**IMPORTANT : cette proposition se base sur le travail d’un collègue d’EPS, M. GARGALLO, qui enseigne actuellement au collège Fersen d’Antibes. J’y apporte ma touche personnelle mais je tiens à le remercier grandement pour le travail de base.**

Bonjour à tous,

J’ai créé un programme de renforcement musculaire qui vous permettra de faire une activité physique à la maison, sans avoir besoin de matériel. C’est un programme complet (tous les muscles du corps seront sollicités), facile à réaliser et accessible à tous : je vous conseille de le faire en famille !

Il y a 6 exercices à enchaîner sous forme de circuit : on effectue l’exercice 1 pendant 30 secondes, puis on prend 30 secondes de repos ; on fait l’exercice 2 pendant 30 secondes puis 30 secondes de repos, etc.

**Un circuit** = 6 exercices=6x30’’ d’effort=6x30’’ de repos= **6 minutes**

J’ai réalisé des vidéos pour chaque exercice, avec 2 niveaux de difficulté. Lors de la première semaine, voici les objectifs à atteindre :

* 3 circuits minimum (2min de repos entre chaque circuit), 5 maximum (en fonction de votre fatigue).
* Pour commencer privilégier le niveau 1 (il est essentiel d’y aller progressivement, **c’est la clé de la réussite en renforcement musculaire pour progresser et ne pas se blesser**), mais rien ne vous empêche de prendre le niveau 2 pour les exercices où vous vous sentez « à l’aise » !
* Réaliser l’exercice plusieurs fois pendant les 30 secondes, sans chercher à faire son record ; il s’agit d’avoir une **exécution parfaite** et de tenir les 30 secondes sans s’arrêter. Vous pouvez compter le nombre de répétitions afin de les noter et de suivre votre progression…
* Je vous conseille de suivre l’ordre des exercices.
* A la moindre douleur, gêne ou sensation désagréable, *arrêtez immédiatement l’exercice*… Vérifiez la vidéo de l’exercice pour être certain de sa bonne exécution. **En cas de doute, vous pouvez vous filmer et m’envoyer votre vidéo sur christophe.daniel2@new.agora06.fr**
* Faire 3 séances par semaine en prenant toujours un jour de repos après une séance : je vous conseille de faire une séance à chaque créneau EPS prévu dans votre emploi du temps (ce qui fait 2 séances), et une 3ème séance un jour de votre choix (en respectant le jour de repos !)

**N’oubliez pas de vous échauffer avant de commencer votre séance** ! Faites 1 minute de course sur place puis 30 secondes de montées de genoux, 30 secondes de talons-fesses, 30 secondes de jumping jack. Ensuite, effectuer des mobilisations articulaires : chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, poignets, nuque…

**Il est essentiel de tenir à jour votre carnet d’entrainement (ci dessous) en notant le nombre de répétitions effectuées (rappel : le but n’est pas de faire le max) ainsi que le nombre de circuits (3 à 5). Ainsi, vous pourrez constater vos progrès, en restant motivé !**

N’hésitez pas à m’envoyer des messages pour me donner vos impressions !

Bon courage à tous !!!

Exercice 1 : les squats

<https://youtu.be/4AH1HjKLlCk>

Exercice 2 : la planche (gainage)

<https://youtu.be/7h_tOfPKvBU>

Exercice 3 : superman

<https://youtu.be/GHLm15xppGA>

Exercice 4 : les pompes (sur la vidéo on parle de l’exercice 5)

<https://youtu.be/TesEHMCZEms>

Exercice 5 : les relevés de bassin (sur la vidéo on parle de l’exercice 4)

<https://youtu.be/1a4iJ6uoAX8>

Exercice 6 : le grimpeur

<https://youtu.be/Wod0CxI3hvQ>

Le carnet d’entraînement figure sur la dernière page.

**Carnet d’entraînement**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 |  |  |  |
| Exercice 1  squats |  |  |  |  |  |  |
| Exercice 2  planche |  |  |  |  |  |  |
| Exercice 3  superman |  |  |  |  |  |  |
| Exercice 4  Relevés de bassin |  |  |  |  |  |  |
| Exercice 5  pompes |  |  |  |  |  |  |
| Exercice 6  grimpeur |  |  |  |  |  |  |
| Nombre de circuits effectués |  |  |  |  |  |  |