St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

Programme d'entretien physique

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

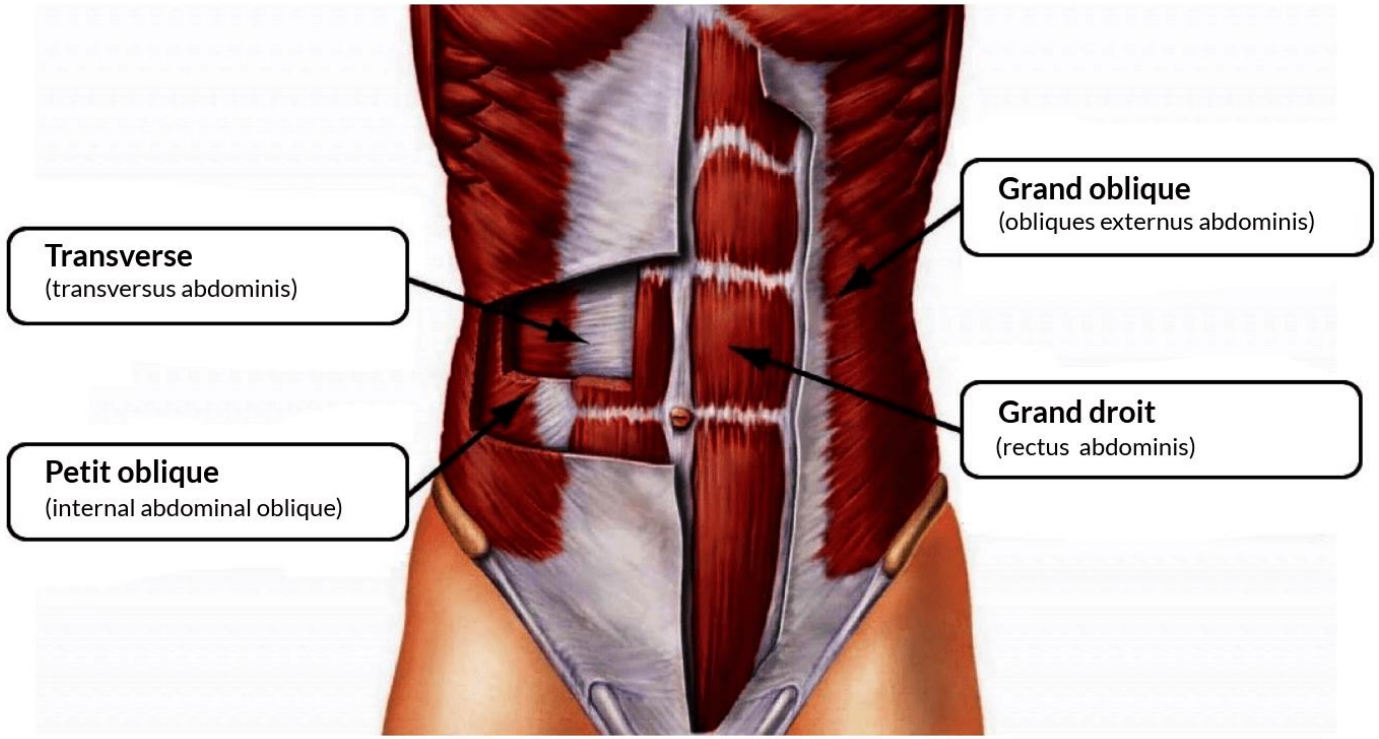
Nouveau défi

Les abdominaux

- Pendant cette période de fermeture de notre établissement, nous vous proposons un nouveau défi pour vous permettre de continuer de « bouger », vous dépenser

