

Chers élèves,

Nous espérons que vous et votre famille vous portez bien.

Pour maintenir votre forme, nous vous avons préparé un challenge, quelques exercices de musculation en complément de ceux déjà présenté dans les vidéos de monsieur Dermine et un petit circuit de relaxation.

Alors prêts ? À vos baskets !

1. Marche ou course (pour les plus courageux) pendant minimum 30' par jour :

- Vous pouvez charger l'application « **RUNKEEPER** », celle-ci calcule les kilomètres, la vitesse, le trajet que vous aurez fait. Vous pourrez enregistrer vos performances et ainsi voir votre meilleur parcours.
C'est GRATUIT!!!

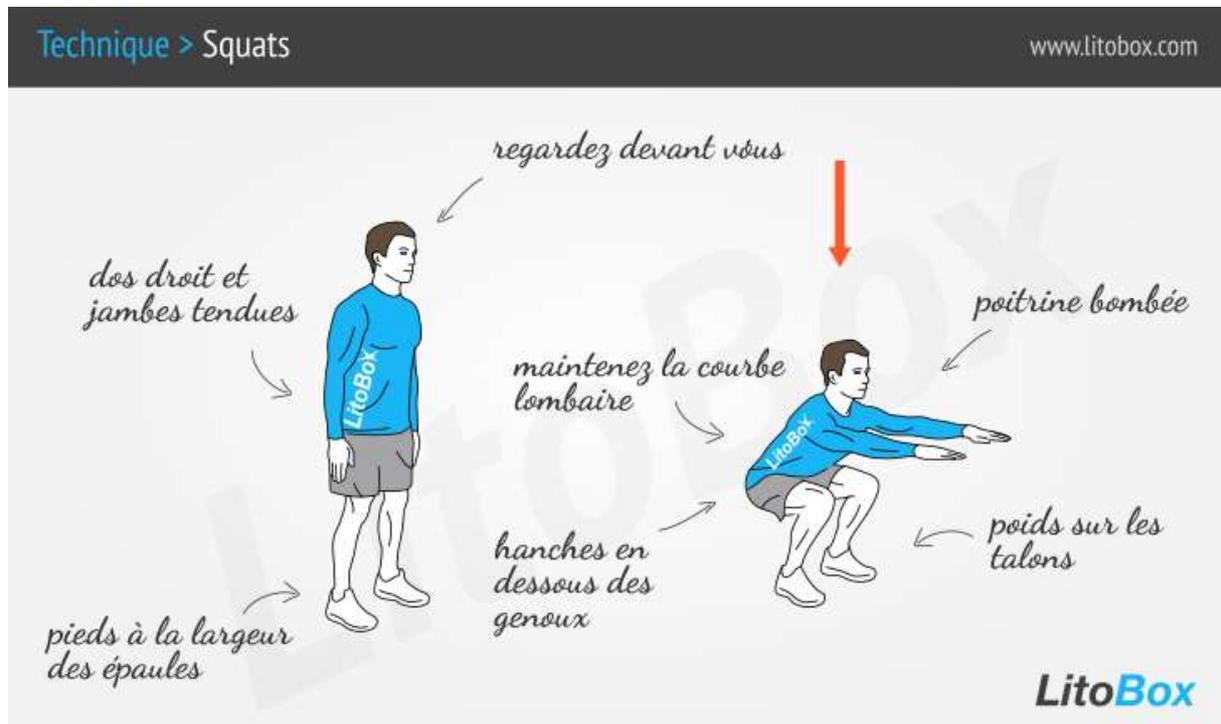
2. Challenge :

- Pour avoir des fesses et des abdos d'enfer, à faire pendant 30 jours. Ce challenge est à réaliser pendant 30 jours avec un jour de repos. ATTENTION toujours bien rentrer ton ventre quand tu travailles et ne pas oublier de respirer (tu ne t'entraînes pas pour un concours d'apnée !)

