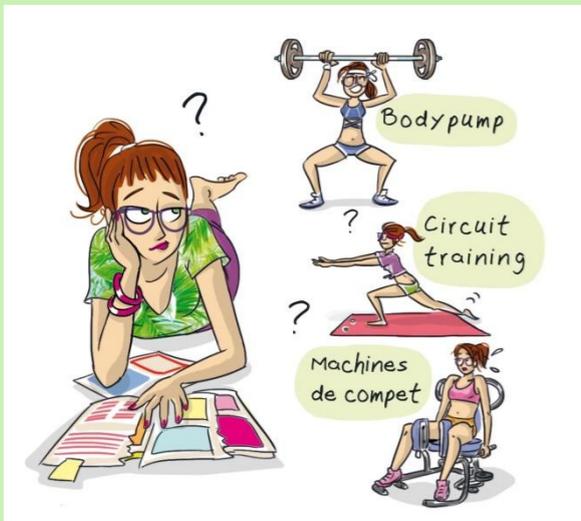


EPS à domicile adapté à chacun





Poursuivre une activité physique régulière

Semaine 3

Dans ce contexte plus que particulier, je vous envoie des exercices de renforcement musculaire afin de vous permettre de poursuivre une activité physique régulière

(au moins 3 fois dans la semaine ca serait top !!)

et surtout en restant chez vous!!!!

J'espère que vous avez apprécié le circuit training de la semaine 1 et 2.

C'est important pour le moral et le physique !!!

Important !

Pensez à bien adapter les exercices en fonction de vos ressentis.

1. S'aider du tableau d'explications de chaque exercice
2. vous pouvez aussi modifier le temps de travail et le temps de récupération

Par exemple :

- 30s-30s
- 45s-15s (plus dur)
- 15s-45s (plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

En adaptant ainsi toute la famille peut faire les exercices en même temps !!! Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice



3 temps :

- 1- échauffement articulaire
- 2- circuits de renforcement musculaire
- 3- étirements / relaxation



Echauffement

1

2

Exemples d'exercices

- Flexion - extension
- Rotations du bassin et du cou
- Moulinet des bras
- Genou-poitine
- Talon fesses

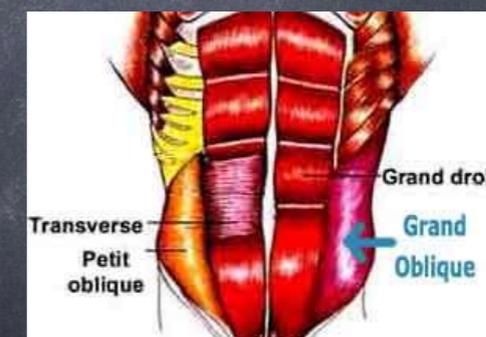
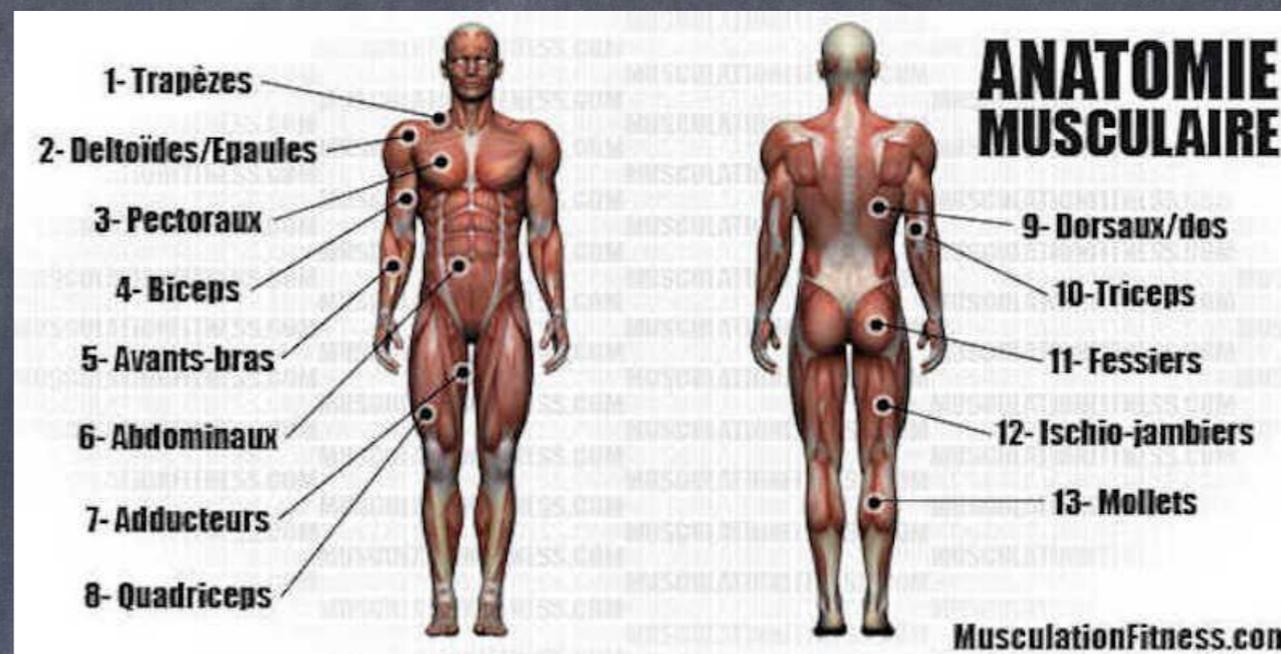
Echauffez-vous avant l'effort

