NOM classe

JE SUIS CONFINE, J'AI BESOIN DE ME DEPENSER (version 3)

Ce nouveau programme d'exercices physiques, fait suite à la version 2 et on commence dès mardi pour 14 jours. Il s'adresse aux élèves et à leurs parents (s'ils le souhaitent) pour vous aider à « bien vivre ensemble » pendant cette période difficile.
Nous pensons qu'il est important pour vous de garder une activité.

Quelques précautions :
Sécurité : repousser ses limites est le principe de l'entraînement (progressivité) ne veut pas dire dépasser ses possibilités du jour (les douleurs restent supportables, le cardio ne s'emballe pas, la respiration est plus rapide mais contrôlée, absence de vertige, vomissement …)
Progressivité : j'augmente la quantité d'exercices progressivement
Sensations : la « brûlure » musculaire est recherchée MAIS une douleur musculaire ou articulaire vive, soudaine, pendant l'exercice impose L'ARRET IMMEDIAT
Cardio : les pulsations cardiaques : ne pas dépasser 180 pulsations par min, soit 45puls/15sec
Durée : tous les jours, le programme annoncé : chaque exercice est minuté La récupération entre chaque exercice est 30 sec.
On augmente de 5s chaque exercice tous les deux jours (sauf l'exercice 10)
Consigne pour tous les exercices :
A chaque mouvement ou en position statique je contracte mon bas du ventre et expire par la bouche profondément et je creuse le ventre. Je ne fais pas d'effort en apnée

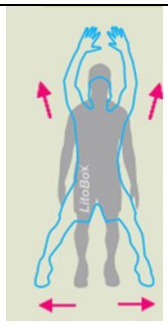
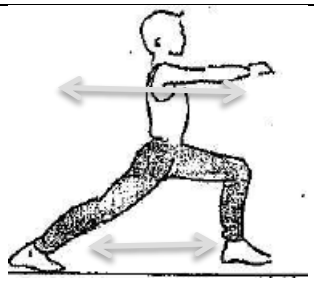
Bon travail et surtout portez-vous bien

NOM classe

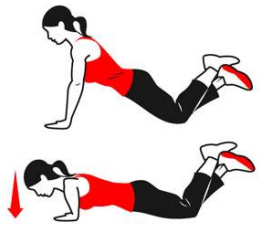
SEMAINE 1

ECHAUFFEMENT : Courir sur place 5 mn ou

Puis mobiliser les articulations dans l'ordre suivant :
poignets/nuque/épaules/coudes/chevilles/genoux/hanches

Mobilisation dynamique					
Exercices	Consignes	Jour	Durée	Evaluation élèves	Evaluation parents
1/Jumping jack : Sauter en écartant bras et jambes et revenir position droite		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
2/Skieur en alternance : bras et jambes opposés en position de fentes avant.		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
3/Squat : flexion de jambe Ecarter les pieds à la largeur des épaules, fléchir les genoux, cuisses à l'horizontale DOS DROIT		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
4/ MountainClimber En position de planche. Alignement tête dos jambes, Abdominaux gainés Amenez votre genou gauche près de votre coude gauche sous votre poitrine, puis retour à la position initiale. Continuez en alternant jambe G et jambe D.		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
5/ Extension à 4 pattes Bras tendus, ventre rentré, **Extension complète de la hanche** (genoux pieds en flexions) en inspirant puis revenir lentement. ATTENTION PAS DE DOS CREUX !		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		

NOM classe

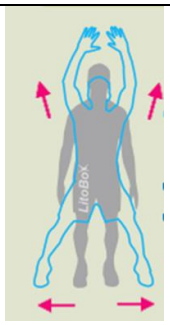
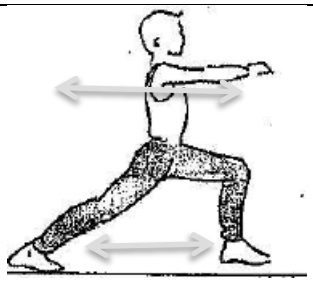
Exercice	Consignes	Jour	Durée	Élèves	Parents
6/ Abdos Allongé sur le dos, bras croisés sur la poitrine, jambes pliées, pieds au sol, ventre rentré. Relever le haut du dos en expirant (pas trop haut)		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
7 / Planche sur les avants bras et la pointe des pieds Alignement tête/bassin/talon Contraction bras ventre et fessiers Lever une jambe tendue après l'autre.		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
8 / Gainage dorsal Alignement épaules, bassin genoux. Contraction bras, ventre, fessiers		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
9/ Pompes À genoux ou jambes tendues. Effectuer une flexion des coudes en inspirant jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Revenez à la position de départ en expirant.		1	30 s		
		2	30 s		
		3	30 s		
		4	35 s		
		5	35 s		
		6	35 s		
		7	35 s		
10 /Allongé sur le dos Respiration lente et profonde	Inspiration, je gonfle le ventre Expiration je creuse le ventre	1	1 à 2 minutes		
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
QUANTITE : Si tu le veux, plus ! attention demain on recommence !!!!					

NOM classe

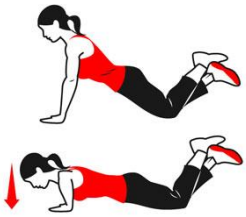
SEMAINE 2

ECHAUFFEMENT : Courir sur place 5 mn ou

Puis mobiliser les articulations dans l'ordre suivant :
poignets/nuque/épaules/coudes/chevilles/genoux/hanches

Mobilisation dynamique					
Exercices	Consignes	Jour	Durée	Evaluation élèves	Evaluation parents
1/Jumping jack : Sauter en écartant bras et jambes et revenir position droite		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
2/Skieur en alternance : bras et jambes opposés en position de fentes avant.		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
3/Squat : flexion de jambe Ecarter les pieds à la largeur des épaules, fléchir les genoux, cuisses à l'horizontale DOS DROIT		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
4/ MountainClimber En position de planche. Alignement tête dos jambes, Abdominaux gainés Amenez votre genou gauche près de votre coude gauche sous votre poitrine, puis retour à la position initiale. Continuez en alternant jambe G et jambe D.		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
5/ Extension à 4 pattes Bras tendus, ventre rentré, **Extension complète de la hanche** (genoux pieds en flexions) en inspirant puis revenir lentement. ATTENTION PAS DE DOS CREUX !		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		

NOM classe

Exercice	Consignes	Jour	Durée	Élèves	Parents
6/ Abdos Allongé sur le dos, bras croisés sur la poitrine, jambes pliées, pieds au sol, ventre rentré. Relever le haut du dos en expirant (pas trop haut)		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
7 / Planche sur les avants bras et la pointe des pieds Alignement tête/bassin/talon Contraction bras ventre et fessiers Lever une jambe tendue après l'autre.		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
8 / Gainage dorsal Alignement épaules, bassin genoux. Contraction bras, ventre, fessiers		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40 s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
9/ Pompes À genoux ou jambes tendues. Effectuer une flexion des coudes en inspirant jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Revenez à la position de départ en expirant.		8	40 s		
		9	40 s		
		10	40 s		
		11	40s		
		12	45 s		
		13	45 s		
		14	45 s		
10 /Allongé sur le dos Respiration lente et profonde	Inspiration, je gonfle le ventre Expiration je creuse le ventre	8	1 à 2 minutes		
		9			
		10			
		11			
		12			
		13			
		14			
QUANTITE : Si tu le veux, plus ! attention demain on recommence !!!!					