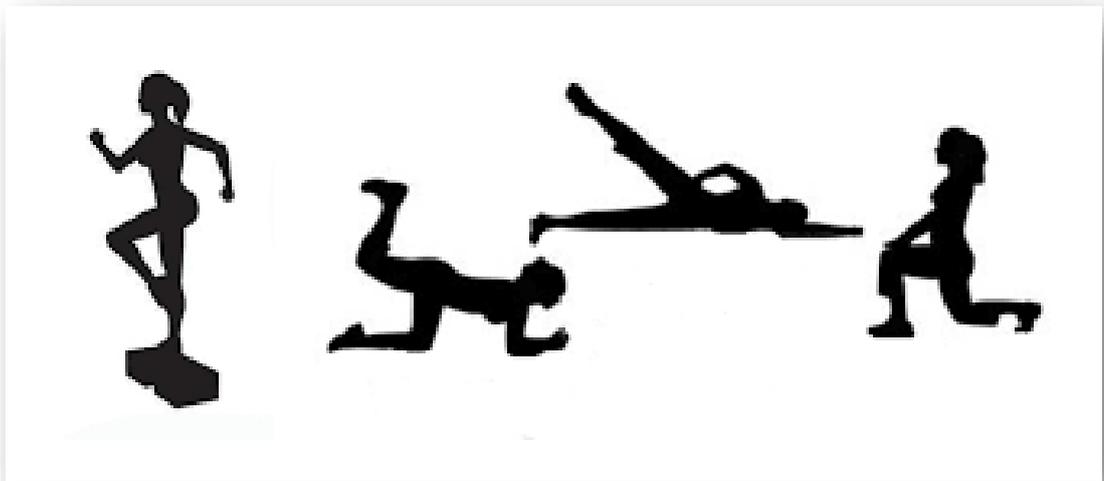


COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE :



*IDÉES D'EXERCICES À RÉALISER À LA
MAISON POUR MAINTENIR VOTRE
FORME !*

Chers élèves, en cette période de confinement, je vous joins ce document contenant des ateliers de renforcement musculaire afin de vous maintenir en forme. Il est **important** de continuer à bouger et faire du sport pour votre santé ! Je vous conseille de réaliser ces exercices au moins **deux fois** par semaine et si possible allier marche, vélo et/ou jogging à ce programme.

Ces ateliers sont à réaliser 3 fois (=3 tours) avec 45 secondes d'efforts pour 45 secondes de récupération. Lisez attentivement les consignes de sécurité afin d'éviter toute blessure.

N'oubliez pas de vous échauffer avant de commencer la séance et de terminer par quelques étirements. Bon travail !

Échauffement :

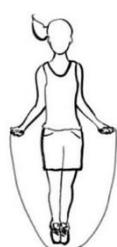
Voici quelques idées pour vous échauffer avant de commencer les ateliers :



1) Echauffer l'ensemble du corps :

- La tête (nuque)
- Les bras (épaules)
- Le tronc
- Les jambes
- Les chevilles

2) Course sur place, corde à sauter (1), jumping jack (2), élévations genoux, talons fesses,...



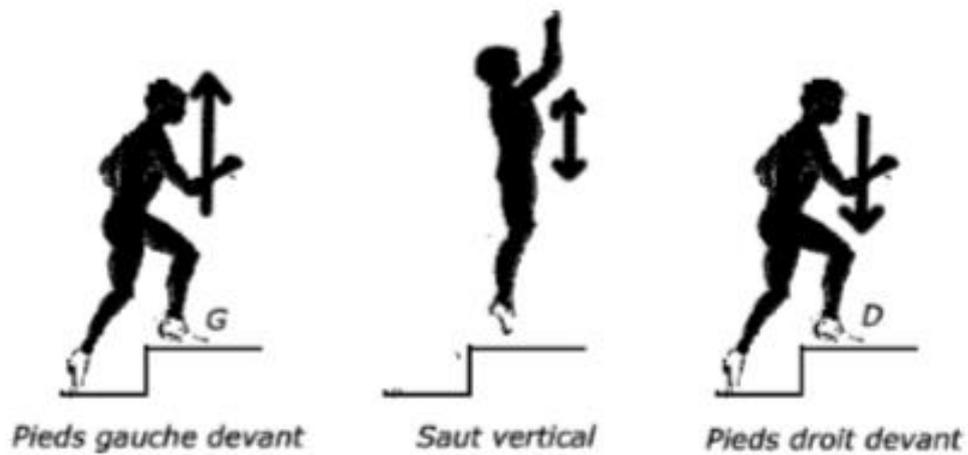
1



2

Atelier 1 :

Sauts avec changements de pieds



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

Matériel: step, escalier,...