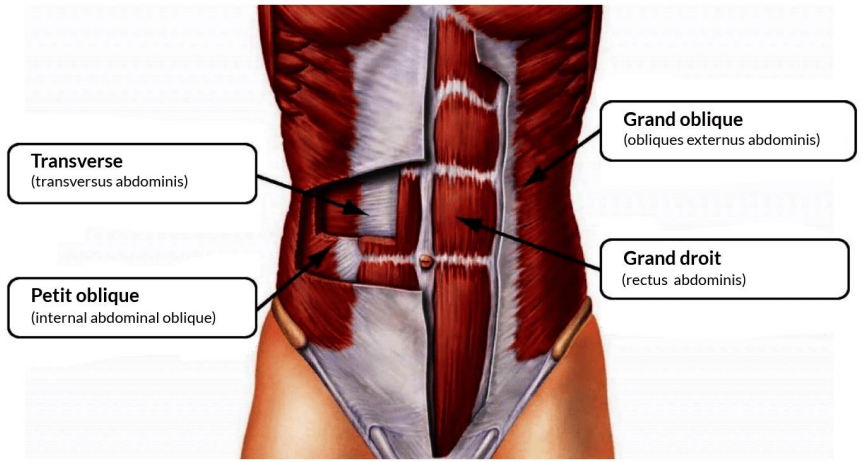
Les abdominaux

- les muscles abdominaux se composent de 4 parties différentes. Schéma anatomique



En bref, vous avez

- Le transverse
- Le petit oblique
- Le grand droit: les grands droits sont les plus importants



St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

Comment se muscler sans se faire mal ?

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

Mouvement pour se muscler sans se faire mal

- Vous allez muscler les abdo transverse, muscles profonds de l'abdomen. Ils permettent, lorsqu'ils sont régulièrement sollicités, d'agir sur le maintien des viscères.

