

FICHES ATELIERS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ATELIER 1/2 SQUATS

1) POSTURE

Pieds largeur des épaules dans l'axe (regarde devant soi). Se tenir au départ dos droit et jambes tendues. Regarder devant soi

2) MOUVEMENT

Fléchir les jambes, jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale (90°)

Les genoux sont alignés dans l'axe au-dessus des pieds (de dépasse pas le bout des chaussures)

Le dos reste droit (ni creusé, ni penché)


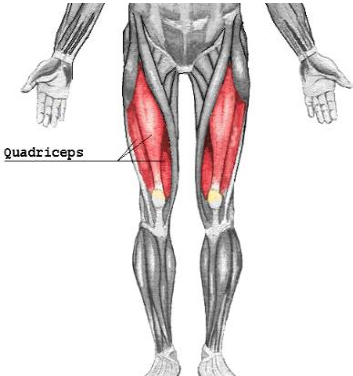


3) RESPIRATION

Inspirez à la descente, expirez sur la poussée.

Comment je sais si j'ai réussi ?

- ✓ lors de ma descente mes quadriceps sont à l'horizontal (parallèle au sol, angle de 90°)
- ✓ je remonte les jambes complètement tendues
- ✓ il y a moins que 2 secondes d'arrêt entre chaque ½ squat

<p><u>Etirement :</u></p> 	<p><u>Muscles sollicités :</u></p> <p>Quadriceps Ischio-jambiers Moyens et grands fessiers</p> 
---	--

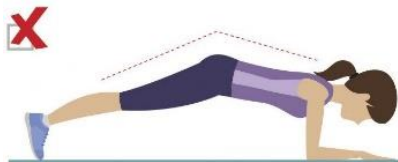
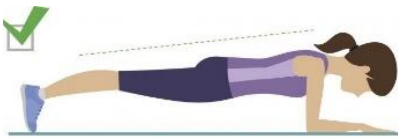
ATELIER GAINAGE FACE ET COTE

POSTURE :

Alignement cheville, genoux, hanche et épaule.

Fesses serrés et ventre rentré.

Gainage de face :



Gainage de coté :



Possibilité de poser la main sur la hanche ou de lever le bras tendu au-dessus de soi.

Comment je sais si j'ai réussi ?

- ✓ je reste aligné durant toute la série
- ✓ je tiens sans me poser au sol avant la fin de la série

Etirement :



Muscles

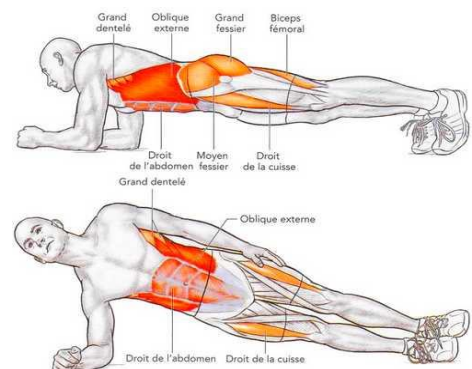
sollicités :

Grand droit de l'abdomen

Obliques externes

Grand fessier

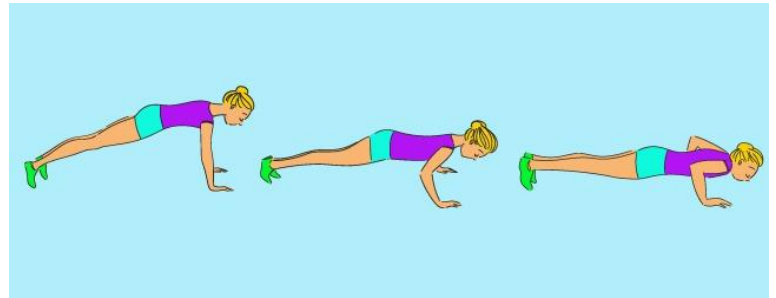
Quadriceps (droit de la cuisse)



ATELIER POMPE

1) POSTURE

Pieds légèrement écartés
Corps droit et gainé
Mains espacées de la largeur des épaules



2) MOUVEMENT

Fléchir les bras en gardant le corps droit (fesses alignés avec le reste du corps).
Amener la cage thoracique le plus près possible du sol en touchant un objet (livre, bouteille...) posé au sol.
Tendre complètement les bras pour remonter.

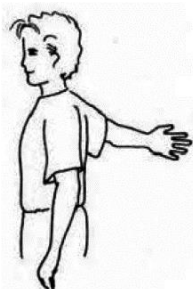
3) RESPIRATION :

Expirez durant l'effort (lorsque vous montez), inspirez en revenant vers le sol (en descendant).

Comment je sais si j'ai réussi ?

