

## Fiche d'entrainement

L'activité physique fait partie des priorités dans cette période de confinement d'après le dernier discours de notre Président.

Avant tout, il est important 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.

Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée.

#### Règles importantes :

- N'insistez pas sur un exercice qui vous met trop en difficulté ou qui vous fait mal. Stoppez immédiatement l'exercice et attendez le suivant.
- Adaptez la position suivant votre niveau.
- 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)
- Buvez après l'effort.
- Faire cette fiche au minimum 2 fois par semaine.

## 1) <u>ECHAUFFEMENT</u>

## 1. Cardio pulmonaire: Course 3 / 4 min

- Sur une ligne de 10 mètres à peu près :
- Montée de genoux
- Talons fesses
- Cloche pieds, faire chaque pied
- Saut loin
- Pas chassés sur le côté
- Pas chassés en avant, faire les deux jambes
- Kangourou
- Battements devant, 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 pieds mains serrés
- Marche en éléphant
- Faire la table en avant et en arrière (l'araignée)
- La chenille (1,2,3 dos rond 1,2,3 fermeture)

## 2) <u>CIRCUITS JAMBES</u>

#### Pour les plus grands

- ✓ 1 exercice pendant 30" ou 45" puis course sur place entre chaque exos pendant 45"
  - · Grenouille
  - Montée sur demi pointe sur la jambe droite
  - Squat
  - Montée sur demi pointe sur la jambe gauche
  - Squat sauté
  - Montée sur demi pointe, bras sur le côté (faire la belle)
- ✓ <u>1 exercice pendant 30" ou <mark>45"</mark> puis 15" de pause à faire 3x ou <mark>5x</mark></u>

Burpees (rajouter une pompe entre pour les grands)	Chaise 90° contre un mur	Fente avant
land!	1	

- ✓ <u>Faire 5 sauts puis 15" de tap tap (montée genoux très rapide). Ne pas oublier les bras</u> pendant vos sauts!
- Saut extension
- Saut loin
- Saut groupé
- Saut antéro (grand écart droit ou gauche)
- ✓ Appuyer contre un mur, 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) <u>CIRCUITS BRAS</u>

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

Pompes sur les genoux  Sur les pieds	Triceps sur une hauteur	Petit rond  Avec poids (bouteille d'eau)
	H	

Lever bras sur le coté	Lever bras devant	Pompes pied surélevé
Avec poids (bouteille d'eau)	00 00	Pied sur lit ou canapé
	Avec poids (bouteille d'eau)	Descente sur les coudes et
		remonter

#### Pour les Gymnastes qui ont du matos :

- ✓ Faire répétition de 10 ou de 15 à faire 3x ou 5x :
- 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
		Prote Billy Establi
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)
	orrze https://femme.8tness	Special programme (Control progr

- ✓ A faire 2x, travail du psoas : Assis par terre jambes tendues devant, mains à côté des chevilles
- 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 <mark>15"</mark>

## 5) TRAVAIL DE BASE

#### ✓ A faire 3x ou <mark>5x</mark>

Placement du dos pied	Placement du dos 1jambe	ATR Ventre mur
surélevé tenir 30" ou <mark>45"</mark>	Tenir 30" ou <mark>45"</mark>	<mark>Pompe en ATR</mark>

#### ✓ Faire éléments 5x :

- Roue
- · Roue pied pied
- · ATD
- Placement du dos groupé, écart et tendu
- Souplesse avant (si acquis et si tapis)
- Souplesse arrière (si acquis et si tapis)

## 6) ETTREMENT

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

# Bravo à tous !!!!!

Pour d'autres idées de séances, suivez les 2 vidéos sur les liens suivants :

https://www.youtube.com/watch?v=RP8zm3iUcgM&t=1358s

https://www.youtube.com/watch?v=MuJEvVORXTY

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

Voici un autre lien super intéressants aussi

http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste1.pdf?fbclid=IwAR1TGXifc8y1cvZ6Y 24Pm4aAqtTWvK\_-RdRk00r5vz3QHT3sLGNHx2V9RkQ

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

Les Coachs