)*
- *Maintenir en bas*



Omoplates / Epaules

- Je fléchis les bras puis je les monte en extension
- Resserer les omoplates quand je fléchis les bras
- *Varier le rythme*



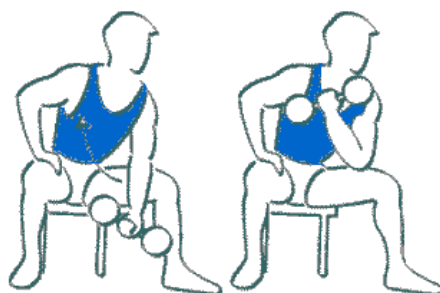
Elastique

- Voir les différents exercices sur les photos
- *Varier l'écartement et la résistance*
- *Faire des séries rapides et des séries lentes*



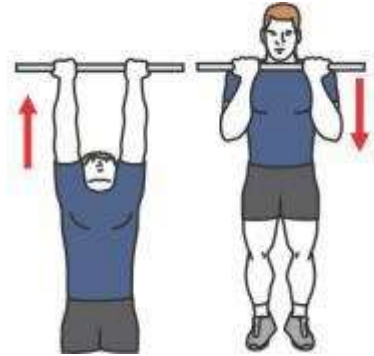
Biceps

- Voir photo
- Garder le dos droit
- Ne pas être en extension et flexion totale
- *Varier le poids (bouteille d'eau 0,5 /1/2 Litres)*



Traction

- Je me tracte avec mes bras
- Jambe tendu ou en angle droit
- *Varier les prises : pronation ou supination*
- *Maintenir en haut*



Abdominaux / Fessier / Dos

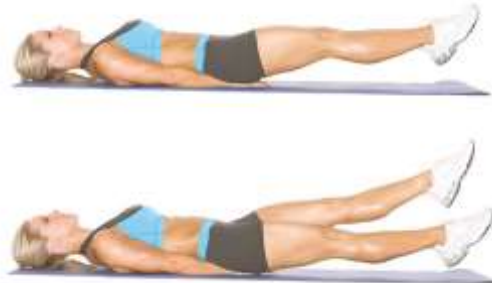
Crunch

- Ramener le buste
- Ne pas croiser les pieds
- Ne pas mettre les mains derrière la nuque
- Placer les mains sur le thorax en croix ou sur les tempes
- *Faire un maintien en haut*
- *Varier le rythme de répétition*



Ciseaux de jambes

- Battement des jambes
- Le dos collé au sol
- Tête au sol et relâchée
- Mains sous les lombaires
- Les jambes tendues à ras le sol
- *Varier l'amplitude*
- *Varier le rythme*



Touchée de cheville

- Je viens toucher mes chevilles
- Jambe tendu
- Bras tendu
- *Varier le rythme*



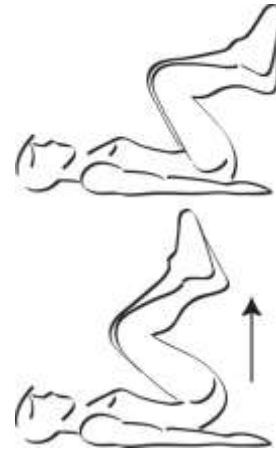
Alterné droite/gauche

- Bras opposé au genou
- Je viens toucher mon genou avec mon coude et j'alterne
- Autres : rapprocher les talons des fessiers
- Je viens toucher mes chevilles
- *Varier sur l'amplitude et le rythme*



Relevé de bassin

- Décollement du bassin
- Jambes légèrement tendues
- Main le long du corps ou sous les lombaires
- Tête posée au sol
- *Maintient en haut*
- *Redescendre lentement*



Sit up

- Je me redresse et vient toucher le sol avec mes mains
- Jambe fléchie, pied à plat
- Bras tendus derrière la tête
- Ils viennent se poser devant entre les jambes à la fin du mouvement
- *Variable sur le rythme*



Rameur

- En déséquilibre sur les fesses
- Je ramène les bras et tends les jambes
- *Allure lente*



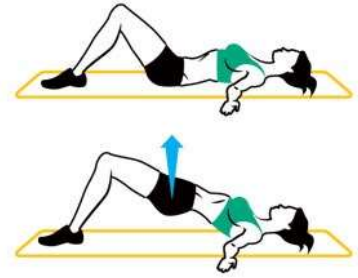
Gainage : statique / alterné / latéral

- Dos droit comme une planche
- Ne pas creuser le dos
- Ne pas lever les fesses vers le haut
- Sur les mains
- Sur les coudes
- En latéral
- *J'alterne sur les mains et sur les coudes*
- *J'enlève un ou deux appuis (jambe et /ou bras)*