- Que vous soyez débutant ou non, si vous êtes fragile au niveau des lombaires et des cervicales, n'hésitez pas à réaliser cet exercice pour muscler vos abdos, vous ne risquez rien !

St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

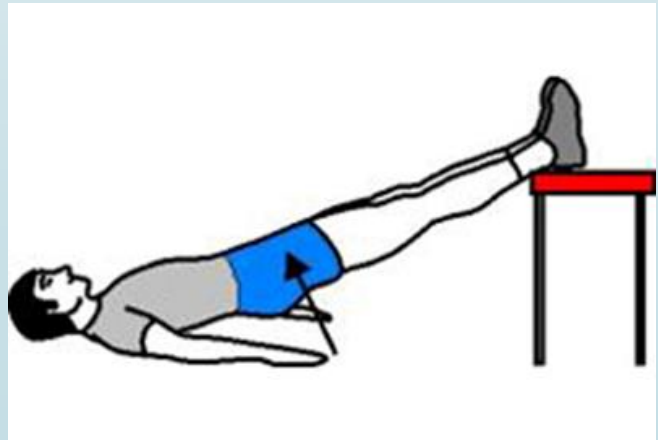
Exercice 1 : niveau débutant

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

Exercice débutant : se muscler sans risque

- Matériel nécessaire : un tabouret ou une chaise

- **Consigne :** allongé sur le dos, talons en appui sur la chaise, décollez le bassin vers le haut jusqu'à obtenir un segment "tronc-bassin-jambes" aligné. Serrez les fesses et maintenez la position



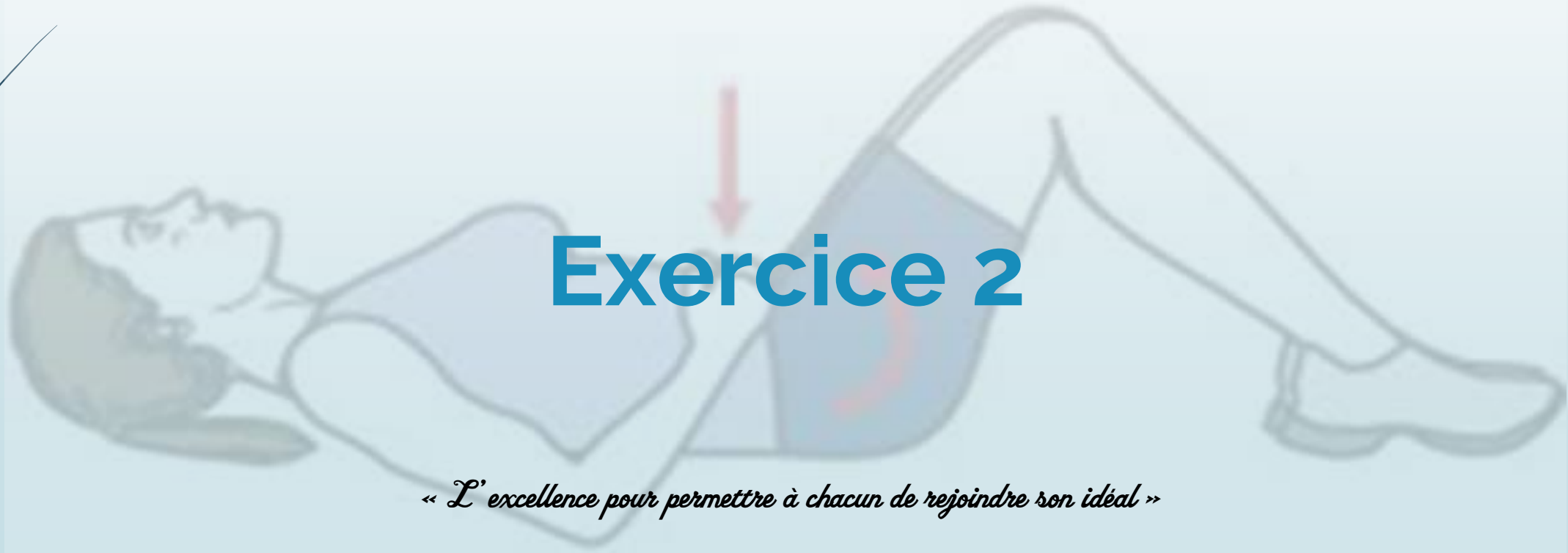
Deux réalisations possibles : renforcement des lombaires

