

# CARNET D'ENTRAINEMENT

Tu vas devoir réaliser des **séances au minimum 3 fois par semaine** (sous la responsabilité d'un adule) **ET** reporter tes tentatives sur le carnet de suivi à la fin du dossier

Avant tout.....regarde bien cette vidéo, elle va te montrer le déroulement des exercices à faire :

<https://youtu.be/m70hZowYRLQ>

**Chaque séance de musculation sans appareil, se compose de 3 parties :**

## **1. Echauffement (environ 5 minutes)**

Commence par trotter ou sautiller ou sauter à la corde

Tu vas ensuite réaliser les 8 exercices à un **rythme tranquille** en respectant les 20 secondes d'activité et les 10 secondes de repos.

Applique-toi pendant cet échauffement à prendre les bonnes postures pour bien réaliser les exercices, à ton rythme..

## **2. Séries (environ 5 minutes)**

Réalise ensuite les mêmes 8 exercices à un **rythme plus soutenu**, toujours en respectant les 20 secondes d'activité et les 10 secondes de repos.

Un compte à rebours anglais t'indique quand tu dois commencer et arrêter. Les 10 secondes suivantes te permettent de récupérer et de t'installer pour l'exercice suivant.

- Tu peux réaliser l'exercice en musique devant la vidéo proche de ton ordinateur ou de ta tablette.
- Ou tu peux utiliser les musiques suivantes pour séquencer tes exercices :  
[https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE&list=RDEMw38nB2tRpc82Sr\\_5tPXThg&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE&list=RDEMw38nB2tRpc82Sr_5tPXThg&index=2)  
[https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw&list=RDEMw38nB2tRpc82Sr\\_5tPXThg&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw&list=RDEMw38nB2tRpc82Sr_5tPXThg&index=1)  
[https://www.youtube.com/watch?v=zaesllZymVc&list=RDEMw38nB2tRpc82Sr\\_5tPXThg&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=zaesllZymVc&list=RDEMw38nB2tRpc82Sr_5tPXThg&index=3)
- Ou tu peux utiliser un chronomètre ou un minuteur pour gérer le temps.

Tu n'as probablement pas de tapis de sol, tu peux utiliser une serviette repliée ou un petit coussin.

### **3. Etirements (environ 5 minutes)**

Réalise des étirements en pensant à bien respirer (voir la fiche)

Commence progressivement ! Le but n'est pas de te faire mal. Si un exercice te paraît trop difficile, tu peux le réaliser plus doucement. S'il te fait mal au dos, ta position n'est peut-être pas bonne, dans ce cas, supprime-le.

**Pense à t'hydrater régulièrement**

Au bout de quelques séances, tu vas progresser. Le but sera alors de réaliser le plus de mouvement possible en 20 secondes pour chacun des exercices.

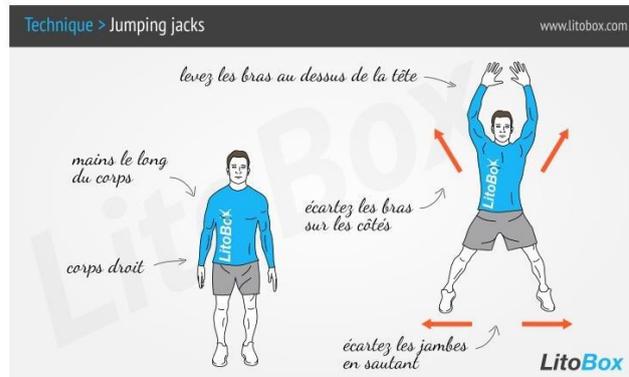
Ta séance d'activité aura duré 15 minutes.

