

La fiche proposée est accessible à tous ; elle vous permettra de mobiliser le corps entier, de solliciter l'ensemble des muscles et ainsi de sentir les bienfaits d'une activité physique. Vous n'avez pas besoin de matériel ni de charges, juste une tenue de sport, des tennis, un tapis de sol et une bouteille d'eau bien sur ! Ne vous découragez pas et si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez toujours adapter les exercices pour pouvoir les réaliser plus facilement en toute sécurité et sans vous faire mal...allez, un peu de musique et c'est parti !!!

Temps d'activité : de 45 min à 60 minutes environ selon le niveau

Objectifs :

- Solliciter l'organisme dans sa totalité sur des efforts d'intensité moyennes à élevées en choisissant le niveau adapté à tes capacités
- Respecter les postures sécuritaires dans chaque exercice proposé.
- Respecter les principes d'échauffement en début de séance et d'étirement en fin de séance

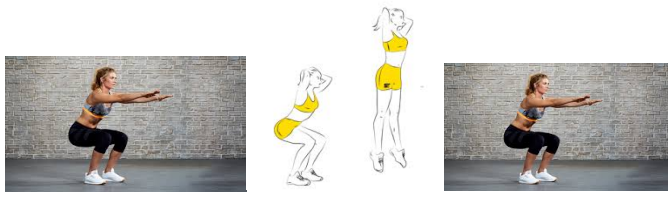
Echauffement :

- L'objectif est d'Augmenter progressivement le rythme cardiaque, échauffer les muscles et solliciter les articulations.
- Temps : 6 à 10 min :
 1. 3 à 5 min : Courir sur place, talons fesses, montée de genoux, jumping jack, fentes alternées, punches, speed run (course sur place accélérée)
 2. 3 à 5 min : mobilisation des articulations, squats, fentes côtés, gainages dynamiques et statiques

Réalisation avec niveaux de difficulté

- **Effectuer les 8 exercices comme indiqué sur chaque schéma avec le nombre de répétitions donné** et selon votre niveau d'entraînement et votre forme physique :
- **Niveau 1** : enchaîner le circuit de 8 exercices 2 fois doucement en enlevant les sauts et en respectant bien les bonnes postures, avec une récupération de **2 min entre les deux circuits**
- **Niveau 2** : réaliser le circuit de 8 exercices 3 fois en respectant bien les bonnes postures, en récupérant **1 min entre chaque circuit** (les 8 exercices sont enchainés)
- **Niveau 3** : réaliser le circuits de 8 exercices 4 fois en respectant bien les bonnes postures, en enchainant les 8 exercices et en récupérant 1 min entre chaque circuit.

1/Enchaînement des 3 exercices de squats :



Squat tenu 10 secondes puis squats jump X10 puis squat tenu 10 sec

Fesses en arrière, ne pas décoller les talons, et les genoux ne dépassent pas des orteils

2/Montain climbers, squats et saut



(10 pompes du grimpeur, passage en squat et saut extension) X 4

Répéter 4 X l'exercice complet

Alignement épaules poignets, engager les abdominaux, ventre rentré, amortir après le saut

3/squats en fente : lunges



20 fentes squats D et G en alternance puis rester 10 secondes en fente squat en contraction arrêtée D et 10 secondes G



garder le buste droit, bien descendre le genou derrière et ne pas dépasser les orteils pour le genou devant.

4/Associations de Gainages



10 spiderman



20 touchers épaules avec mains



10 sec gainage statique

gagner les abdominaux en rentrant le ventre, épaules au-dessus des poignets

5/ abdominaux : grand droit et obliques



20 scissors



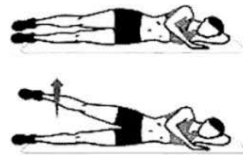
20 feet touch

garder le ventre rentré, ne pas décoller le dos, ne pas contracter les épaules

6/fessiers sur coté : 3 exercices a enchaîner à droite puis a gauche



30 battements tendus



20 X écarter et serrer les jambes l'une contre l'autre puis rester statique 10 sec les 2 jambes serrées et soulevées du sol

7/ pompes commando et gainage dynamique : enchaîner les 2 exercices



10 pompes commando : passer des

mains sur les avant-bras et remonter sur les mains

PLANCHE EN T

Le tout-gainage



FIZZUP

gainage dynamique X 10 gauche et droite :

passage gainage coté droit, gainage face, gainage coté gauche

corps gagné complètement et alignement épaules, coudes, poignets

8/abdominaux : crunch complet et russian twist : enchaîner les 2 exercices



crunches X10



russian twist X 20

Réaliser les crunches doucement en expirant et sans se faire mal au dos(les jambes peuvent être fléchies.