- Réalisation **en isométrie**, c'est à dire en restant immobile, à l'image d'un exercice de gainage. Maintenez la position 30 secondes à 2 minutes. Récupérez autant ou passez à un autre exercice puis recommencez à 3 reprises.

- Réalisation **en dynamique**, c'est à dire en montant et en descendant le bassin donc alternance entre contraction et récupération. Réalisez 20 à 30 répétitions, récupérez, puis recommencez. Choisissez votre nombre de reprises

St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

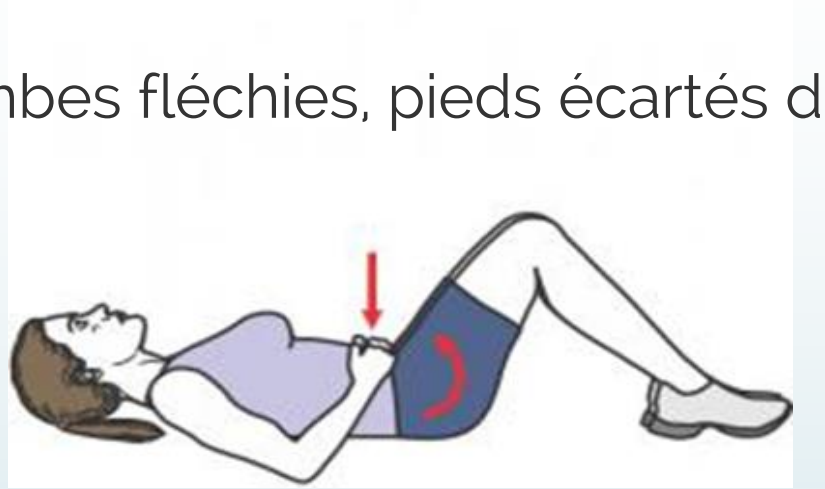


Exercice 2

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

Deuxième exercice

- Allongé dos au sol, jambes fléchies, pieds écartés de la largeur des hanches,

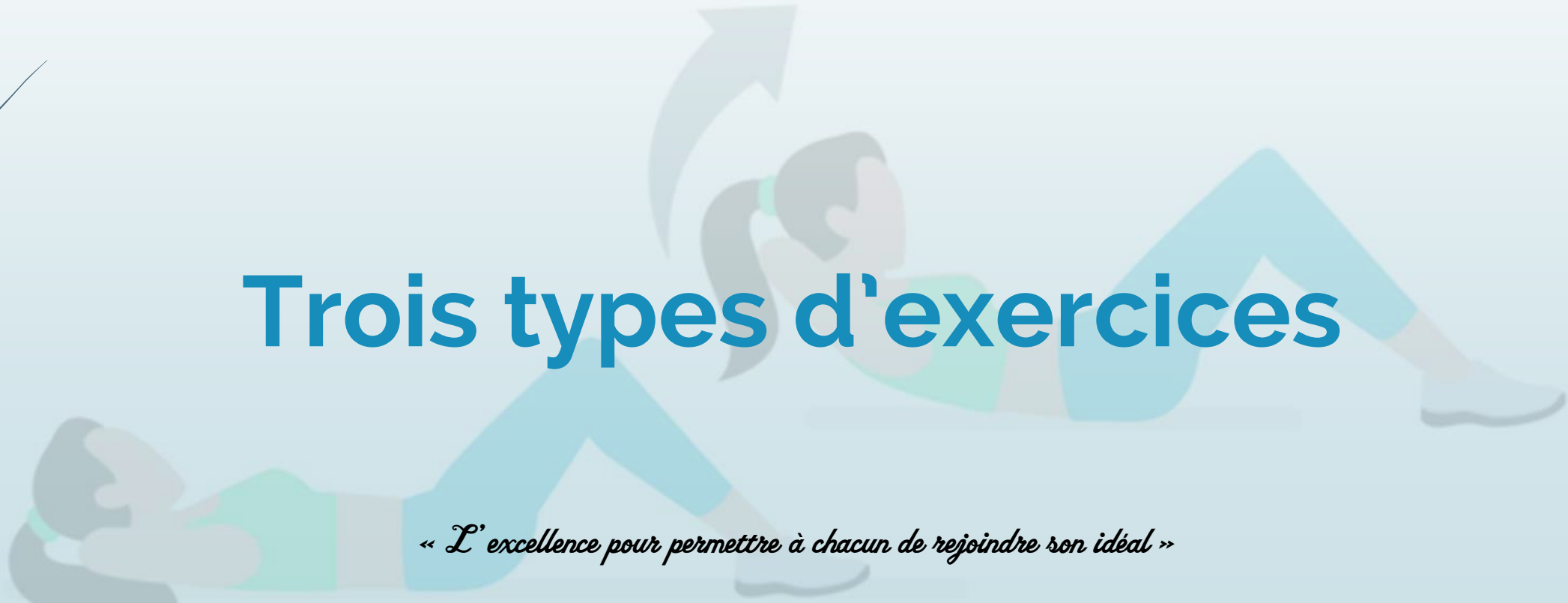


- Détendez-vous , ***expirez lentement*** et rentrez votre ventre en contractant vos abdominaux et vos fessiers. Le bas de votre dos doit être plaqué au sol, sans aucun espace entre le sol et le bas de votre bassin. Plaquez vos vertèbres au sol, c'est ce qu'on appelle la rétroversion du bassin.
- Maintenez cette position 5 secondes puis relâchez et inspirez. Réalisez cet exercice à 10 reprises.
- **Plus difficile :** Augmentez le temps de maintien lors de la contraction des abdos et/ou le nombre de répétitions

St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

Trois types d'exercices



« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »



