

**Chers élèves.**

On sait très bien que vous êtes un peu surchargés chez vous par des matières différentes, mais ceci ne nous empêche pas de vous faire bouger un peu et de vous mobiliser afin de faire un petit défolement. Quelques exercices physiques 2 à 3 fois par semaine et pour quelques minutes vous aideront à conserver vos capacités physiques, amélioreront la circulation sanguine et par conséquent votre santé.

On vous propose de travailler **2 à 3 fois** par semaine un **circuit training** pour une durée de **40mn à 60mn** maximum.

Le travail consiste à faire quelques exercices **d'échauffement et d'assouplissement** suivis de quelques séries d'exercices de **renforcement musculaire**.






































L'intensité de travail doit augmenter chaque semaine entre **10 et 15 %**. (Par ex : semaine 1, je fais 30 secondes abdominaux ==> la semaine d'après j'augmente au max 5 secondes, donc je fais 35s).

On veut mettre à votre disposition un **carnet d'entraînement** qui pourra vous aider à bien établir votre **programme** d'entraînement hebdomadaire et mensuel.

- 1- Un petit échauffement est recommandé avant de commencer votre travail (saut sur place, sur les pointes, pieds joints alternés ou 1 pied, rotation des épaules, des bras...) suivi d'une série d'exercices d'étirements et d'assouplissements avant de commencer l'entraînement :  
**N.B** : durant chaque exercice d'étirement, assurez-vous que les muscles soient bien **allongés** et bien **étirés** donc un petit sentiment de **douleur** est nécessaire.  
En plus, assurez-vous d'avoir une bonne combinaison entre le gainage et les articulations.



					
30 °	8 fois chaque sens	15 fois chaque sens	20 °	3 X 5 °	20 ° chaque côté
					
20 ° par jambe	20 °	20 °	20 ° par jambe	20 ° par jambe	20 °
					
20 ° par jambe	20 ° par jambe	20 ° par jambe	20 °	20 ° par jambe	20 ° par jambe
					
20 °	15 ° par bras	15 ° par bras	20 ° par côté	3 X 10 °	

<b>Neck</b>					<b>Forearms</b>		
<b>Shoulders</b>						<b>Triceps</b>	
<b>Chest, Biceps</b>						<b>Back</b>	
<b>Back, Lats</b>				<b>Abs</b>			
<b>Torso</b>						<b>Hips</b>	
<b>Hips</b>							
<b>Glutes, Quads</b>							
<b>Hamstrings</b>					<b>Ankles, Calves</b>		

## 2- Les exercices de renforcement musculaire.

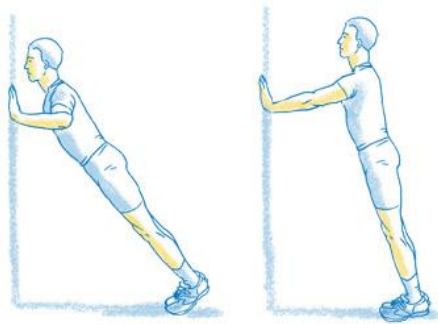
### a- Ex 1 : push up (les pompes)



**Corps tendu** (épaules, hanche, genoux et chevilles bien alignés)



**A genoux** (épaules, hanche et genoux bien alignés)



**Contre un mur** (épaules, hanche, genoux et chevilles bien alignés)

## **b- Abdominaux**

### **Petit abdomen**

Durant cet exercice, vous pouvez balancer les deux pieds joints et tendus en haut et en bas sans toucher le sol (comptez les répétitions) ou bien vous pouvez les maintenir joints et tendus à 20 cm du sol sans les bouger



### **Abdominaux combinés**

Durant cet exercice, il faut bien synchroniser le mouvement du dos avec le mouvement des pieds fléchis. La tension sera au niveau du dos et de l'abdomen.

N.B : attention, les mains ne sont jamais derrière le cou. Elles sont toujours à côté des oreilles.



### **Abdominaux à genoux fléchis et pieds fixes.**



### c- Dorsaux

Durant cet exercice, vous devez être en position couchée ventrale, les pieds et les mains sont tendus, vous devez hausser les mains et les pieds en même temps ou bien vous pouvez les maintenir en haut en position statique pour un laps de temps.

