

RESTER EN FORME

Tu es coincé chez toi mais pour rester en forme, nous te proposons quelques exercices que tu pourras faire tous les jours et en famille !

Tous les jours, choisis une activité à pratiquer chez toi, nous te proposons plusieurs choses :

- activités au choix !**
- Apprendre à jongler !**
- Entraînement renforcement musculaire et fitness**
- Danse**
- Initiation à la boxe.**

Activité au choix !

Faire un **échauffement** complet :

----> Montées de genoux / Talons fesses / Pas chassés / Pas croisés / Marche arrière / Jumping Jack

Accélération progressives (50% - 75% - 75% - 100%)

Essayer de vous amuser en pratiquant du sport !

- 1) Courir 30 minutes à une allure assez lente (je peux parler en même temps)
- 2) Marcher 45 minutes par jour à une allure plus élevée (je transpire)
- 3) Jouer avec sa famille (frères, sœurs, parents) à des jeux afin de bouger le plus possible : Loup glacé, 1/2/3 Soleil, Chat perché, Balle aux prisonniers....
- 4) Courir d'un point A à un point B le plus vite possible et chronométrer avec sa montre, essayer de battre son record régulièrement, sauter le plus haut possible et mettez une marque à battre
- 5) faire des foots, basket, etc... avec des concours de jongles, shoot, etc...

Si je n'ai pas d'espace extérieur, choisir un des entraînements.

APPRENDRE A JONGLER !

L'équipe du collège vous met au défi d'apprendre à jongler à 3 balles en quelques jours. On ne dit pas que ça va être facile, encore moins à distance. Mais on a bon espoir que chacun s'y mette. C'est parti. Suivez les différentes étapes en vidéo :

<https://spark.adobe.com/page/EIEMb30sFRoz/>

Entraînements !

Il te faut un espace suffisant et sans encombre (pas de meuble, d'objets qui pourraient te blesser, etc.) Tu peux utiliser un tapis si tu en as un, ou bien une serviette. Pense à boire de l'eau avant, pendant et après et bien sûr pas de boissons sucrées ! **Tu peux travailler en musique !**

Entraînement 1 :

https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c

ou




Respecte bien l'ordre des exercices, les postures et le nombre de répétitions.




Dans cette entraînement, tu dois réaliser plusieurs fois certains blocs de travail. Voir le tableau ci-dessous :



MISE EN TRAIN (échauffement)	1 fois
GAINAGE	2 fois
RENFORCEMENT JAMBES ET ABDOMINAUX	fois

Entre chaque exercice, prendre 15 secondes de repos.

MISE EN TRAIN (échauffement)		
JUMPING JACK 2X 20 répétitions		En frontal (image) et en latéral (alterner droite/gauche)
BURPEES 10 répétitions		Rester gainé (ne pas creuser le dos). Déplacer les deux pieds en même temps. Ne pas bouger les mains.
COURSE SUR PLACE 20 répétitions de chaque exercice.		Monter de genoux Talon Fesses

GAINAGES		
PLANCHE SUR LES COUDES 30 secondes de face + 15 secondes de chaque côté.		Garder les dos bien droit, les épaules au-dessus des coudes.
PLANCHE DORSALE 30 secondes		Corps bien droit, remonter le bassin.
PLANCHE EN DYNAMIQUE 20 répétitions pour chaque exercice.		Position planche sur les mains. Relever une main après l'autre et une jambe après l'autre. Le bassin ne doit pas bouger, il n'est pas nécessaire de lever le bras ou la jambe trop haut.

RENFORCEMENT JAMBES		
SQUAT 20 répétitions		Garder le dos bien droit et le bassin en arrière. Les chevilles ne doivent pas fléchir.
FENT (Lunges) 20 répétitions		Avancer d'un pas vers l'avant. Fléchir la jambe arrière vers le sol. Alignement épaules/bassin/genoux.
CHAISE 30 secondes		Dos collé au mur, genoux à 90° (équerre) du mur.