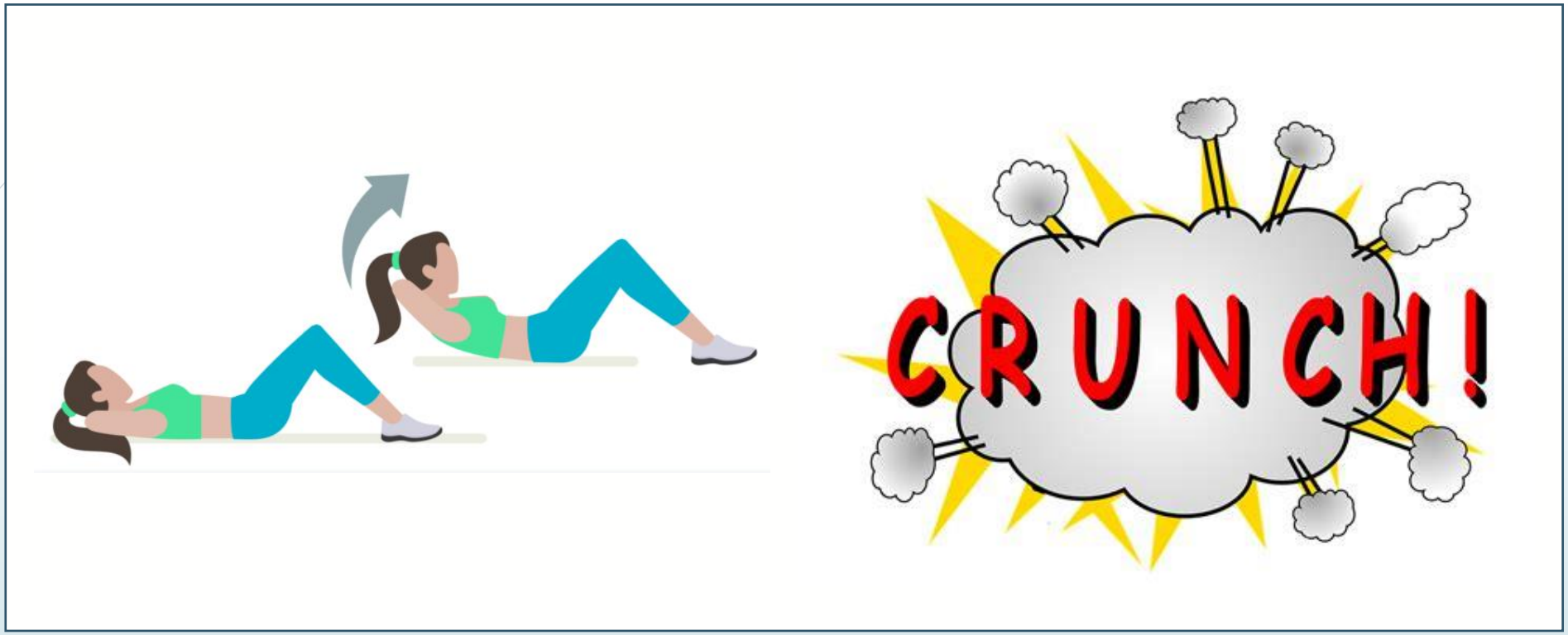


Elevated bird / inchworm





Abdos obliques



Crunch

Trois niveaux de réalisation pour réussir

- Niveau 1 : bras devant
- Niveau 2 : bras croisés devant sur vos épaules
- Niveau 3 : mains près des oreilles

- Niveau final : mains derrière la nuque.



IL NE FAUT ABSOLUMENT PAS TIRER SUR LES CERVICALES

St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES



Construire son programme

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

Construisez votre programme

- Échauffez vous comme déjà vu dans le premier programme d'entraînement (ou dans les diapos suivantes si vous avez oublié)
- Choisissez trois exercices : choisissez votre nombre de répétitions ainsi que le nombre de séries à enchaîner
- Récupérer entre les séries
- Proposition :

4 x 20

5 x 30

- Constatez vos progrès de semaine en semaine …

Bien-être physique, augmentation de répétitions de série et moins de courbatures !

St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

Les rappels

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

Une priorité : la sécurité

- Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre
- Afin de limiter le contact direct avec d'autres personnes, préférer une pratique à domicile
- Comme d'habitude en cours d'EPS, équipez-vous d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



Être prudent ! Agir en toute sécurité pour soi !

- Prendre des repères sur votre **Fréquence Cardiaque (Fc)** est un bon indice pour contrôler votre engagement physique

- Sur l'ensemble des exercices indiqués en Crossfitness, un bon **placement du dos** et un **gainage** efficaces sont primordiaux

- Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment **protéger les articulations**

Une bonne hydratation

- Une bonne hydratation est primordiale pendant l'effort



St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES

La fréquence cardiaque

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

La Fréquence Cardiaque

- Pour chacun des exercices proposés dans ce document : **la prise régulière de votre Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler vos efforts.**
- Pendant les séances vous serez essoufflé et vous transpirerez



La Fréquence Cardiaque

- Vous ne dépasserez pas **180 puls / min**



Comment mesurer sa fréquence cardiaque ?

- Mesurez votre fréquence cardiaque en plaçant l'index et le majeur sur votre carotide (dans votre cou) ou sur votre poignet
- Comptez le nombre de battements obtenus pendant 15''
- Multipliez ce résultat par 4
- Vous avez votre repère de Fréquence Cardiaque (Fc)

