

Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l'activité physique durant cette période de confinement nationale ?




1- S'entraîner en Solo : Eviter toute contamination de soi ou d'une autre personne car le virus se transmet de façon interhumaine (postillons projetés en toussant ou éternuant)

2- Les Bienfaits de l'activité physique :
Scientifiquement prouvée, la **pratique régulière** de l'activité physique est bénéfique pour le corps et la « tête »
Augmentation du niveau général d'énergie, du « bon » cholestérol, de la masse musculaire.
Amélioration de l'humeur, du système immunitaire, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration...
Diminution des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices...
Meilleur contrôle du poids, gestion de l'anxiété et du stress.
Hausse de l'estime de soi, du métabolisme de repos.

TICE Plusieurs applications **GRATUITES** peuvent vous aider à réaliser cette séance : elles donnent le rythme de travail (temps de pratique et de repos) et vous montrent les exercices à réaliser (dessins ou vidéos)

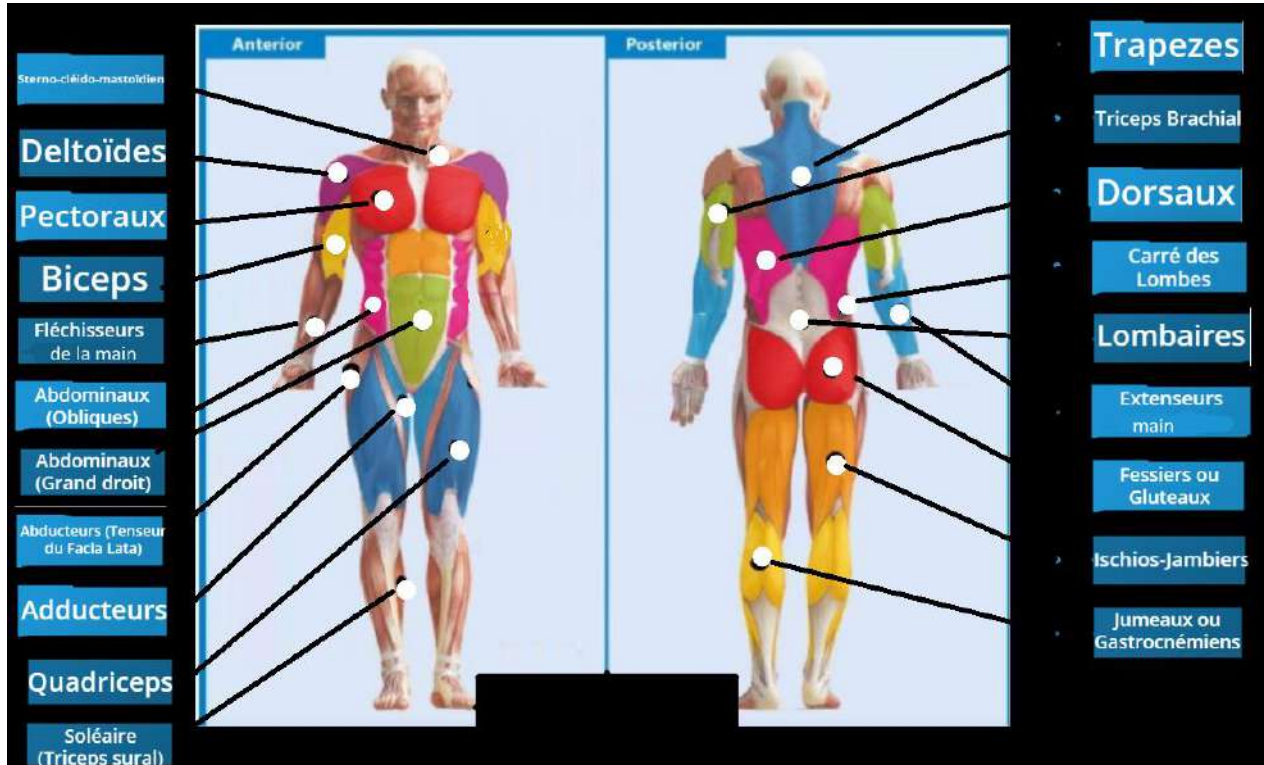
Vidéo en français sur Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=uylatY_as8

