



Type : PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cible(s) : Corps entier ; Cardio

Niveau : INTERMÉDIAIRE

Adapté à :

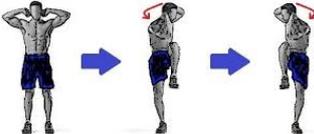
- Enfants dès 10 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

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/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 » 	30"	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) 	30"	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 » 	30"	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'		<p>« Soulevés d'épaules avec squat » (1kg)</p> 	30"	<p>1 brique de lait/bouteille (env. 1l) dans chaque main</p> <p>Les 2 bras et les 2 jambes ensemble</p> <p>1 squat d'abord, puis les épaules</p> <p>Descends doucement, monte vite</p>
6'30"		Pause	30"	
7'		<p>« Gainage ventral dynamique »</p> 	30"	<p>Sur les coudes, attention à rester en planche (bassin aligné aux épaules et chevilles)</p> <p>Monter alternativement les jambes de 10-20 cm</p>
7'30"		Pause	30"	
8'		<p>« Gainage latéral dynamique »(G)</p> 	30"	<p>Sur le coude gauche, attention à rester en planche</p> <p>Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale</p>
8'30"		Pause	30"	
9'		<p>« Gainage latéral dynamique »(D)</p> 	30"	<p>Sur le coude gauche, attention à rester en planche</p> <p>Descend le bassin à quelques cm du sol, puis remonte en position initiale</p>
9'30"		Pause	30"	
10'		<p>« Relevés de bassin avec jambe tendue »</p> 	10x / jambe	<p>Épaules et 1 pied au sol</p> <p>Monter le bassin au maximum tout en ayant une jambe tendue alignée au bassin</p> <p>Descends doucement, monte vite</p>
10'30"	Pause	30"		

11'	JAMBES	« Abdos ciseaux » 	30"	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'		« 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'		« Montées de mollet » 	30"	Pieds largeur d'épaules Monte vite sur la pointe des pieds, descends doucement
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'		« Bornes incendiées » 	30"	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) 	30"	Pieds très larges Descends doucement, monte vite
16'30"	ÉTIREMENTS	Triceps 	15"/ bras	Main G sur le coude D Tire le coude derrière la tête Maintiens l'étirement au maximum Ça doit tirer, pas faire mal
17'		Épaules/Pectoraux 	30"	Mains G jointes derrière le dos Tends les bras au maximum Ça doit tirer, pas faire mal
17'30"		Abdos 	30"	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
18'		Dos/Épaules 	30"	À genoux, mets le dos en boule au maximum Bras tendus, tu étires également tes épaules Ça doit tirer, pas faire mal

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 !!!			