Critères à respecter :

- Pousser sur sa jambe d'impulsion
- S'aider avec les bras
- Garder le dos droit
- Amortir après le saut pour la réception

Atelier 2 :

Gainage



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

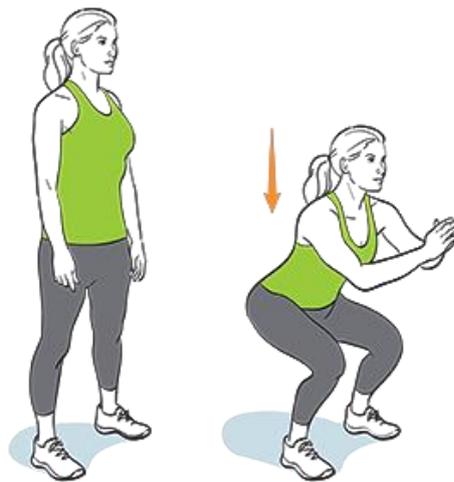
Matériel: tapis

Critères à respecter :

- Placer les épaules au-dessus des coudes
- Alignement tête-tronc-jambes
- Regarder devant
- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre

Atelier 3 :

Squat / flexion de jambes



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

Matériel: /

Critères à respecter :

- Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds
- Garder le dos droit
- Pieds à plat au sol
- Pousser les fesses vers l'arrière

Atelier 4 :

Corde à sauter



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

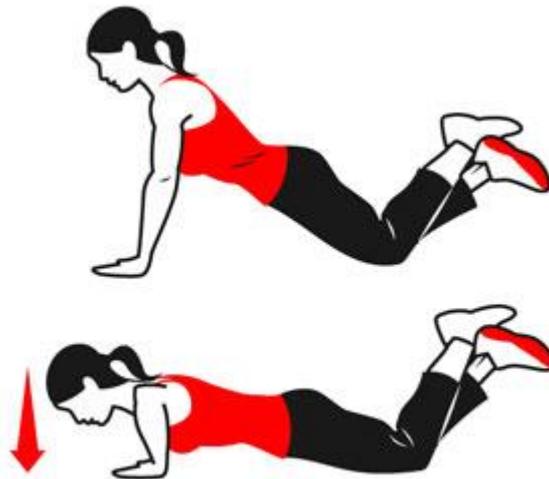
Matériel: corde à sauter

Critères à respecter :

- Sauter pieds joints
- Amortir lors du saut

Atelier 5 :

Pompes sur les genoux



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

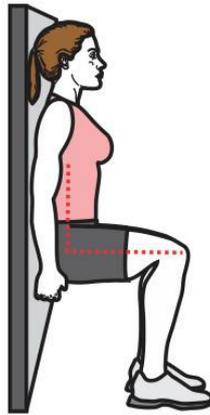
Matériel: tapis

Critères à respecter :

- Se placer sur les mains (écartées largeurs épaules) et genoux
- Alignement tête-tronc
- Garder le dos droit
- Serrer les fesses
- Rentrer le ventre

Atelier 6 :

La chaise



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

Matériel: mur

Critères à respecter :

- Placer le dos droit contre le mur
- Jambes fléchies à 90°
- Pieds à plat au sol
- Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds

Atelier 7 :

Gainage/abdominaux



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

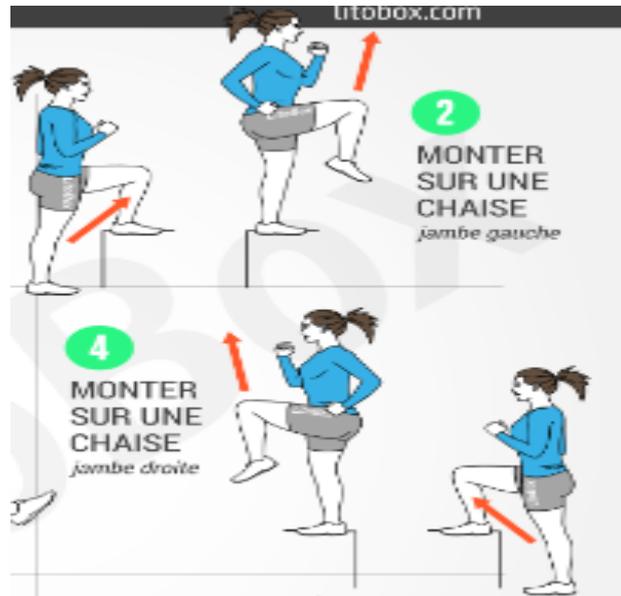
Matériel: /

Critères à respecter :

- Placer les mains à plats au sol, bras tendus
- Garder le dos droit
- Serrer le ventre et les fesses
- Regarder vers l'avant
- Mouvement alternatif des jambes

Atelier 8 :

Monter/descendre



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

Matériel: chaise

Critères à respecter :

- Placer pied à plat sur chaise, monter et lever la jambe opposée
- Pousser sur sa jambe d'appui
- Garder tronc et dos droit
- Changer de jambe à chaque répétition

Atelier 9 :

Équilibre/gainage



Durée de travail : 30 secondes par côté

Récupération : 30 secondes

Matériel: tapis

Critères à respecter :

- Garder le dos droit
- Épaules au-dessus des mains
- Jambe fléchie à 90°
- Genou au sol
- Tendre le bras devant et tendre la jambe opposée

Atelier 10 :

Relevé de bassin



Durée de travail : 45 secondes

Récupération : 45 secondes

Matériel: tapis

Critères à respecter :

- Placer tête, dos, mains et pieds à plat sur le tapis
- Jambes fléchies
- Lever le bassin vers le haut
- Garder le dos droit
- Serrer le ventre et les fesses

Étirements :

Voici quelques idées pour vous étirer en fin de séance :

Maintenez chaque position pendant environ 20 secondes.