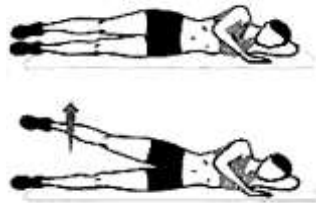
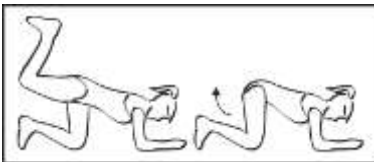
Travail fessier/lombaire

- Je décolle le bassin du sol
- Les pieds sont à plat
- Epaules au sol
- *Je tends une jambe dans le prolongement du corps*
- *Je passe sur la pointe des pieds*



Travail fessiers

- Voir les différentes photos
- *Varié les amplitudes et les degrés*



Superman

- Je décolle les omoplates
- Je décolle les cuisses
- *Alterner ou en simultané*



Proprioception

- En équilibre sur un pied
- Yeux ouvert
- *Yeux fermé*
- *Sur un coussin ou support souple*



Cardio

Corde à sauter

- Faire tourner la corde et sauter
- Limiter l'amplitude des mouvements
- *Varier le type de saut : pied joint, alterné...*



Jumping jack

- J'écarte les bras tendus au-dessus de la tête et les pieds
- Je ramène les pieds joints et descend les bras le long du corps
- *Varier le rythme*



Climber

- En position de pompe
- J'enchaîne mes appuis
- Le genou monte vers la poitrine
- *Varier les allures*
- *Monter le genou devant et vers l'extérieur*



Berpee

- Départ en position pompe
- Je fais une pompe
- Je ramène mes pieds joints sous la poitrine
- Je saute, bras au-dessus de la tête
- Possibilité de ne pas faire de pompe
- *Varier les allures*



Course / Marche rapide

- Sur piste/ sur route
- Au parc / en nature
- Avec ou sans bâton
- *Inclure du dénivelé : pente / descente*
- *Varier l'allure*



Vélo

- Vélo de route
- Vélo tout terrain
- Vélo d'appartement
- *Inclure du dénivelé : pente / descente*
- *Mettre de la résistance si c'est un vélo d'appartement*
- *Varié l'allure*



Stepper

- Monter de steppe
- Monter d'escalier
- *Varié le rythme*
- *Varié la résistance*



Fractionné

- Alternance d'allure rapide et lente
- *Temps d'allure rapide plus long que le temps d'allure lente*
- *Inclure du dénivelé : pente / descente*



Boxe

- Sautillement permanent
- Les pieds légèrement décalés
- Largeur des épaules
- Coup à droite / Coup à gauche
- Bras tendus hauteur des yeux
- *Varié le rythme*



Etirements

❖ Membres inférieurs



❖ Membres supérieurs



❖ Colonne vertébral et fessiers



Informations complémentaires

Echauffement

- ❖ Doit durer environ 10 minutes
- ❖ Ne pas oublier certains muscles ou articulations
- ❖ Débuter l'échauffement à un petit rythme
- ❖ Objectif : augmenter la température corporelle et éviter les blessures

Séance

- ❖ Faire des séries
- ❖ Ne pas aller au-delà de la douleur
- ❖ Ne pas oublier les phases de récupération
- ❖ Penser à respirer et à rythmer la respiration
- ❖ Penser à boire entre les séries

Etirement

- ❖ Doit durer environ 10 minutes
- ❖ Après la séance ou après la douche dans une atmosphère chaude
- ❖ Penser à bien boire
- ❖ Amener un apport énergétique supplémentaire (fruit/barre/yaourt...)

Autres

- ❖ Pensez à bien boire de l'eau avant/pendant/après
- ❖ Veiller à faire la séance espacée des repas
- ❖ Surveiller sa Sat' et sa fréquence cardiaque
- ❖ Avoir sur soi une barre ou pate de fruit en cas d'hypoglycémie pendant la séance
- ❖ Prendre une collation après la séance.

En cas de questions

Camille Neumann Enseignante en APA

06 69 12 78 67

camille-neumann@orange.fr

En cas d'urgences absolues

15 : SAMU

18 : POMPIER

17 : POLICE