



Type : PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cible(s) : Corps entier ; Cardio

Niveau : DÉBUTANT

Adapté à :

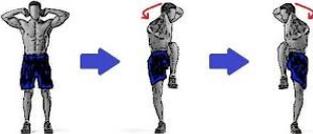
- Enfants dès 10 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

Matériel :

- 1 chaise (calée contre un mur)
- 2 briques de lait ou bouteilles d'un litre env.
- 1 chrono
- Idéalement, **les vidéos YouTube correspondantes**, disponibles sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL_z8roAruA/featured
- Ta motivation et ton sourire ;-)

Rappelle-toi :

- Suis les exercices pas à pas : tu as le temps total de ton entraînement, la durée de chacun, et quelques remarques qui devraient t'aider si besoin
- Pense toujours à bien respirer
- Toutes les contractions se font de manière rapide/dynamique, les relâchements sont toujours lents et contrôlés
- Trop facile ou envie de repousser tes limites ? Passe au niveau suivant !
- Trop difficile, pas grave ! Fais de ton mieux, accroches-toi et tu progresseras très vite, tu verras ;-)
- Visite notre chaîne YouTube pour découvrir d'autres programmes, défis ou exercices. Le contenu sera étoffé régulièrement.

T. total	PHASE	EXERCICE	DUREE / REPET.	REMARQUE
0'	ÉCHAUFFEMENT	« Jumping Jacks » 	20" (sec)	Rythme dynamique + qualité dans les mouvements
20"		Pause	40"	
1'		« Pistons à vapeur » 	20"	Rythme dynamique + qualité dans les mouvements Genou G vers coude D, etc.
1'20"		Pause	40"	
2'		« Burpees » 	20"	Prends ton temps mais fais le mouvement juste Ajoute une pompe si tu maîtrises
2'20"		Pause	40"	
3'	HAUT DU CORPS	« Pompes sur les genoux » 	10x	L'ensemble du corps et la tête doivent former une ligne droite Les fesses ne doivent être ni trop haute, ni trop basse Descends doucement, monte vite
3'30"		Pause	30"	
4'		« Dips » (sur chaise) 	10x	Appuis sur une chaise callée contre un mur Descends doucement, monte vite Jambes pliées = plus facile Jambes tendues = plus dur
4'30"		Pause	30"	
5'		« Supermans » 	10x	Couché sur le ventre, bras et jambes tendues Monte et descends le buste sans te reposer complètement au sol

5'30"	TRONC	Pause	30"	
6'		« Soulevés d'épaules » (1kg) 	10x	1 brique de lait/bouteille (env. 1l) dans chaque main Les 2 bras ensemble Garde le dos bien droit Descends doucement, monte vite
6'30"		Pause	30"	
7'		« Gainage ventral » 	20"	Sur les coudes, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles)
7'20"		Pause	40"	
8'		« Gainage latéral » (G) 	20"	Sur le coude gauche, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles)
8'20"		Pause	40"	
9'		« Gainage latéral » (D) 	20"	Sur le coude droit, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles)
9'20"		Pause	40"	
10'		« Relevés de bassin » 	10x	Épaules et pieds au sol Monte le bassin au maximum Descends doucement, monte vite
10'30"		Pause	30"	
11'	« Abdos ciseaux » 	10x	Couché sur le dos, mains sous les fesses, monte et descend alternativement les pieds du sol d'environ 20-30 cm Pied posé au sol = plus facile Pieds toujours en l'air = plus dur	

11'30"		Pause	30"	
12'	JAMBES	« Squats » (normaux) 	10x	Pieds largeur d'épaules Descend doucement jusqu'à ce que tes genoux soient à 90°, monte vite. Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds
12'30"		Pause	30"	
13'		« Montées de mollet » 	10x	Pieds largeur d'épaules Monte vite sur la pointe des pieds, descends doucement
13'30"		Pause	30"	
14'		« Fentes » 	10x	Alterne jambes G et D Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds Descends doucement, monte vite
14'30"		Pause	30"	
15'		« Bornes incendies » 	10x	Comme un chien qui fait ses besoins, garde le dos droit Alterne G et D Descends doucement, monte vite
15'30"	Pause	30"		
16'	« Squats » (sumo) 	10x	Pieds très larges Descends doucement, monte vite	

16'30"	ÉTIREMENTS	<p>Triceps</p> 	15"/ bras	<p>Main G sur le coude D Tire le coude derrière la tête Maintiens l'étirement au maximum Ça doit tirer, pas faire mal</p>
17'		<p>Épaules/Pectoraux</p> 	30"	<p>Mains G jointes derrière le dos Tends les bras au maximum Ça doit tirer, pas faire mal</p>
17'30"		<p>Abdos</p> 	30"	<p>À plat ventre, relève la poitrine au maximum Sur les coudes, ou sur les bras si tu es très souple Ça doit tirer, pas faire mal</p>
18'		<p>Dos/Épaules</p> 	30"	<p>À genoux, mets le dos en boule au maximum Bras tendus, tu étires également tes épaules Ça doit tirer, pas faire mal</p>
18'30		<p>Mollets</p> 	15"/ mollet	<p>Assis, une jambe tendue, l'autre repliée contre toi Tire ta pointe de pieds vers toi, va la chercher avec tes mains Ça doit tirer, pas faire mal</p>
19'		<p>Quadriceps</p> 	15"/ jambe	<p>Couché sur le côté, attrape ton pied avec ta main Ramène-le contre ta fesse au maximum Ça doit tirer, pas faire mal</p>

19'30"		<p>Grand fessiers</p> 	15"/ jambe	<p>Couché sur le dos, croise ta jambe droite sur ton genou gauche Ramène ton genou vers ta tête au maximum Ça doit tirer, pas faire mal</p>
20'	!!! BRAVO !!!			