CHALLENGE 30 JOURS : GAINAGE ET SQUATS						
J 1 : 20 Squats	J 2 : 3X 20'' Gainage	J 3 : 20 Squats	J 4 : 3X 30'' Gainage	J 5 : 25 Squats	J 6 : 3X 30'' Gainage	REPOS
J 8 : 25 Squats	J 9 : 3X 40'' Gainage	J 10 : 30 Squats	J 11 : 3X 40'' Gainage	J 12 : 30 Squats	J 13 : 3X50'' Gainage	REPOS
J 15 : 35 Squats	J 16 : 3X50'' Gainage	J 17 : 35 Squats	J 18 : 3X 1' Gainage	J 19 : 40 Squats	J 20 : 3X 1' Gainage	REPOS
J 22 : 40 Squats	J 23 : 3X1'15'' Gainage	J 24 : 45 Squats	J 25 : 3X1'15'' Gainage	J 26 : 45 Squats	J 27 : 3X1'30'' Gainage	REPOS
J 29 : 50 Squats	J 30 : 3X1'30'' Gainage	FIN !				

Technique squat et gainage:

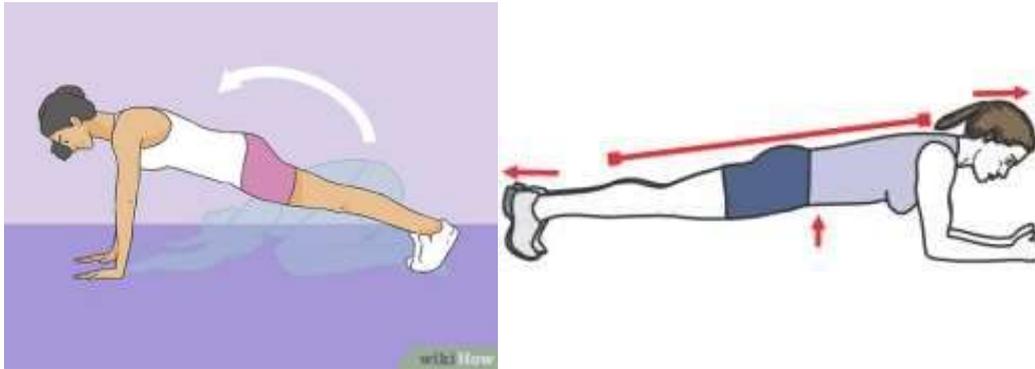
○ Squats :



Outre les quadriceps, les squats te feront travailler :

- Les hanches
- Le tronc
- Les épaules
- Les fessiers
- Les ischio-jambiers
- Les bras
- Le mollets
- Le dos
- Les muscles abdominaux

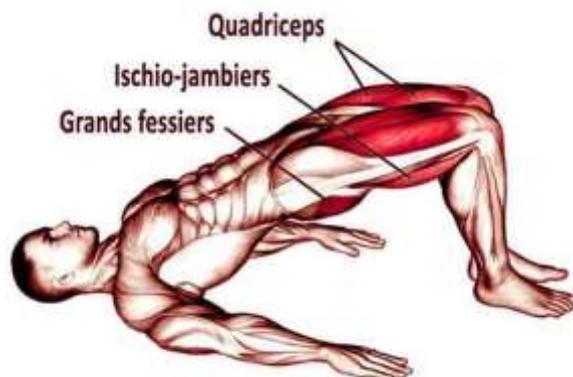
○ **Gainage correct**



Bien rentrer ton ventre, garder l'alignement et bien avoir tes épaules au-dessus de tes coudes ou de tes mains si tu préfères l'effectuer sur les mains. Cet exercice va renforcer les deltoïdes (muscles se trouvant au niveau de tes épaules), tes abdominaux profonds mais aussi tes cuisses

Tu peux choisir de faire 3X le même gainage ou alterner parmi ceux-ci :

- Élévation du bassin (« the bridge »)



