

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EPS 4^{ème} – 3^{ème}

Les séances sont composées de **4 parties** :

- 1) L'échauffement articulaire et cardio
- 2) Le renforcement musculaire
- 3) Les étirements.
- 4) Des petits conseils

La partie renforcement musculaire est sous forme de circuit, il y aura 8 exercices à enchaîner. Le circuit est à faire 3 ou 4 fois.

- Le temps de récupération entre chaque exercice doit être court = **pas plus de 20 secondes**.
- Le temps de récupération entre chaque circuit est plus long = **3 minutes**.

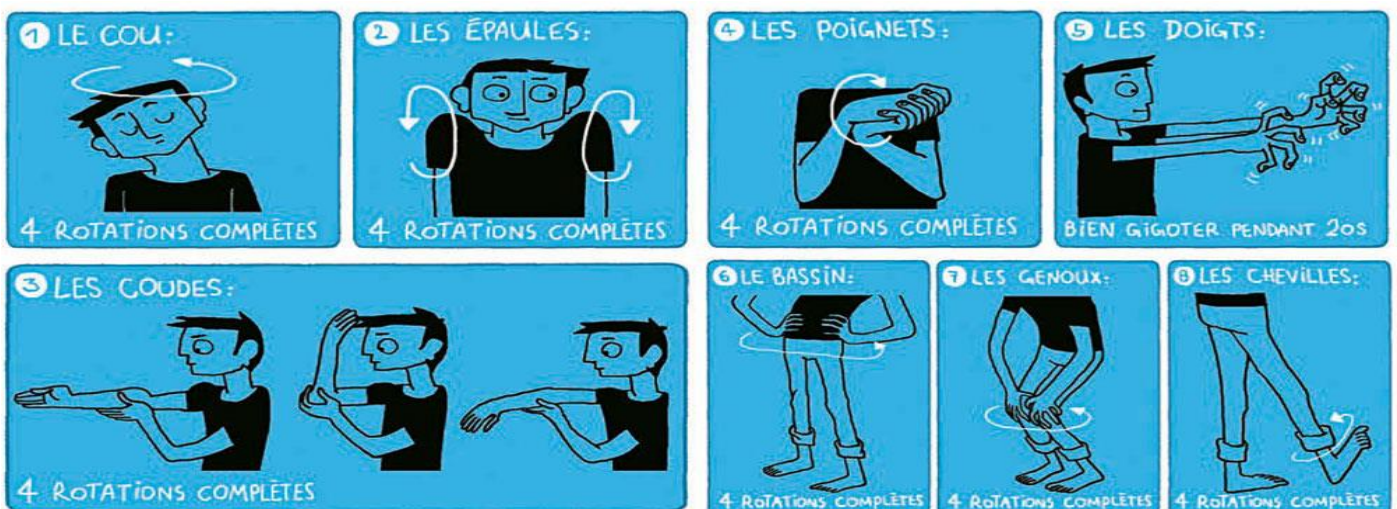
Exemple :

Exercice 1 > 20sec > Exercice 2 > 20sec > > Exercice 7 > 20sec > Exercice 8 > **3 minutes** > Exercice 1 > **x3 ou x4**



1) ECHAUFFEMENT :

a) Articulaire, du haut vers le bas

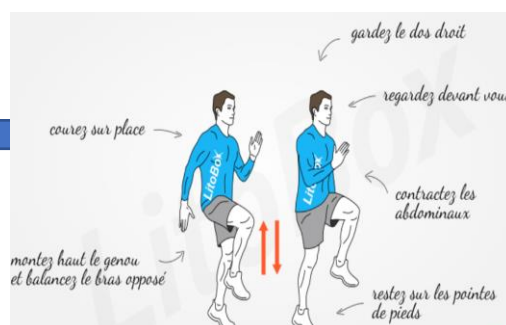


b) Cardio : réaliser chaque exercice pendant 30 secondes sur place

1 - Talon – fesses



2 - Montée de genoux


























3 - « Jumping Jack »




























2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SEANCE 1 (lundi ou mardi)

	Gainage planche	Squat avec sac à dos	Gainage côtés	Dips sur chaise	Abdos battement	Parachutiste	Abdos obliques	Développé écarté avec bouteilles
								