1. SAUTS À PIEDS JOINTS
2. TALONS-FESSES
3. ÉCARTER - SERRER
4. ARTICULATION DU GENOU
5. ARTICULATION DE LA CHEVILLE
6. FOOTING
7. MUSCLES ISCHIO - JAMBIERS
8. MUSCLES ADDUCTEURS
9. MUSCLES TRICEPS SURAL

Sur place

Muscles travaillés cette semaine

HAUT DU CORPS	BICEPS	
	TRICEPS	X
	PECTORAUX	
	DELTOIDE	X
	TRAPEZE	
BAS DU CORPS	QUADRICEPS	X
	FESSIERS	X
	ISCHIO JAMBIERS	X
	MOLLET	
ABDOMINAUX	GRAND DROIT PARTIE HAUTE	X
	GRAND DROIT PARTIE BASSE	X
	OBLIQUE	
DOS	DORSAUX LOMBAIRE	X



Semaine 3

Les exercices sont à adapter en fonction de vos ressentis

La page suivante donne les consignes techniques pour chaque exercice et une simplification ou complexification de l'exercice

vous pouvez aussi modifier le temps de travail et le temps de récupération

Par exemple :

- 30s-30s
- 45s-15s (plus dur)
- 15s-45s (plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

En adaptant ainsi toute la famille peut faire les exercices en même temps !!! Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice

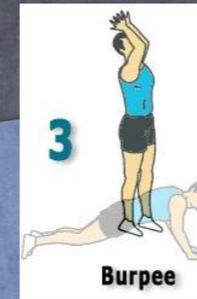


Bien s'hydrater

4- Extension triceps



3- Burpee



2- Abdo « pédalo »



30/30

3 séries

3 minutes de recup entre les series

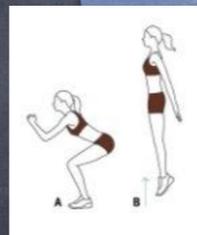
1-fente avant



5- Levé de jambe fessiers



6-Squat sauté :

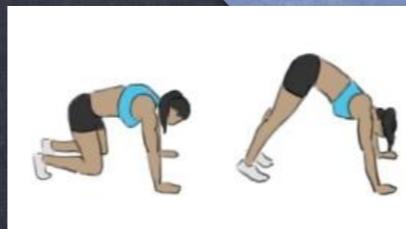


Si on n'a pas de poids chez soi, utiliser bouteilles d'eau, conserves....

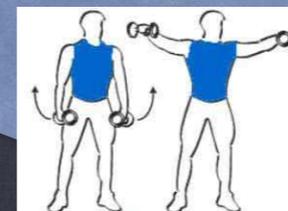
proprioception dynamique



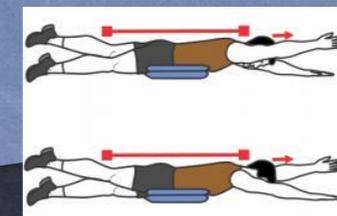
7- levé bassin



8- levé bras



9- gainage dynamique





1-fente avant

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Main sur les hanches, descendre à 90° et pousser pour revenir pieds joints changer de jambe à chaque fois

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



2- Abdo « pédalo »

Sur les coudes, réaliser des mouvements circulaires type pédalo

Allonger la jambe pour que ce soit plus dur.
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



3- Burpee

Partir en position de gainage, ramener les deux jambes entre les bras et se relever en faisant un saut

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



4- Extension triceps

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une extension du bras. Attention de bien accompagner la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids



5- Levé de jambe fessiers

Lever la jambe en étant bien dans l'axe. Attention de ne pas trop cambrer

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Ajouter des lests au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



6-Squat sauté :

Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique afin de faire un saut

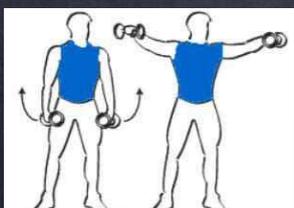
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



7- levé bassin

Etre bien gainé. Partir de la position pieds mains au sol et tendre ses jambes

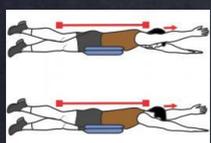
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



8- levé bras

Etre bien gainé et aligné, les bras montent jusqu'à l'horizontal

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



9- gainage dynamique

Allongé sur le ventre bouger jambes et bras (comme si on faisait des battements)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



10- proprioception dynamique

Sur un pied alterner la position verticale horizontale sans perdre l'équilibre. Astuce : fixer un point au sol et se concentrer sur sa cheville. Faire des deux côtés.

