

Cher élève,

J'espère que toi et ta famille vous vous portez bien.

Afin de profiter au maximum de cette période à domicile, il est important de bouger et de prendre l'air en plus de tes occupations quotidiennes.

Ci-dessous, tu trouveras des exercices accessibles à réaliser chez toi à l'intérieur ou à l'extérieur. Tu trouveras une description des exercices à la fin du document.

Veille à toujours bien t'échauffer (10 minutes minimum) et à t'étirer en fin de séance (10 minutes minimum également).

N'hésite pas non plus à t'oxygéner en pratiquant la marche, la course à pieds ou le vélo. Attention toutefois de respecter les consignes de sécurité sanitaire.

Tu trouveras une description des exercices à la fin du document.



Voici un tableau de progression à respecter :

Semaine 1

30 secondes d'effort – 30 secondes de repos

Semaine 2

45 secondes d'effort – 30 secondes de repos

Semaine 3

1 minute d'effort – 30 secondes de repos

Voici quelques règles pour progresser et surtout éviter les blessures !!

- Il faut du temps pour progresser. Il est contre-productif de vouloir en faire de trop.
- Tu dois toujours être à l'écoute de ton corps. Si des douleurs apparaissent lors d'un exercice, tu dois arrêter et te reposer.
- Tu dois veiller à adopter une posture correcte pour chaque exercice (voir descriptif ci-dessous)
- Tu ne dois jamais dépasser 1 minute pour les exercices de gainage.
- Nous te conseillons de le faire 3 fois par semaine.
- La respiration est importante. Le principe est d'expirer à l'effort et d'inspirer dans la phase de « relâchement » de l'exercice.

Descriptions et consignes des exercices :

1. Planche latérale droite : allonge-toi sur le côté. En appui sur un pied et sur l'avant-bras, décolle le bassin de manière à le placer dans le même axe que les jambes et les épaules.
2. Sauts alternés + mouvement dynamique des bras.
3. Fente avant : mets-toi debout avec les pieds écartés à la même largeur que ton bassin. Ton dos est bien droit et tes mains posées sur tes hanches. Ensuite, fais un pas en avant et fléchis tes jambes (les deux !). Ensuite, redresse-toi en poussant sur ton pied avant et remets-toi en position de départ. Répète la même chose avec l'autre jambe.
4. Pompes : veille à bien maintenir aligné les talons – hanches – épaules.
5. Planche ventrale : attention de maintenir aligné les talons – hanches – épaules et de ne pas « courber » le dos.

6. Skipping : course à pieds sur place. Tu dois lever les genoux et en parallèle avoir un mouvement de bras très dynamique.
7. Abdominaux : afin de protéger ton dos, je te conseille de poser tes pieds sur une chaise par exemple. Comme sur la photo ci-dessous.



8. Dips : place les mains sur la chaise. Attention que la chaise soit bien stable. Ensuite place tes jambes repliées en arrière. Plie tes bras pour descendre vers le sol, et remonter en position initiale.
9. Planche latérale gauche : allonge-toi sur le côté. En appui sur un pied et sur l'avant-bras, décolle le bassin de manière à le placer dans le même axe que les jambes et les épaules.
10. La « chaise » : il s'agit de se positionner comme sur une vraie chaise, bien droit, à 90 degrés, bien ancré au sol et de tenir la position en respirant de manière fluide. Facile, non ?
11. Jumping jack : Le jumping jack est un saut vertical sur place avec les jambes et les bras écartés.
12. Squat : tiens-toi debout, jambes écartées de la largeur des épaules et les bras tendus en avant. Inspire et descends jusqu'à ce que tes cuisses soient parallèles au sol. Ensuite, remonte en expirant et en relâchant les bras.

Au plaisir de tous vous revoir en grande forme prochainement.

Vos professeurs d'éducation physique