

RENFORCEMENT MUSCULAIRE et MOUVEMENTS DE GYM

- 1/ Echauffement (se servir des fiches 1 ou 2 – 3 – 4
- 2/ Les fiches 1,2,3,4, peuvent servir pour une séance (gym,assouplissemnt.)
- 3/ Renforcement musculaire (fiches 5 à 18)
- 4/ Etirements (fiches 19 à 22) – 3 répétitions de 20" par mouvement,
étirez progressivement les muscles
- 5/ Exercices (commencez par 2 séries de 15 répétitions par mouvement
sur 3 ou 4 séances, puis passer à 3 séries de 15 rép.)
- 6/ N'ayant pas d'haltères sur place, utilisez selon les mouvements des
poids (bouteilles plastique remplies ou autre poids, l'essentiel et de
maintenir la condition physique)
- 7/ Abdominaux (coincer ses pieds sous un lit, radiateur, meuble ...)
- 8/ Organisation : 2 séances par semaine
- 9/ Alternez les séances
- 10/ Il faut s'hydrater

Exercices de la 1ère fiche comprenant l'échauffement.

<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>	<u>Séance 3</u>	<u>Séance 4</u>
Fiche 1	Fiche 2	Fiche 4	Fiche 3
Fiche 12	Fiche 8	Fiche 7	Fiche 12
Fiche 14	Fiche 18	Fiche 14	Fiche 11
Fiche 9	Fiche 6	Fiche 9	Fiche 5
Fiche 13	Fiche 11	Fiche 17	Fiche 16
Fiche 20	Fiche 19	Fiche 5	Fiche 8
		Fiche 21	Fiche 15
			Fiche 22

Séance 5

Fiche 3 - 3(suite)

Fiche 6

Fiche 13

Fiche 10

Fiche 14

Fiche 7

Fiche 18

Fiche 9

Fiche 22 et 19

- SEANCE -

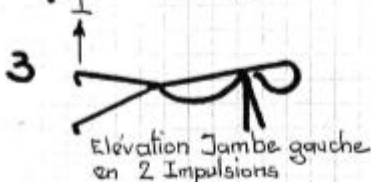
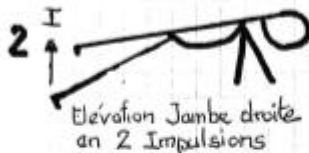
1

ENTRAÎNEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

LES EXERCICES DU MATIN (Assouplissement)

- 1) Exécuter des Rotations de la tête dans les 2 directions - 10 Fois.
- 2) Rouler les Epaules en A et en AR - 10 Fois
- 3) Cercles des Bras A et AR - 10 Fois
- 4) Flexions en A et AR - 10 Fois
- 5) Toucher alternativement le pied D et G avec la main opposée - 15 Fois
- 6) Flexions latérales - 10 Fois
- 7) Même position que (5), mais toucher le talon D, puis G, avec la main opposée - 5 Fois.
- 8) Jambes écartées, bras croisés, Flexions A. essayer de toucher le plancher avec les Coudes et relâcher à nouveau - 10 Fois -

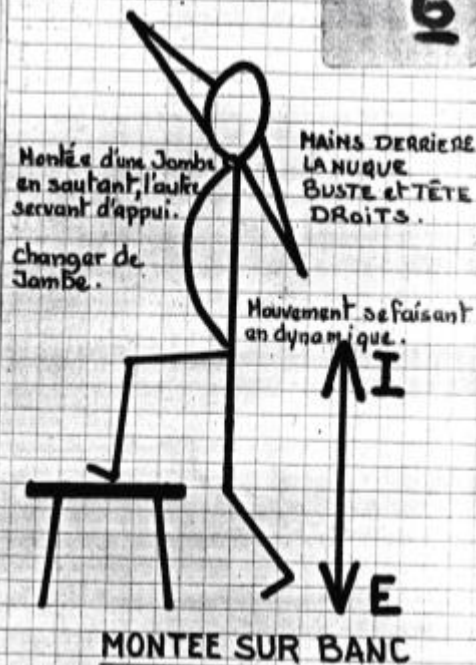
Inspirer en levant la jambe.
Expirer en ramenant la jambe.