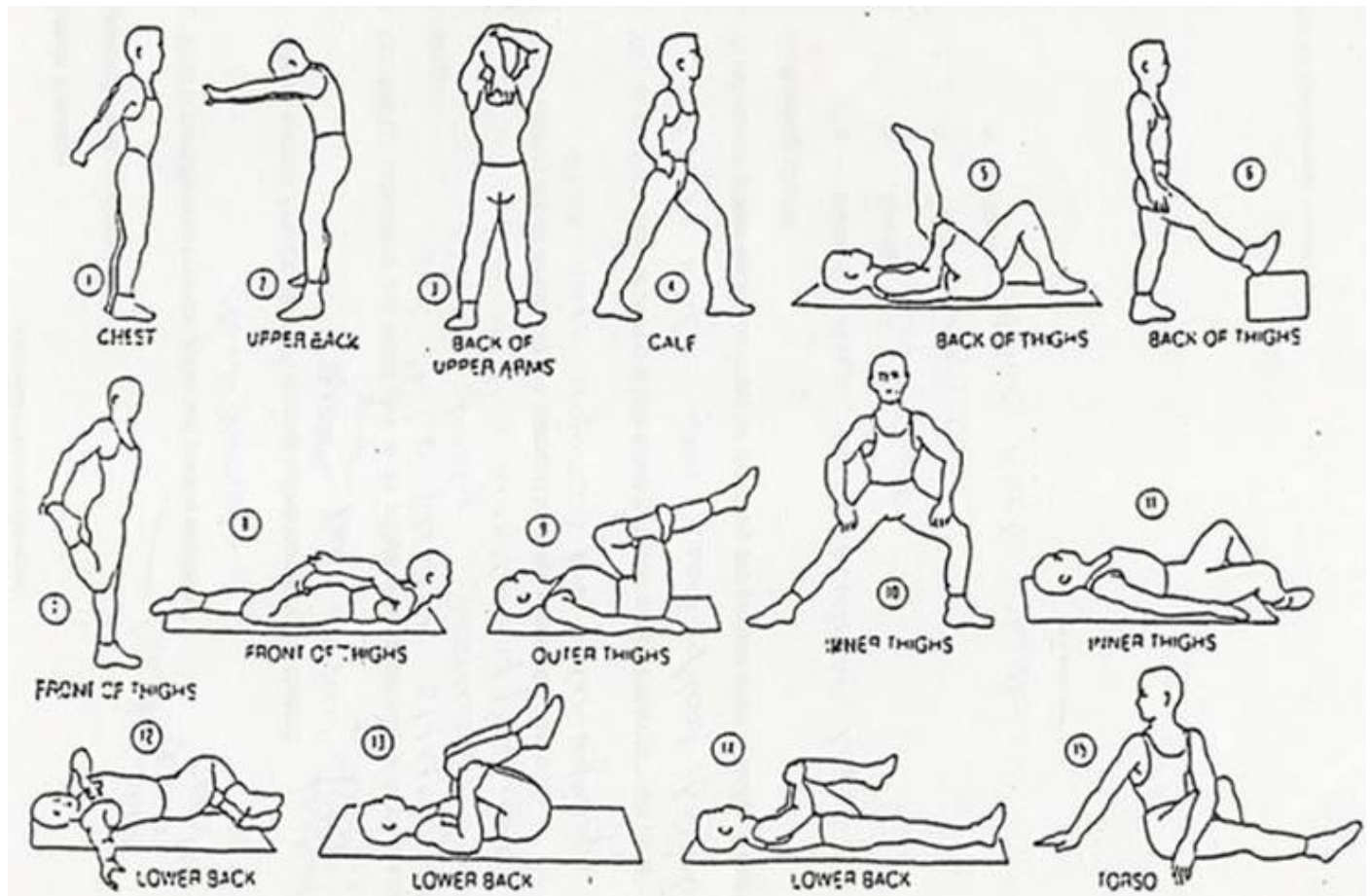
Pour les russian twist, gagner bien les abdominaux et poser les pieds au sol si vous avez mal au dos

ETIREMENTS DE FIN DE SEANCE

Retour au calme et Etirements de fin de séance : 10 min

Allongez-vous sur le dos et relaxez-vous afin de récupérer un rythme cardiaque moins élevé.

Voici quelques exemples, tenez la pause 15 secondes minimum en respirant tranquillement



Bonne séance à tous !!!