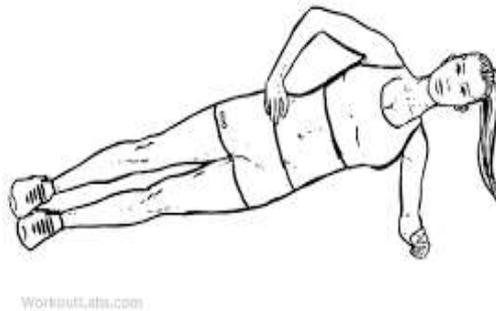
- Gainage dorsal



- ou à 4 pattes



- Gainage latéral



- Gainage en oblique



- ou encore dynamique :



3. Un peu de musculation...

Tu peux aussi si tu as le courage faire un circuit de 4 exercices simples de musculation (voir les vidéos de monsieur Dermine) ou faire un circuit de cardio composé de :

1. Échauffement :

- **Sur place (tu choisis parmi cette liste les exercices): 5 tours - 30 sec d'effort - 15 sec de repos (entre les répétitions)**
 - monter les GX
 - Talons aux fesses
 - Jumping jack (sauter jambes écartées)
 - Twist (sauter sur place en tournant les hanches de gauche à droite)
 - Ski (sauter de gauche à droite latéralement)
 - Saut sur pied gauche ou droit...

ou

- **Corde à sauter : 3X – 1 min d'effort – 15 sec de repos**

2. Choix entre 2 circuits :

⇒ Circuit n°1 :

5 tours - 30 sec d'effort - 15 sec de repos (entre les répétitions), tu choisis 4,5,6... bref le nombre d'exercices que tu veux faire.

Tu peux charger l'application « SECONDS » et créer ton propre circuit avec musique ou non.

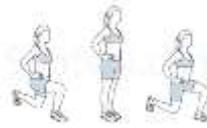
- Pompes (ne pas oublier de bien garder le corps gainé)



- Mountain climb (en position de chute facial amener de façon successive le Gx droit et ensuite gauche aux épaules)



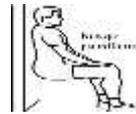
- Lunge : flexion des jambes en avançant



- Dips : flexion des bras



- Chaise



- En position droite debout flexion des jambes sauter en appui sur les mains le corps gainé revenir accroupi et sauter en extension vers le haut



- « Side » : fléchir latéralement la jambe bien revenir au centre



- Monter/descendre sur des escaliers ou un banc ou une chaise



⇒ **Circuit n°2** : 5 séries - 30 sec d'effort - 30 sec de repos



N'oublie pas de bien d'hydrater (en buvant de l'eau et en évitant les sodas ou l'eau pétillante) et de manger sainement.
Évite les chips, fastfood, snacks...

4. Et pour finir un peu d'étirement, de relaxation.

Si tu as un tapis de gym c'est top sinon tu peux utiliser un essuie de bain ou de plage.

⇒ 1 tours - 30 sec d'effort .



- A : Au bout du tapis /essuie : départ station droite debout , respirer profondément
- B : élévation des bras vers le haut, expirer (sortir l'air de vos poumons)
- Faire A et B : 5X, inspirer bras en bas, expirer bras en haut
- C : descendre en flexion vers l'avant (c'est la « pince ») déposer les mains au sol ou là où l'on peut.
- D : redresser légèrement le tronc et aller mettre les mains au sol
- E/F : descendre en position ventrale en prenant son temps
- G : redresser le tronc en appui sur les jambes
- H : revenir en position chien tête en bas sans bouger les mains ni les pieds (si tu as des difficultés, tu peux revenir en fléchissant les genoux)
- I : ramener les mains près des pieds en redressant légèrement le tronc
- J : revenir à l'exercice de la pince

On terminera cet exercice par savasana : position de relaxation (couché sur le sol, jambes légèrement écartées bras se détachant du corps, paumes tournées vers le ciel, fermer les yeux, se recentrer et se féliciter de tout ce qu'on l'on a accompli). On choisira une musique douce.



Bon courage,
A bientôt,

Les professeurs d'éducation physique.
Madame Gora.
Monsieur Dermine.