**Je reste à ta disposition si tu as des questions.**

**L'activité physique est bonne pour ta santé. Prends soin de ta santé !**

# LES 8 EXERCICES

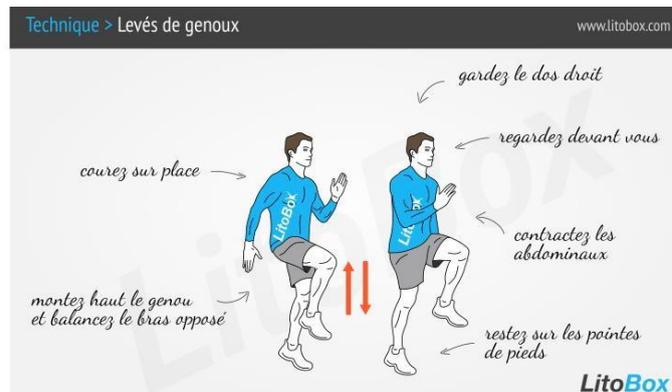
## 1- JUMPING JACKS



## 2- KNEELING PUSH-UPS



## 3- HIGH KNEES



## 4- HEELS TOUCH



## 5-PLANK WALK UP



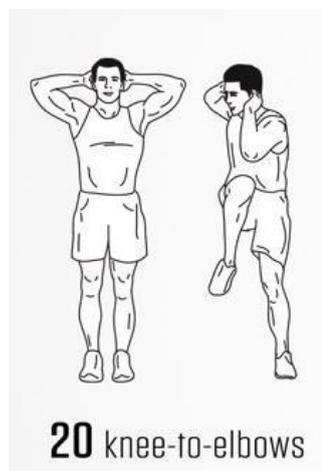
## 6-BICYCLE CRUNCH



## 7-MOUNTAIN CLIMBER



## 8-ABS TWIST



# LES ETIREMENTS

Les étirements peuvent être pratiqués après votre pratique physique. La règle fondamentale est de ne pas se faire mal, et donc de ne pas aller jusqu'à la douleur.

- S'étirer Lentement

- Stopper si douleur

- Garder la position durant 30 secondes maximum

## HAUT DU CORPS



SHOULDERS  
/ Épaules



TRICEPS



LATS

/Dorsaux



OBLIQUES



BACK & LATS

/Dos & Dorsaux

## BAS DU CORPS



HAMSTRINGS  
& LOW BACK

Ischios  
& Bas du Dos



QUADRICEPS



CALVES

/Mollets



GLUTES & ABDUCTORS

/Fessiers & Adducteurs



FULL BODY

/Corps Entier

## *Suivi des séances- Musculation*

	date								
<b>Séries réussi OUI / NON</b>									
<b>Aisance</b>									
<b>Etat général</b>									
<b>Etat Respiratoire</b>									

### **Ressentis :**

Echelle	Aisance	Etat général	Etat Respiratoire
<b>1</b>	Très facile	Pas fatigué	Calme
<b>2</b>	Facile	Un peu fatigué	Respiration rapide
<b>3</b>	Difficile	fatigué	Essoufflement marqué
<b>4</b>	Très difficile	Très fatigué	A bout de souffle

## *Suivi des séances- Musculation*

	date								
<b>Séries réussi OUI / NON</b>									
<b>Aisance</b>									
<b>Etat général</b>									
<b>Etat Respiratoire</b>									

### **Ressentis :**

Echelle	Aisance	Etat général	Etat Respiratoire
<b>1</b>	Très facile	Pas fatigué	Calme
<b>2</b>	Facile	Un peu fatigué	Respiration rapide
<b>3</b>	Difficile	fatigué	Essoufflement marqué
<b>4</b>	Très difficile	Très fatigué	A bout de souffle

## *Suivi des séances- Musculation*

	date								
<b>Séries réussi OUI / NON</b>									
<b>Aisance</b>									
<b>Etat général</b>									
<b>Etat Respiratoire</b>									

### **Ressentis :**

Echelle	Aisance	Etat général	Etat Respiratoire
<b>1</b>	Très facile	Pas fatigué	Calme
<b>2</b>	Facile	Un peu fatigué	Respiration rapide
<b>3</b>	Difficile	fatigué	Essoufflement marqué
<b>4</b>	Très difficile	Très fatigué	A bout de souffle

## *Suivi des séances- Musculation*

	date								
<b>Séries réussi OUI / NON</b>									
<b>Aisance</b>									
<b>Etat général</b>									
<b>Etat Respiratoire</b>									

### **Ressentis :**

Echelle	Aisance	Etat général	Etat Respiratoire
<b>1</b>	Très facile	Pas fatigué	Calme
<b>2</b>	Facile	Un peu fatigué	Respiration rapide
<b>3</b>	Difficile	fatigué	Essoufflement marqué
<b>4</b>	Très difficile	Très fatigué	A bout de souffle

