

# Éducation physique – ARLD (3<sup>ème</sup>/4<sup>ème</sup>)

Le confinement est déclaré, mais il ne nous est pas interdit de pratiquer une activité physique durant celui-ci, que du contraire cela permettra de passer le temps mais aussi de rester en forme durant cette période peu agréable à passer.



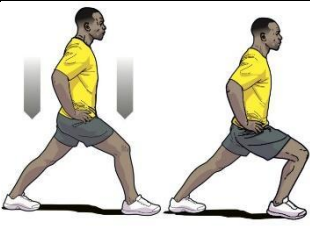


Ci-dessous vous trouverez 3 séances différentes (une axée essentiellement sur l'endurance cardio-vasculaire, et deux sur un travail de renforcement et de gainage), que vous pouvez donc faire chaque semaine durant la quarantaine !

Chaque séance dure entre 30 et 35min, ce qui équivaut donc plus ou moins à une heure de cours habituel à l'Athénée en y ajoutant les étirements. De plus elles peuvent (dans le cas des deux séances de renforcement) se faire aussi bien à l'intérieur que dans votre jardin ou sur votre terrasse ! Et pourquoi ne pas convier un membre de la famille à faire les séances avec vous (en respectant bien les règles mises en place si vous sortez de chez vous bien sûr) ?!

## Séance 1 : Endurance de base et intermittent léger (course)


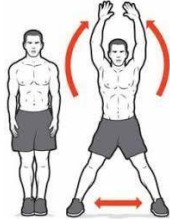






1	Échauffement	<b>5min</b> Course à allure légère et constante	Le but est de s'activer au niveau cardio-vasculaire et musculaire. Prenez comme repère le fait que vous devez <b>être capables de parler normalement en courant</b> (si tu es essoufflé c'est que tu en demandes déjà trop !)
2	Travail intermittent	Pendant <b>5min</b> Alterner ( <b>30sec</b> de course à allure régulière et <b>30sec</b> de marche). <b>X2</b>	<b>Entre chaque série de 3min de travail, laissez une bonne minute de récupération complète en marchant. NE SPRINTÉZ PAS !</b> Accélérez le rythme de course par rapport à l'échauffement mais ne soyez pas en sprint !
3	Retour au calme	<b>3min</b> marche	Le but ici est de <b>rapidement retrouver une respiration régulière</b> (concentrez-vous sur le fait de bien <b>inspirer par le nez et souffler par la bouche !</b> ).

Pensez à bien vous étirer une fois la séance terminée ! voici ci-dessous les 5 exercices d'étirements les plus importants à faire une fois un travail en course à pied effectué. Étirez plus ou moins 20 à 30sec chaque muscle et chaque côté (dans le cas où cela est nécessaire).




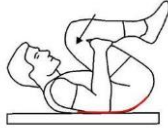
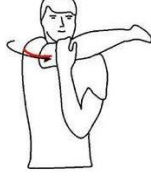
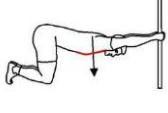
Quadriceps	Ischios jambiers	Psoas	Adducteurs	Mollets
				
Fléchissez la jambe d'appui puis augmentez l'étirement.	Tendre la jambe avant et tirer la pointe de pied vers soi.	En fléchissant la jambe avant, pousser le bassin vers le bas et l'avant.	Garder le dos droit et pousser les genoux vers le bas avec les coudes.	La jambe arrière est tendue et les deux talons touchent le sol.

# Éducation physique – ARLD (3<sup>ème</sup>/4<sup>ème</sup>)

## Séance 2 : renforcement musculaire général


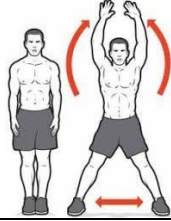


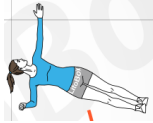


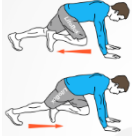
1	Échauffement	Course sur place	Jumping jack		Élévation genoux	
						
Travailler avec un chrono, effectuer 30sec de travail puis récupérer pendant 10sec, et changer d'exercice. Une fois un tour complet effectué, récupérer pendant 1min et faire 4 tours (8min d'échauffement).						
2	Partie renforcement :	squat	pompe	Fente avant	dips	Hip thrust
						
		Garder le dos droit, les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds ! penser à s'asseoir sur une chaise imaginaire	Possibilité de les faire sur les genoux en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux droit.	Le genou de la jambe avant ne dépasse pas la pointe des pieds.	Jambes tendues si trop facile. Descendre les coudes à 90° puis remonter !	Monter le bassin pour chercher l'alignement genoux-hanches-épaules.
Travailler avec un chrono, effectuer 30sec de travail puis récupérer pendant 15sec, et changer d'exercice. Une fois un tour complet effectué, récupérer pendant 1min30 et faire 3 tours au total !						

Pensez à bien vous étirer une fois la séance terminée ! Vous trouverez les exercices d'étirements ci-dessous.




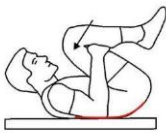

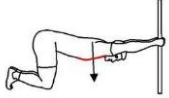
Quadriceps	Ischios jambiers	Adducteurs	Dos	Épaules	Pectoraux
					
Fléchissez la jambe d'appui puis augmenter l'étirements	Tendre la jambe avant et tirer la pointe de pied vers soi.	Garder le dos droit et pousser les genoux vers le bas avec les coudes.	Venir attraper l'arrière des cuisses et se placer en petite boule.	Tirer sur le coude pour tenter de croiser le bras tendu ! Garder l'épaule relâchée.	Pousser les épaules vers le bas en plaçant les mains le plus loin possibles.

# Éducation physique – ARLD (3<sup>ème</sup>/4<sup>ème</sup>)

## Séance 3 : gainage et abdominaux

1	Échauffement	Course sur place	Jumping jack		Élévation genoux		
							
Travailler avec un chrono, effectuer 30sec de travail puis récupérer pendant 10sec, et changer d'exercice. Une fois un tour complet effectué, récupérer pendant 1min et faire 4 tours (8min d'échauffement).							
2	Partie gainage :	Gainage facial	Gainage latéral	Superman dynamique	Gainage latéral	Mountain climbers	
							
		Garder les épaules au-dessus des coudes, rentrer le ventre et serrer les abdos et les fessiers	Garder l'alignement épaules-bassin-genoux.	Lever jambe et bras opposé en gardant l'équilibre. Bien serrer les abdos et les fessiers.	Garder l'alignement épaules-bassin-genoux.	De manière dynamique ramener un genou puis l'autre vers le torse en gardant le dos droit.	
		Travailler avec un chrono, effectuer 30sec de travail puis récupérer pendant 15sec, et changer d'exercice. Une fois un tour complet effectué, récupérer pendant 1min30 et faire 3 tours au total !					

Pensez à bien vous étirer une fois la séance terminée ! Vous trouverez les exercices d'étirements ci-dessous.

Quadriceps	Ischios jambiers	Adducteurs	Dos	Épaules	Pectoraux
					
Fléchissez la jambe d'appui puis augmenter l'étirements	Tendre la jambe avant et tirer la pointe de pied vers soi.	Garder le dos droit et pousser les genoux vers le bas avec les coudes.	Venir attraper l'arrière des cuisses et se placer en petite boule.	Tirer sur le coude pour tenter de croiser le bras tendu ! Garder l'épaule relâchée.	Pousser les épaules vers le bas en plaçant les mains le plus loin possibles.

**N'OUBLIEZ DE BOIRE PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE !!!**