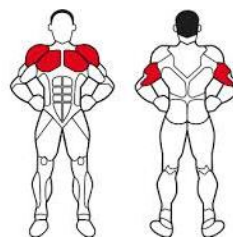
- ✓ ma cage thoracique touche l'objet
- ✓ je remonte les bras complètement tendus
- ✓ il y a moins que 2 secondes d'arrêt entre chaque pompe

Etirement :



Muscles sollicités :

Pectoraux
Deltoïde
Triceps



ATELIER CHAISE

POSTURE CHAISE



Cuisses parallèles au sol, vos genoux forment un angle à 90 degrés.
Pieds légèrement écartés (largeur du bassin) et pointés vers l'avant.
Dos bien droit et collé au mur.
Regarder devant soi.
Les bras le long du corps.

Comment je sais si j'ai réussi ?

- ✓ mes quadriceps sont à l'horizontal (parallèle au sol, angle de 90°)
- ✓ dos maintenu contre le mur
- ✓ je tiens le niveau choisi sans m'arrêter

Etirement :



Muscles sollicités :

Quadriceps
Ischio-jambiers
Moyens et grands fessiers



ATELIER DIPS

4) POSTURE



Dos à une chaise lourde / ou un banc (quelque chose de stable)

Poser ses mains au bord (doigts vers soi), les jambes devant soi.

Garder le dos droit et regarder devant soi.

5) MOUVEMENT

Fléchir les bras et descendez en position basse.

Les fesses se rapprochent du sol (le long du banc) en gardant un alignement du dos.

Une fois les triceps parallèles au sol repoussez sur les bras pour remonter.



6) RESPIRATION

Inspirez à la descente, expirez sur la poussée/montée.

Comment je sais si j'ai réussi ?

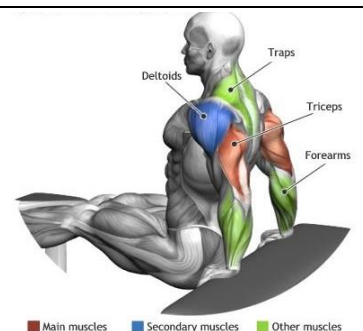
- ✓ lors de ma descente mes triceps sont à l'horizontal
- ✓ je garde le dos droit avec le regard devant moi
- ✓ il y a moins que 2 secondes d'arrêt entre chaque répétition

Etirement :




Muscles sollicités :

Triceps
Deltoïde
Trapèze





FICHE CIRCUIT CARDIO


N°1 SQUATS SAUTES

<i>Mouvement</i>	<i>Vigilance</i>	<i>Illustration</i>
<p>Combiner un squat et un saut vertical.</p> <p><u>Squat</u> : fléchir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, pousser les fesses vers l'arrière</p> <p><u>Saut vertical</u> : bondir en tendant ses jambes à la verticale</p>	<p>Avoir les pieds à la largeur du bassin.</p> <p>Amortir les chocs en atterrissant sur l'avant des pieds et en pliant les jambes.</p>	

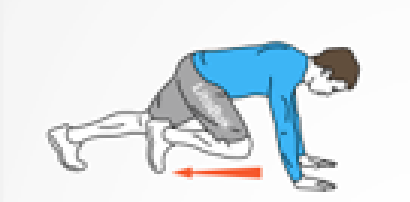
N°2 BURPEES

<i>Mouvement</i>	<i>Vigilance</i>	<i>Illustration</i>
<p>Réaliser un enchaînement avec flexion de jambes, appui au sol sur les mains en position de gainage ventral, repli des jambes, puis extension (type squat) pour se retrouver en position debout.</p> <p>Niveau 1 : sans pompes Aller en position gainage et remonter.</p> <p>Niveau 2 : avec pompes Après la position gainage descendre au sol et remonter.</p>	<p>Ne pas creuser le dos lors du gainage.</p> <p>Saut en gardant le buste droit : regarder devant soi.</p>	<p>Niveau 1 :</p>  <p>Niveau 2 :</p> 

N°3 JUMPING-JACK

Mouvement	Vigilance	Illustration
Se tenir debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Relevez les mains au-dessus de la tête, tout en écartant les jambes.	Pieds légèrement orientés par l'extérieur, et genoux qui se fléchissent pour amortir lors du saut. Pas de déséquilibre en avant ou en arrière	

N°4 MOUNTAIN CLIMBER

Mouvement	Vigilance	Illustration
En appui sur les mains et sur l'avant des pieds. Ramener alternativement les genoux gauche et droite vers l'avant (montées de genoux).	Toujours garder les bras tendus et à l'aplomb des épaules. Garder alignement (jambes, fesses, épaules) comme en position gainage : les fesses ne doivent pas monter.	

N°5 MONTEES DE GENOUX SUR PLACE

Mouvement	Vigilance	Illustration
Courir sur place, en montant les genoux à l'horizontal (90°). Accompagner le mouvement avec les bras à l'opposé (comme si l'on courait).	Rester sur la pointe des pieds Regarder devant soi avec le dos droit : pas penché en arrière ou en avant.	