



Type : PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cible(s) : Corps entier ; Cardio

Niveau : AVANCÉ

Adapté à :

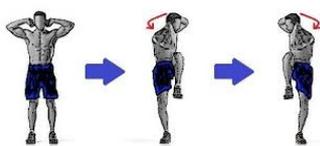
- Enfants dès 10 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

Matériel :

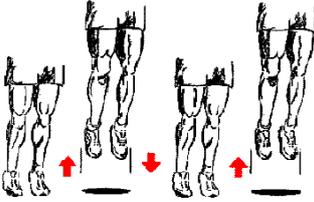
- 2 chaises, dont 1 calée contre un mur (voir à 4')
- 1 table pour faire des tractions (voir à 5')
- 1 chrono
- Idéalement, **les vidéos YouTube correspondantes**, disponibles sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : https://www.youtube.com/channel/UCYomOexEKOVLP_L_z8roAruA/featured
- Ta motivation et ton sourire ;-)

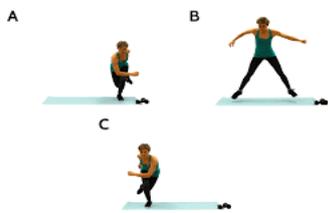
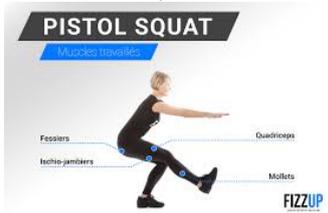
Rappelle-toi :

- 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 » 	30" (sec)	Rythme dynamique + qualité dans les mouvements
30"		Pause	30"	
1'		« Pistons à vapeur » 	30"	Rythme dynamique + qualité dans les mouvements Genou G vers coude D, etc.
1'30"		Pause	30"	
2'		« Burpees » 	30"	Prends ton temps mais fais le mouvement juste Ajoute une pompe si tu maîtrises
2'30"		Pause	30"	
3'	HAUT DU CORPS	« Pompes claquées » 	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 et claques des mains devant toi
3'30"		Pause	30"	
4'		« Dips » (sur 2 chaises) 	30"	Mains sur une chaise callée contre un mur, pieds sur une 2 ^{ème} Jambes tendues, buste droit Descends doucement, monte vite
4'30"		Pause	30"	

5'	TRONC	« Tractions horizontales sous une table » 	10x	Jambes tendues sous la table, mains tenant le bord Descends doucement en gardant le corps aligné, monte vite
5'30"		Pause	30"	
6'		« Pompes d'épaule » 	10x	En position de pompes, ramène les pieds vers les mains, jambes tendues Fais tes pompes « la tête en bas » Descends doucement, monte vite
6'30"		Pause	30"	
7'	TRONC	« Gainage ventral dynamique » 	40"	Sur les coudes, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles) Monter alternativement les jambes de 10-20 cm
7'40"		Pause	20"	
8'		« Gainage latéral dynamique »(G) 	40"	Sur le coude gauche, attention à rester en planche Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale
8'40"		Pause	20"	
9'		« Gainage latéral dynamique »(D) 	40"	Sur le coude gauche, attention à rester en planche Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale
9'40"		Pause	20"	
10'		« Mountain climbers » 	30"	En position de « pompes », bras tendus

	JAMBES			Ramène alternativement tes genoux à ta poitrine, sans toucher le sol avec les pieds Rythme dynamique
10'30"		Pause	30"	
11'		« Abdos V-sit actif » 	30"	Position initiale couché, bras tendus vers l'arrière Soulève en même temps bras et jambes pour qu'ils se rejoignent en position de « V », redescend en position de base
11'30"	Pause	30"		
12'	JAMBES	« Squats sautés » 	30"	Pieds largeur d'épaules Descend doucement jusqu'à ce que tes genoux soient à 90°, monte vite pour décoller du sol de quelques cm, amortis la réception Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds
12'30"		Pause	30"	
13'		« Sautés de mollet » 	30"	Pieds largeur d'épaules Saute, jambes tendues, sur la pointe des pieds Les talons ne touchent pas le sol
13'30"		Pause	30"	
14'		« Fentes sautées alternées » 	30"	Alterne jambes G et D Attention, tes genoux ne doivent pas dépasser tes pointes de pieds

				Descends doucement, monte vite et saute pour changer de jambe, amortis la réception
14'30"		Pause	30"	
15'		<p>« Squats patineur »</p> 	30"	<p>Comme un patineur sur glace, saute d'un pied à l'autre en faisant une petite flexion dynamique, comme pour un squat, lors de la réception</p> <p>Garde ton équilibre, et le dos droit</p>
15'30"		Pause	30"	
16'	ÉTIREMENTS	<p>« Squats sur 1 jambe alternée »</p> 	7x/ jambe	<p>Fais un squat sur 1 jambe</p> <p>La deuxième jambe est tendue pour améliorer l'équilibre</p> <p>7x jambe G puis 7x la D</p>
16'30"		<p>Triceps</p> 	15"/ bras	<p>Main G sur le coude D</p> <p>Tire le coude derrière la tête</p> <p>Maintiens l'étirement au maximum</p> <p>Ça doit tirer, pas faire mal</p>
17'		<p>Épaules/Pectoraux</p> 	30"	<p>Mains G jointes derrière le dos</p> <p>Tends les bras au maximum</p> <p>Ça doit tirer, pas faire mal</p>
17'30"		<p>Abdos</p> 	30"	<p>À plat ventre, relève la poitrine au maximum</p> <p>Sur les coudes, ou sur les bras si tu es très souple</p> <p>Ça doit tirer, pas faire mal</p>

18'		<p>Dos/Épaules</p> 	30"	<p>À genoux, mets le dos en boule au maximum</p> <p>Bras tendus, tu étires également tes épaules</p> <p>Ça doit tirer, pas faire mal</p>
18'30		<p>Mollets</p> 	15"/ mollet	<p>Assis, une jambe tendue, l'autre repliée contre toi</p> <p>Tire ta pointe de pieds vers toi, va la chercher avec tes mains</p> <p>Ça doit tirer, pas faire mal</p>
19'		<p>Quadriceps</p> 	15"/ jambe	<p>Couché sur le côté, attrape ton pied avec ta main</p> <p>Ramène-le contre ta fesse au maximum</p> <p>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</p> <p>Ramène ton genou vers ta tête au maximum</p> <p>Ça doit tirer, pas faire mal</p>
20'	!!! BRAVO !!!			