Se motiver, se réguler, se situer

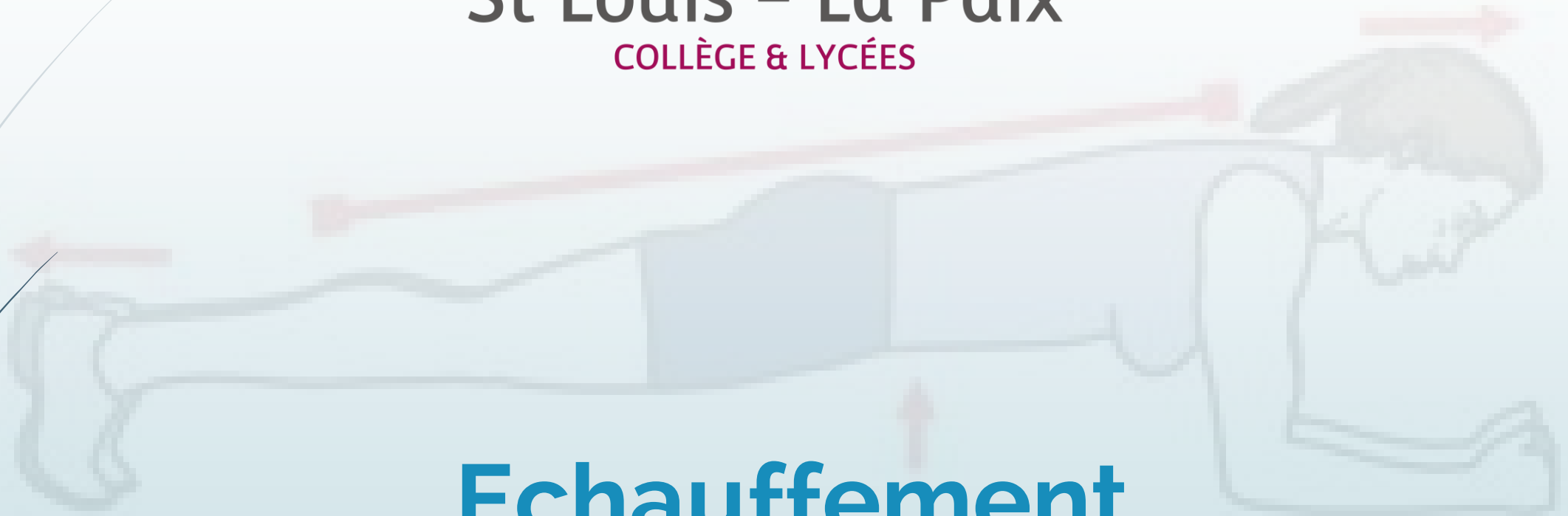




- Travaillez avec le support de vos playlists préférées !
- Vous pouvez retrouver sur les plateformes de streaming favorites ou sur les plateformes vidéos des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20'' d'effort et 10'' de récupération)
- « **Tabata songs** » ou « **Tabata 30/30** » ou encore « **Hiit 30/30** » dans les champs de recherche

St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES



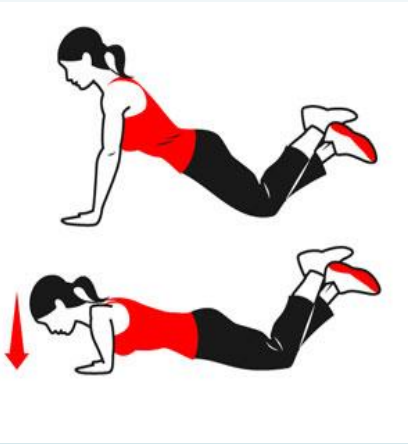
Echauffement

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »

Echauffement à exécuter en début de chaque séance

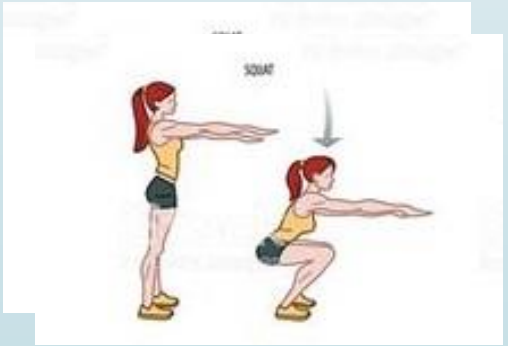
- Echauffement articulaire : 20 rotations lentes, 10 petits cercles vers la droite et 10 vers la gauche

Épaules/bras/hanches/genoux/chevilles

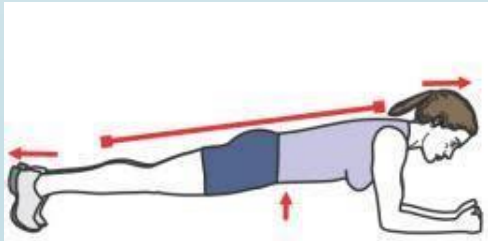


- Pompes à genoux 3x10 répétitions

- Demi-squats 3x10 répétitions. Ne pas descendre trop bas.



- Gainage 2x30 secondes.





N’oubliez pas de vous hydrater après l’effort