CONSIGNES	- Dos droit - regard entre les mains	- pieds largeur bassin - genoux vers l'extérieur - se rajouter du poids	- lever les hanches du sol	- garder les jambes tendus - poitrine en avant - pieds à plat au sol	- ne pas cambrer le dos - ne pas toucher le sol avec les pieds	- garder bras et jambes tendus - serrer les fesses	- toucher avec ses doigts de chaque côté - possibilité de prendre une bouteille d'eau	- ne pas cambrer le dos - utiliser des bouteilles pour avoir du poids - aller lentement
SEMAINE 1	20 sec	12 répétitions	20 sec	7 répétitions	15 répétitions	15 secondes	12 répétitions	12 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
SEMAINE 2	20 sec	12 répétitions	20 sec	9 répétitions	15 répétitions	15 secondes	16 répétitions	15 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
SEMAINE 3	30 sec	15 répétitions	30 sec	12 répétitions	20 répétitions	20 secondes	16 répétitions	15 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
SEMAINE 4	30 sec	15 répétitions	30 sec	12 répétitions	20 répétitions	20 secondes	20 répétitions	20 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							
SEMAINE 5	40 sec	20 répétitions	40 sec	15 répétitions	25 répétitions	25 secondes	24 répétitions	20 répétitions
	Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie							

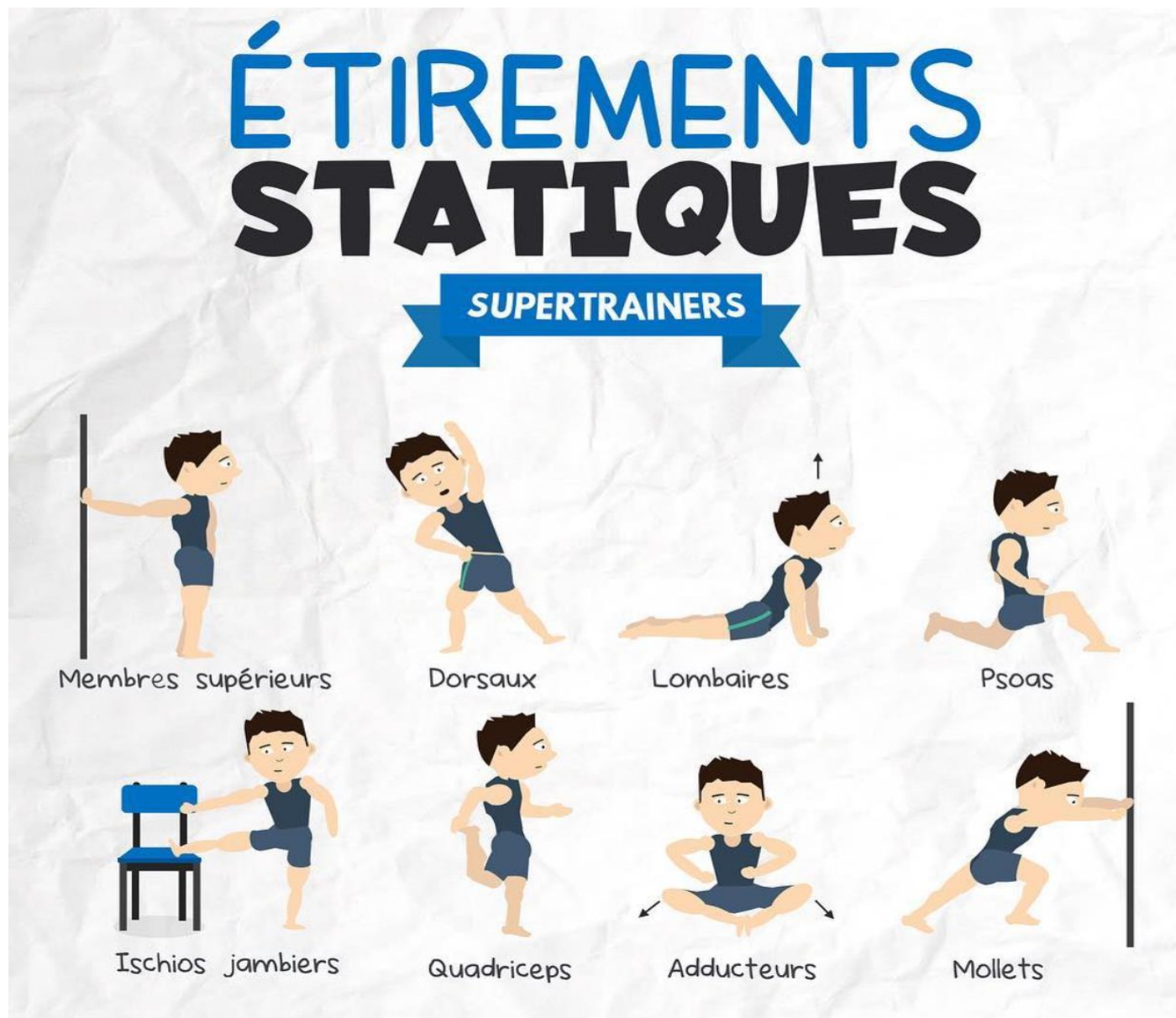
SEANCE 2 (jeudi ou vendredi)