**ELEVATION JAMBES
alternativement**

5

6



OU MARCHE ESCALIER

- SEANCE -

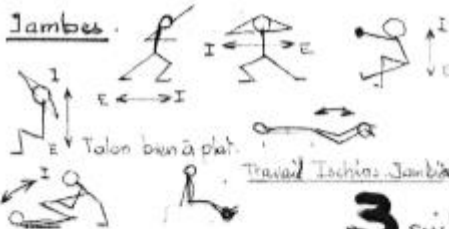
2

Echauffement

20'

- Saut à la Corde
- Marche autour du plateau.
 - Cercle des Coudes et Bras A/ et AR
- Travail en Vague
 - Course pieds joints
 - Portée en Crueche
 - Saute mouton
- Travail sur plateau
 - Marche avec Rotation du Buste mains derrière la nuque
 - Flexions Antérieures 1.2.3
 - Sautillements
 - Rotation du buste (Main G. Pied D)
 - Sautillements
 - Rotation appui facial. Tendu, Groupé.

Jambes



Talon bien à plat.

Travail Ischio Jambier

3 suite

Travail en Circuit - Rotation Atelles Numériques (Ex. 3° x 5 - 3° x 10 etc...), tourner 1.2.3 fois

Etirements

Elimination Aides Latérales



Tirer la jambe en R.

Ext. Postérieur

Ext. Bras

- Meilleure position pour décompresser la Colonne Vertébrale - dos à Plat

~~Joints Ballon, Pose à che, (ne pas laisser) dribbles, en au Pied et à la Main Haut et bas~~

~~* Pédale ou Home traîner~~

~~- Rangement Matériel~~

~~- Discussion Prochaine Leçon - Musculation~~

- SEANCE -

3

Travail sur Plateau

Préparation Renforce Musculaire

Objectif : Renforcer les différents parties Musculaires.

Echauffement 20' (Progressive)

Marche avec Mouvements

Bras 1) Cercle des Epaules - Cercle des Bras en A/ en AR

Jambes 2) Courses Alternance Course et Marche et de Travail Statique sautilllements - Flexion - Flexion (saut) Extension

Tronc 3) Mouvement du Tronc statique (Travail) Rotation du buste (Main G. Pied D) Flexions latérales Flexions Antérieures



- SEANCE -

4

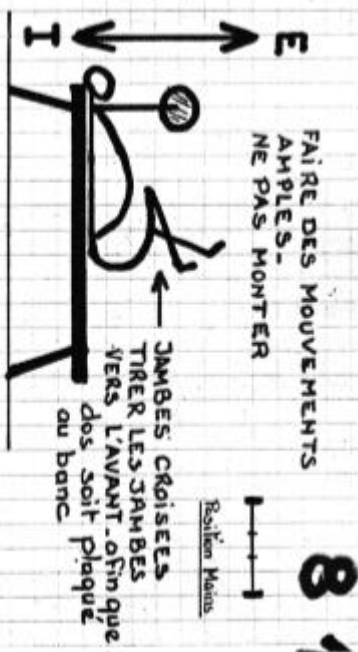
Echauffement - 20' Travail sur Plateau

Objectif. Renforcer les différents parties Musculaires

- Course rythmée
- Cercles des Coudes
- Course rythmée en accélérant un peu
- Cercles des bras devant le Corps
- Course Avant - Course Arrière (ou Autre)
- Marche en pente Avant
- Course Talons - Fesses (ou Autre)
- Marche avec lancer de Jambes et Bras
- Course avec saut (Flexion. Jamb. saut)
- Course accélération au signal (ou Autre) (Petit départ au Sprint)
- Marche avec Rotation du Buste (Mains derrière la tête)
- Flexion latérale du buste
- Flexion antérieure du buste (1.2.3)
- Rotation du buste (buste droit) (Main G. Pied D. int.)
- Rotation appui facial. Tendu. Groupé.

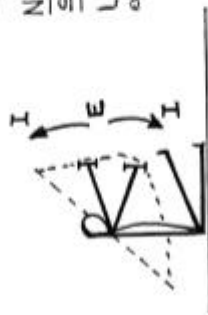
7

DEVELOPPE COUCHE



8

Assis au Sol
Tenir le buste droit
Station écartée
Ne pas dépasser ses Épaules
Le dos plaqué au mur



DEVELOPPE ASSIS (HALTERES)

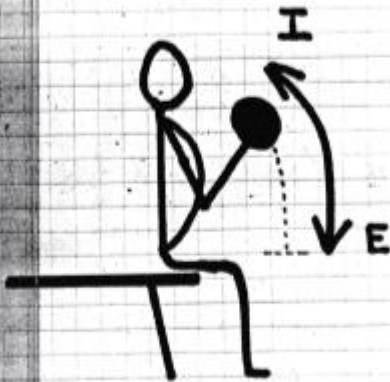
10

Ne pas Cambrer la Colonne Vertébrale



Appui FACIAL
avec Flexion des Bras

BUSTE DROIT
PIEDS ECARTES



BRAS Flex - Ext.