2 Vidéos en musique avec Inger Houghton <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>
https://youtu.be/iGZUw_fn0X0

<p>IOS : 2 app gratuites</p> <p>Pap 7 minutes workout</p>  <p>7 minutes workout Alexis Creuzot</p> 	<p>Android : App gratuite</p> <p>«7 minutes Workout»</p>  <p>7 Minutes Workout</p>  <p>Fitify Apps</p>
--	--

PLANCHES ANATOMIQUES : LES GROUPES MUSCULAIRES


Connaissances



<p>Sterno-cléido-mastoïdien</p> <p>Deltoïdes</p> <p>Pectoraux</p> <p>Biceps</p> <p>Fléchisseurs de la main</p> <p>Abdominaux (Obliques)</p> <p>Abdominaux (Grand droit)</p> <p>Abducteurs (Tenseur du Facta Lata)</p> <p>Adducteurs</p> <p>Quadriceps</p> <p>Soléaire (Triceps sural)</p>	<p>Trapezes</p> <p>Triceps Brachial</p> <p>Dorsaux</p> <p>Carré des Lombes</p> <p>Lombaires</p> <p>Extenseurs main</p> <p>Fessiers ou Gluteaux</p> <p>Ischios-Jambiers</p> <p>Jumeaux ou Gastrocnémiens</p>
--	--

→ QUIZZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR CES GROUPES MUSCULAIRES

<https://wordwall.net/play/523/919/639>



SEANCE N°1				
Durée Séance : 19 min	Série: 1 à 2 / jour	Nb Exos : 12	Travail Exo : 30 sec	Récup : 10 sec
Séance	1/ Echauffement en 3 étapes (7min) : Chez soi (en intérieur ou extérieur), après s'être échauffé → https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc			
	2/ Corps de séance (7 min) : réaliser pendant une durée de 7 minutes, un enchaînement de 12 exercices de « musculation » sans charge additionnelle.			
3/ Etirements (5min) : puis réaliser 5 min d'étirements au calme https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs Privilégiez également une musique douce pour le moment des étirements				
Situation référence	But : réaliser un cycle de 12 exercices de musculation sans matériel spécifique en 7 minutes Critère de réussite : réaliser les 7 minutes selon son niveau de pratique (débutant/moyen/confirmé) « sans forcer »			
Matériel	Un mur / Chaise basse ou marche (escalier /marche pied /escabeau/step) ou banc stable / chrono ou téléphone ou montre / 1 gourde d'eau / 1 serviette			
Sécurité	Ayez une tenue sportive adaptée (avec des chaussures lacées) Privilégiez la bonne position plutôt qu'un nombre maximum de répétitions - Hydratez-vous avant/pendant/après effort → Planifiez 2 à 3 séances sur une semaine			
Musiques :	N'hésitez pas à réaliser cette séance en écoutant une musique motivante (youtube/deezer/spotify...) Exemple : https://tabata-songs.lnk.to/7-minute-workoutID			













Autres séances	Jambes-Abdos-fessiers : https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-
	8 minutes pour jambes : https://www.youtube.com/watch?v=uydlyQiiWow
	Abdos 8 minutes niveau 1: https://www.youtube.com/watch?v=FSJ1clL0PPk&list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-&index=2

MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT : Classe

➔ Pendant les 10 sec de récupération, Inscrivez votre score exact de l'exercice dans la case équivalente à votre niveau. (D=Débutant / M= Moyen / C =Confirmé)