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

Etirements / relaxation



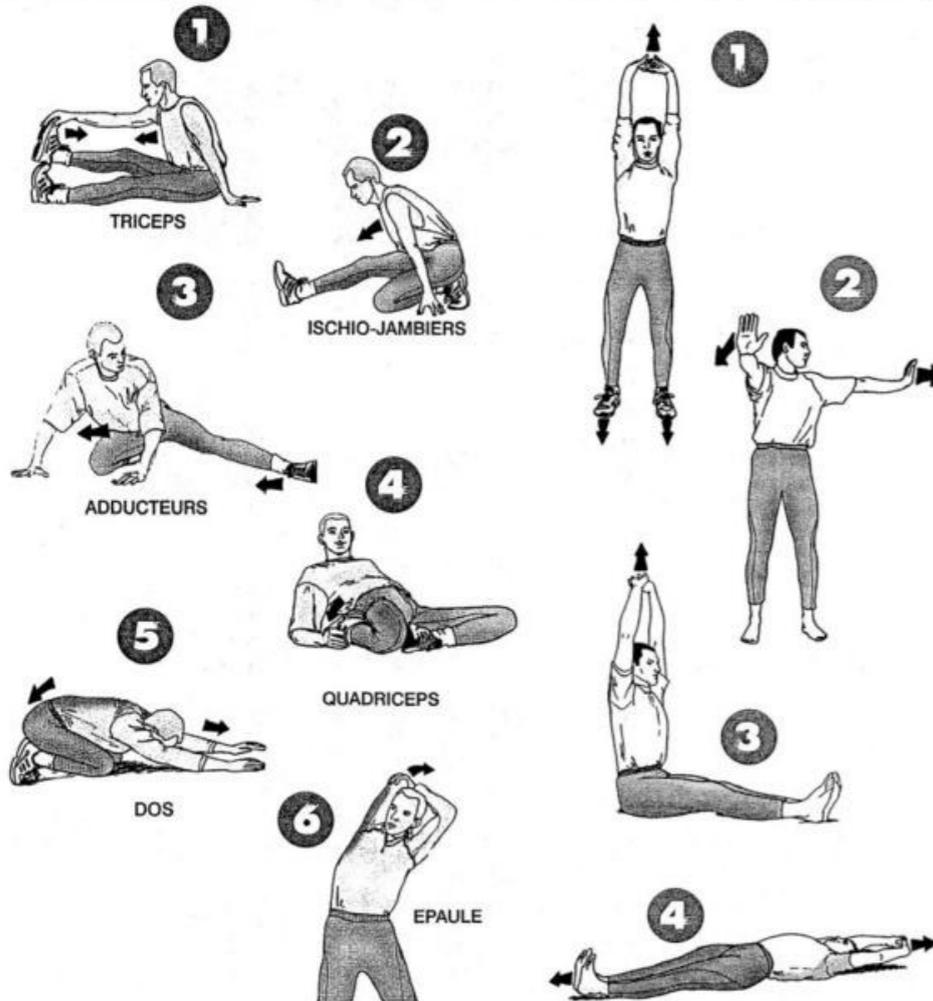
Bien s'hydrater

1

Etirez-vous pour le confort de votre corps

Etirements après effort

Etirements déstressants



2

Relaxation :

Utiliser la musique suivante :

<http://www.viewpure.com/BPezxUXiW1k?start=0&end=0>

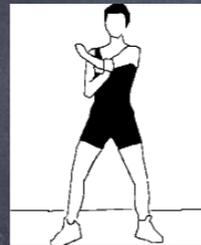
Allonger sur le dos totalement allongé les pieds tombant sur le côté, les bras le long du corps et les paumes de mains ver le ciel

Exo1 : travailler sa respiration profonde et ventrale : inspiration, je gonfle le ventre, expiration je creuse le ventre.

Exo 2 : relâcher chaque partie de son corps en commençant par les orteils du pied droit, la plante de pied, montée le long de la jambe droite, jusqu'à la hanche droite puis vers la tête ^côté droit faire le tour de la tête puis redescendre coté gauche.

Attention de le pas oublier les bras jusqu'au bout de chaque doigt.

Je dois me concentrer totalement sur la zone à détendre et seulement cette zone (comme on massait cette zone avec des petits mouvements de rotations)



Bonnes séances et
prenez soin de vous !!!

A la semaine prochaine pour une autre séance
Et n'hésitez pas à me solliciter pour toutes
questions !!

Anne Sophie Revoirard
Lycée Saint Pierre Bourg en Bresse