11

POSITION

- Sur les A/ bras
 - Tête en A
 - Rentrer le Ventre
- Pour ne pas Cambrer le dos

I et E

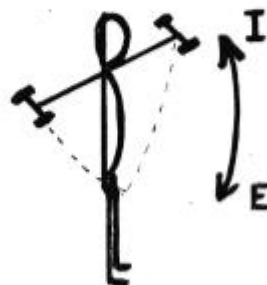


ABDOMINAUX

sur AVANT. BRAS
(Battements Jambes)

12

- Se tenir droit
- Pieds joints
- Ne pas dépasser ses épaules
- Renvier les Haltères côte à côte devant soi.



DEVELOPPE DEBOUT

avec HALTERES.

13

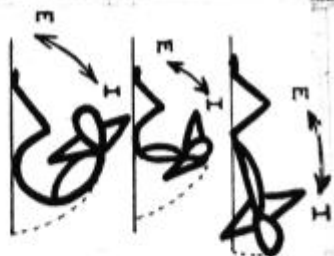


Eviter de descendre les Jambes trop basses (sur l'inspiration)

ABDOMINAUX

COUDS Ecartés

14



1/. Soulever le buste à 1/3 du sol

2/. Soulever le buste à 90°. bien droit.

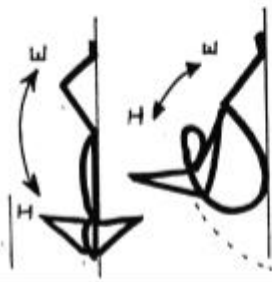
3/. Soulever le buste en ramenant vers l'avant

ABDOMINAUX en

3 MOUVEMENTS

16

COUDES ECARTES



- 1/ Soulever le buste et venir toucher le genou opposé à son bras. Puis revenir au sol en inspirant

15



- 1/- Allonger au sol bras le long du corps
- 2/- Faire des demi-circles avec les jambes tendues et légèrement élevées du sol.

ABDOMINAUX OBLIQUES

En basculant à Droite & Gauche

ABDOS - OBLIQUES

13



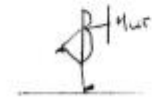
Le Coudes Droit va toucher le Genoux Gauche et inversement.

ABDOMINAUX

ABDOMINAUX 18

1/ Battrements joints. 	Position - Sur les AV bras - Tête en V (course pas cambré) - Rentrer le ventre
2/ Emmener Jambes vers la tête, puis les descendre. 	3DEG + Mouvement simultané
	- Pieds fixés au sol - Jambes fléchies - Descendre en rentrant le ventre

19 ETIREMENTS

<u>BRAS</u>  - Ne pas Accentuer la douleur	Bra dans le dos - Tirer progressif avec l'autre - Se tenir droit - Rentrer le ventre
<u>JAMBES</u> <u>Triceps</u> 	- Amener le tibia de la jambe tendue vers le sol.
<u>QUADRICEPS</u> 	- Se tenir droit - Ne pas courber en AR - Prendre la jambe opposée à la main

21 ETIREMENTS

7 	Adducteurs et ischio lombaires. Assis, amener les mains vers l'avant, jambes écartées.
8 	Adducteurs, ischio lombaires. Assis, jambe avant tendue, arrière fléchie. Amener les mains vers l'avant.
9 	Dorsaux - Grand fessier. A genoux, les mains loin à l'avant, aller pousser les fesses vers les talons.

20 ETIREMENTS

<u>Adducteurs</u> 	Assis - Doit joindre les pieds - tendre les chevilles et exercer une légère pression sur les genoux
<u>Dorsaux</u> <u>Grand fessier</u> 	A genoux, mains loin en V - Pousser les fesses vers les talons
<u>Ceinture scapulaire</u> 	Bra tendus - Dos horizontal - Pieds écartés - Pousser la tête vers le sol.

22 ETIREMENTS

1 	Ischio Triceps. Flexion du buste, amener les mains vers le sol.
2 	Ischio. Triceps. Amener le dos plat à l'horizontal, les mains dirigées vers l'avant.
3 	Triceps. Amener le talon vers le sol.