ABDOMINAUX		
BATTEMENT DE JAMBES 20 répétitions		Les mains sous les fesses, battre des jambes à ras du sol.
CRUNCH 20 répétitions		Les mains tendus vers le ciel, ne soulever que les omoplates.
SUPERMAN (Lombaires) 20 répétitions.		En positions flèche, soulever le haut et le bas du corps en même temps. Ne pas lever trop haut le buste



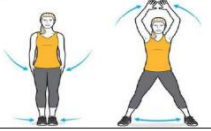

N'oublie pas les étirements !!

Entraînement 2 :

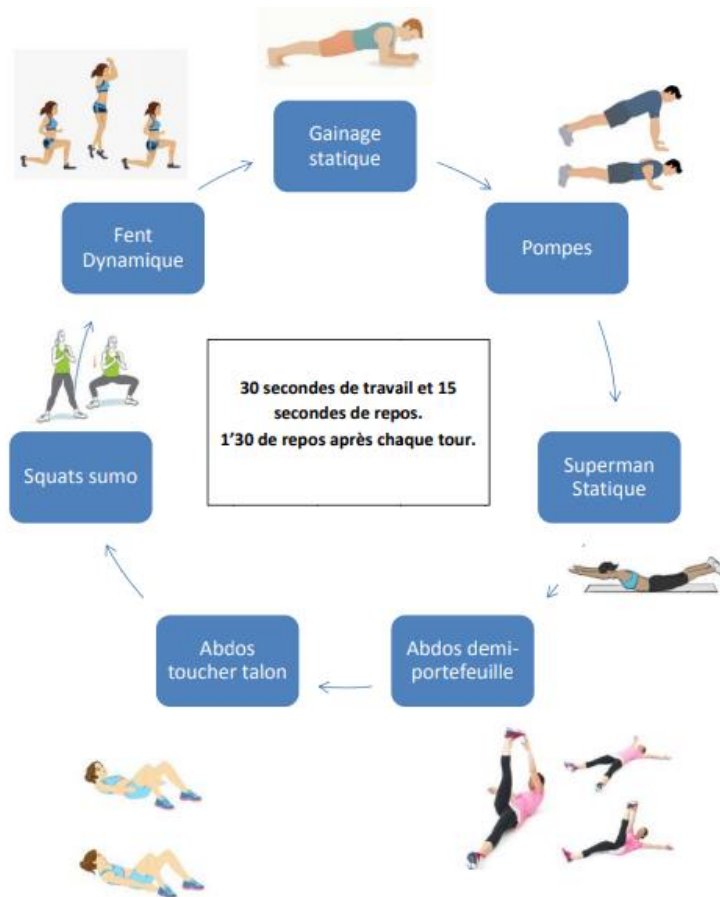
Cours complet avec échauffements et différents exercices réalisables à votre niveau avec explication du mouvement à effectuer.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pluptYE>

OU

MISE EN TRAIN (Echauffement) environ 5 minutes		
COURSE SUR PLACE 1 minute		Sautiller sur place, se mettre en mouvement.
MONTER DE GENOU 30 secondes		Monter les genoux à la poitrine
JUMPINK JACK 30 secondes de chaque exercice		En frontal (image) et en latéral (alterner droite/gauche)
COURSE SUR PLACE 10 secondes en sprint et 20 secondes en vitesse normale		Enchaîner les intensités.

CIRCUIT TRAINING (voir schémas plus bas)	
Gainage statique	Garder la position sur les coudes
Pompes	Bien se placer en position planche descendre au plus bas. Si c'est trop dur, se mettre sur les genoux.
Superman Dynamique	Maintenir la position en appuis sur le bassin sans trop se surélever.
Abdos demi portefeuille	Allonger en étoile sur le dos. Lever la main droite pour aller toucher le pied gauche et inversement.
Abdos touché de talon	Position sur le dos, les pieds au sol légèrement écarté. Décoller les omoplates et aller toucher ses talons.
Squat sumo	Jambes largement écartés
Fentes dynamique	Faire une fente vers l'avant et sauté pour changer de jambes.



DANSE !

Essayez de suivre les pas de la chanson « move your body » de BEYONCE .

Vous avez ici le tutoriel, le clip officiel ainsi que les paroles si vous voulez aussi travailler un peu votre anglais.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q65yeSbZG-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=fqzNRchjm-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fvhk5umoNFI>