Gainage 2 appuis alternés		Monter sur chaise		Abdos montée de genoux		Pompes genoux		Abdos crunch		Burpees		Abdos toucher talons		Biceps alternés bouteilles			
						 ou classiques 		 Ou pieds au sol 									
CONSIGNES		- Ne pas creuser le dos - contracter les abdos - lever bras/jambe opposé		- monter et descendre un pied après l'autre - changer de pied à chaque montée		- alterner genoux gauche et droit		- toucher le sol avec son buste		- mouvement lent - ne pas tirer sa tête avec ses mains		- ne pas creuser le dos https://www.youtube.com/watch?v=rHnwnymQ4Eo		- relever le buste - venir toucher l'intérieur de son talon		- garder ses coudes fixes ET collés au corps	
SEMAINE 1		8 répétitions	10 rép	10 rép	3 répétitions		15 répétitions	3 répétitions	16 répétitions	14 répétitions		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie					
																	
SEMAINE 2		8 répétitions	12 rép	12 rép	5 répétitions		15 répétitions	5 répétitions	16 répétitions	16 répétitions		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie					
																	
SEMAINE 3		10 rép	12 rép	12 rép	7 répétitions		20 répétitions	5 répétitions	20 répétitions	16 répétitions		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie					
																	
SEMAINE 4		12 rép	15 rép	16 rép	7 répétitions		20 répétitions	7 répétitions	20 répétitions	20 répétitions		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie					
																	
SEMAINE 5		15 rép	20 rép	20 rép	10 répétitions		25 répétitions	7 répétitions	24 répétitions	24 répétitions		Ressentis de la séance : cochez la case sous le smiley en fonction de votre fatigue et de la difficulté ressentie					
																	

3) ÉTIREMENTS :

A réaliser en fin de séance.

Rester 30 secondes sur chaque mouvement



4) PETITS CONSEILS :

TUTORIEL ABDOS CRUNCH

SUPERTRAINERS

Les mains ne tirent pas sur la nuque
Remontée vers le haut
Les pieds ne sont pas bloqués
Remontée vers l'avant
Seuls les épaules décollent
Le dos est à plat au sol
Tout le buste décolle
Le dos est creusé
Les mains tirent sur la nuque
Les pieds sont bloqués

À FAIRE

- Contraction efficace des abdominaux
- Moins de contraintes sur la colonne vertébrale et les cervicales

À ÉVITER

- Contraction des fléchisseurs de hanche
- Contraintes sur la colonne vertébrale et les cervicales

POSITION DES GENOUX PENDANT LES SQUATS

SUPERTRAINERS

Les genoux sortent vers l'extérieur
Les genoux rentrent vers l'intérieur
Les pointes de pieds sont légèrement orientées vers l'extérieur
Les pointes de pieds sont parallèles ou tournées vers l'intérieur

À FAIRE

À ÉVITER

TUTORIEL POUR LE GAINAGE

SUPERTRAINERS

À FAIRE

Alignement segmentaire
Abdos, fessiers et périnée contractés
Respiration fluide et profonde

À ÉVITER

Dos creusé ou arrondi
Tête relevée
Abdos, fessiers et périnée relâchés
Respiration bloquée

Se concentrer sur sa respiration ou des choses positives

Se concentrer sur la douleur et le temps qui passe (si lentement...)

TUTORIEL APPRENTISSAGE DES POMPES

SUPERTRAINERS

De la plus facile à la plus difficile

- CONTRE UN MUR**
Repousser le mur avec les bras
- INCLINÉES**
Mains surélevées sur un support
- SUR LES GENOUX**
En appui sur les genoux
- CLASSIQUES**
Sur la pointe des pieds
- DÉCLINÉES**
Pieds surélevés sur un support
- INSTABLES**
Surface instable

⇒ Pour ceux qui souhaitent faire une séances d'abdos en plus, voici un lien :

Niveau 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=5QWvzrlnyOM>

Niveau 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=sggPOMtLgk&t=3s>

