Fiche d'entrainement

AVRIL 2020

J'espère que vous allez tous très bien pendant cette longue période de confinement.

N'oubliez pas **d'adapter votre alimentation** dans cette phase de sédentarité. Vous bougez moins donc vous devez limiter les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés et éviter le grignotage entre les repas.

Et surtout continuez à bouger et buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée.

Règles importantes :

- Respirez tout au long du programme, ne jamais être en apnée.
- Faites attention à la position de votre dos : (dos droit, gainé dans l'ensemble des positions)
- Faire cette fiche au minimum 2 fois par semaine.
- Prenez soin de vous et de vos proches.

1) ECHAUFFEMENT

1. Cardio pulmonaire : Course 3 / 4 min

- Sur une ligne de 10 mètres à peu près :
- Course
- Montée de genoux en arrière
- Talons fesses en arrière
- Cloche pieds quart de tour en avançant, faire chaque pied
- Saut loin arrivé sur 1 seul pied puis l'autre
- Grenouille
- Pas chassés sur le côté
- Kangourou avec mouvement de bras vers le haut
- Battements devant puis I et revenir en fente, faire les 2 jambes.
- Battements coté et derrière

2. Articulaire (Sur place) : faire 5 répétitions

- Tête (tour +oui + Non)
- Epaules (rotation de l'une puis de l'autre puis des 2)
- Coudes
- Hanches
- Genoux
- Chevilles
- Poignets

3. Dynamique (Si jardin ou tapis)

- Pieds mains écart en arrière
- Marche en éléphant qui rebondit
- Cul de jatte
- Crabe qui marche ou qui saute.

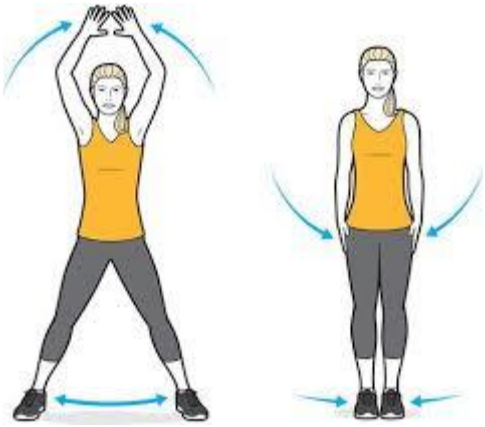
2) CIRCUITS JAMBES

Pour les plus grands

✓ 1 exercice pendant 30" ou 45" puis course sur place entre chaque exos pendant 45"

- Tap tap (petite course rapide sur place)
- Montée sur ½ pointes, bras sur le côté (faire la belle)
- Chevalier servant sur place
- Réception en statique
- Squat sauté
- Accroupie monter descendre sur ½ pointes

✓ 1 exercice pendant 30" ou 45" puis 15" de pause à faire 3x ou 5x

Jumping Jack	Chaise 90° contre un mur	Burpees Jack
		

✓ Faire 5 sauts puis 15" de tap tap (petite course sur place très rapide). Ne pas oublier les bras pendant vos sauts !

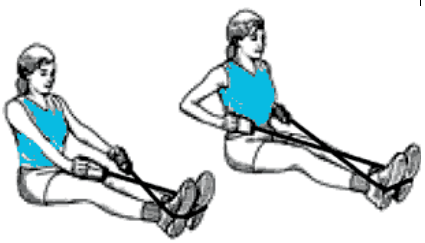
- Saut extension ½ tour
- Saut loin arrivée sur 1 jambe puis sur l'autre
- Saut carpé écart
- Saut antéro (grand écart droit ou gauche)

✓ Allongé au sol en gardant le dos bien plaqué (possibilité de lier la jambe au sol), Faire 10 ou 15 battements puis maintient 10"ou 15" Faire les deux jambes

- Devant
- Coté (droite et gauche, sans oublier le genou qui regarde le plafond)
- Derrière

3) CIRCUITS BRAS

✓ Faire 10 ou 15 répétitions de chaque exercice puis 30" de pause.

Pompes sur les genoux les mains en triangle. Sur les pieds	Planche en position de pompe à l'envers	Traction assise avec élastiques
		
Lever bras au dessus de la tête Avec poids (bouteille d'eau)	Extension des triceps en arrière Avec poids (bouteille d'eau)	Descente sur les coudes et remonter. Sur genoux ou Sur pieds

Pour les Gymnastes qui ont du matos :

✓ Faire répétition de 10 ou de 15 à faire 3x ou5x :

- Traction
- Antépulsion avec élastiques
- Rétropulsion avec élastiques

4) CIRCUITS ALIGNEMENT/ COURBES

✓ Exercice pendant 30" ou 45" et 30" de pause à faire 3 fois

Cuillère	Coté droite et gauche	Superman
Cuillère qui balance	Monter et descendre	Superman qui balance

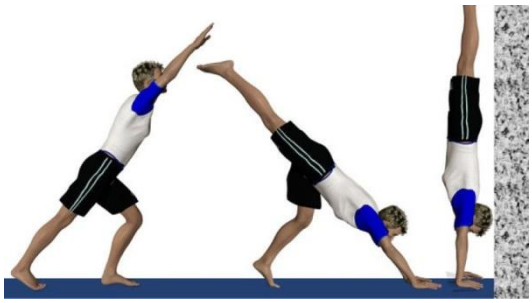
Rameurs groupés, écarts et tendus	Petit abdos	Fermeture 1 jambe après l'autre (attention aux lombaires)

- ✓ <u>A faire 2x, travail du psoas :*Assis par terre jambes tendues devant, mains à côté des chevilles*</u>
  - Jambes serrées 10 ou 15 battements puis maintien 10" ou 15"
  - Jambes écartées 10 ou 15 battements puis maintien 10" ou 15"

- ✓ Équerre écartée 3x 10" ou 15"
- ✓ Équerre serrée 3x10" ou 15"

5) TRAVAIL DE BASE

- ✓ <u>A faire 3x ou 5x</u>

Placement du dos	Placement du dos 1jambe Tenir 30" ou 45"	ATR dos mur Pompe en ATR
		

- ✓ <u>Faire éléments 5x :</u>
  - Roue
  - Roue pied pied
  - ATR
  - Placement du dos groupé, écart et tendu
  - Souplesse avant ***(si acquis et si tapis)***
  - Souplesse arrière ***(si acquis et si tapis)***
  - ***Plus = Endo, Stalder, flip, salto AV ou AR …***

6) ETIREMENT

- ✓ <u>Faire 1 min 30 chaque exos :</u>
  - Droit
  - Gauche
  - Facial
  - Ecrasement
  - Grenouille
  - Fermeture
  - Epaule sur hauteur
  - Epaule bras flex en arrière
  - Pont
  - Pointes

<u>Bravo à tous !!!!!</u>

Pour d'autres idées, vous pouvez suivre ces vidéos sur les liens suivants :
Pour les plus grands et plus confirmés =
https://www.youtube.com/watch?v=Ev-CiYFBN_U
https://www.youtube.com/watch?v=HoHatOiVEUM

Pour les plus petits =
https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI

Réaliser les exercices proposés seul ou en famille 2 à 3 fois dans la semaine.

Et n'oubliez pas de nous envoyer vos vidéos pour partager tout ça !!!!!!

<u>Les Coachs</u>