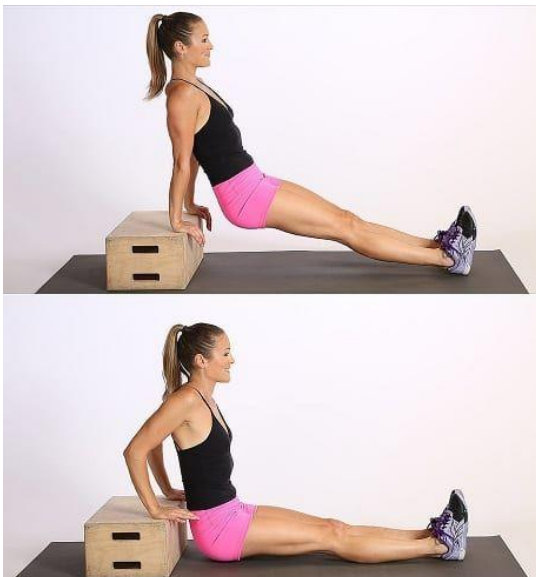


### d- Triceps

Durant cet exercice vous pouvez utiliser un banc ou bien un canapé ou bien le pratiquer par terre.

Mais assurez vous que le banc ou le canapé soit stable et fixe.

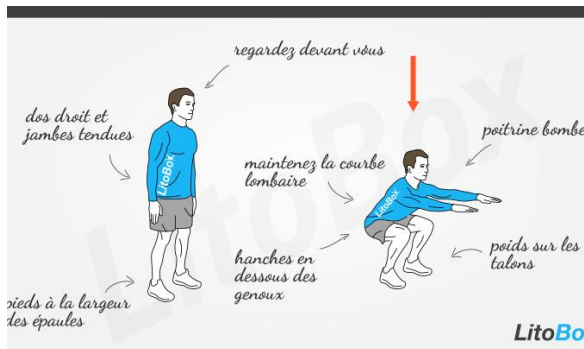
N.B : le travail des triceps consiste à avoir le corps tendu : je fléchis seulement les coudes, les fesses ne touchent pas le sol.



### e- Quadriceps ou ischio

Durant cet exercice assurez-vous que les pieds soient joints, les mains tendues vers l'avant, je fléchis les genoux jusqu'à 45° toujours en gardant le dos tout droit.

Travailler sur le nombre de répétitions suivant un laps de temps



Vous pouvez garder cette position statique contre un mur, mais il faut que le dos soit collé au mur et les pieds fléchis à 45°. Résistez pendant un laps de temps

## f- Mollets

Le travail des mollets consiste à travailler seulement les mollets.

Vous pouvez être sur un pied d'escalier ou face au mur ou devant une chaise.

Il faut bien respecter l'alignement des articulations (corps bien droit) : je passe sur les pointes, je résiste quelques secondes ensuite je descends et je remonte brusquement sur les pointes....



### 3- Le carnet d'entraînement

Ce carnet pourra vous aider à compiler le travail hebdomadaire aussi bien que mensuel.

Il contient la date de la séance, la durée, le nombre de répétitions, le nombre de séries et par suite, la progression dans chaque groupe musculaire.

Date :					
Exercice	Durée de l'exercice	Nbre de répétitions	Nombre de séries	Acquis ou non ( v ou x)	Ressenti
Push up tendu					
Push up genoux					
Push up mur					
Petit abdomen					
Abdom combiné					
Abd genoux flechis					
Dorsaux					
Triceps					
Quadriceps dynamique					
Quadriceps statique					
Mollets					

Tout le travail est basé sur le temps.

Chaque exercice doit être chronométré, donc la durée de l'exercice, c'est la durée de travail de chaque muscle.

En se basant sur la durée, je note après le nombre de répétitions fait. Donc c'est combien vous pouvez faire travailler un muscle en un laps de temps (par ex : en 30 sec, j'ai fait 20 abd).

Le nombre de séries : après que je termine le travail de tous les groupes musculaires, je reprends de nouveau, donc si je fais le travail 2 fois, j'ai fait 2 séries.



L'intensité de travail doit augmenter chaque semaine entre 10 à 15%. (Si je travaille 30s d'abd en semaine une, la deuxième semaine j'augmente l'intensité de 10 – 15% donc je travaille à peu près 35 sec).

Toutes ces données doivent être notées dans le carnet d'entraînement.

Ce travail est pour une durée de 4 semaines (8 à 12 séances) si 2 ou 3 fois par semaine.

Bon entraînement à tous, restez en forme et restez chez vous !