1		2		3		4		5		(1) UTILISEZ CES 5 SMILEYS POUR DÉFINIR VOTRE ÉTAT DE FORME (RESSENTI) EN DÉBUT ET EN FIN DE SEANCE				
SEANCE N° ➔		S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12	
DATE DE LA SEANCE ➔														
ÉTAT DE FORME EN DÉBUT DE SEANCE														
		Niv	Perf											
1	Jumping Jack	D	0-10x											
		M	11-20x											
		C	21-30x											
2	La chaise	D	15s											
		M	30s											
		C	30s + Poids											
3	Pompes	D	1-6 (Gen)											
		M	7-12											
		C	13-20											
4	Crunch genoux poitrine	D	1-10											
		M	11-20x											
		C	21-30x											
5	Montées de Marche	D	1-7x											
		M	8-14x											
		C	15x											
6	Air Squat	D	1-10x											
		M	11-20x											
		C	21-30x											
7	Dips chaise	D	1-10x											
		M	11-20x											
		C	21-30x											
8	Planche gainée	D	15s											
		M	20s											
		C	30s											
9	Montée de genoux	D	1-35x											
		M	36-70x											
		C	>70x											
10	Fente avant	D	1-10x											
		M	11-20x											
		C	>20x											
11	Pompe puis rotation	D	1-4x											
		M	5-8x											
		C	>8x											
12	Planche Latérale côté Droit puis Gauche (x fois)	D	4s											
		M	7s											
		C	15s											
RESSENTI : ÉTAT DE FORME EN FIN DE SEANCE (1)														

Vous pouvez également envoyer vos résultats via ce formulaire <https://forms.gle/2isq24J2m4D437Y58>

EXERCICES 1 à 6				EXERCICES 7 à 12							
EXERCICES : W= 30 SEC + R=10 SEC	Muscle	Dispositif, consignes, Critère de réalisation_	Critères de réussite (pour 30 sec			EXERCICES : W= 30 SEC + R=10 SEC	Muscle	Dispositif, consignes, Critère de réalisation_	Critères de réussite (pour 30 sec		
			D	M	C				D	M	C
1 Jumping Jack 	Quadriceps/ fessiers/ ischios/ Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=16 Erreur à éviter : se pencher en avant	1-10x	11-20x	>21	7 Dips chaise 	Triceps brachial	https://www.youtube.com/watch?v=qwSoO6WEJ9g&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=19 Erreurs à éviter : Extension totale des bras/ Ecarter les coudes lors de la descente	1-10x	11-20x	>20
2 La chaise 	Quadriceps	https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRktJM&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=17 Erreurs à éviter : mettre les mains sur les cuisses / cambrer le dos et se pencher vers l'avant	1-15s Main long du mur	16-30s	30s ajouter un poids sur les cuisses	8 Planche gainée 	Obliques/ Carrés des Lombes	https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXITeVM Erreur à éviter : Courber le dos / Soulever les fesses	15 sec	20 sec	30 sec
3 Pompes ou pompes sur genoux 	Pectoraux	→ https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=5 → https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDARuKg Erreur à éviter : Cambrer le dos	Variable : sur les genoux 1-6x	7-12x	>12	9 Montée de genoux 	Quadriceps/ Fessiers/ Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=WoQneifP9wU&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=23 Erreur à éviter : Cambrer le dos vers l'avant	1-35x	35-70x	>70
4 Crunch genoux poitrine 	Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	https://www.youtube.com/watch?v=gPJ-ISfgROM&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=1 Erreur à éviter	Variable : Mains au sol 1-10x	11-20x	>20	10 Fente avant (Alterner D/G) 	Quadriceps/ Fessiers/lsc hios/ Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIlQYs Erreurs à éviter : Cambrer le dos vers l'avant / Le genou arrière touche le sol / Avancer les hanches	1-10x	11-20x	>20
5 Montées de Marche (Alterner D/G) 	Quadriceps/ Fessiers	https://www.youtube.com/watch?v=yTRS_y4HT88 Erreur à éviter : Avancer le genou au-delà de la ligne des orteils	1-10x	11-15x	>15	11 Pompe puis rotation (Alterner D/G) 	Pectoraux/ Obliques/Carrés des lombes	https://www.youtube.com/watch?v=4hNPc37Ypsc Erreurs à éviter : baisser les hanches pendant rotation (ne plus gagner)	0-4x	5-8x	>8
6 Air Squat 	Quadriceps/ Fessiers	https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4 Erreur à éviter : Décoller les talons	1-10x	11-20x	>20	12 Planche latérale (Alterner D/G)  Alterner 15sec D et 15sec G	Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvIM Erreurs à éviter : Tenir le coude non perpendiculairement, peser le poids du corps sur le bras et épaule	4sec	7s	15s
									Rotation toutes les ...sec		