



Thomas Lecuyer 2020

Ado & adultes

## **La séance à domicile**

L'objectif est d'enchaîner **plusieurs fois le circuit d'exercices, avec 2 minutes de repos entre chaque circuit,**

**IMPORTANT** : Mieux vaut en faire moins et correctement que beaucoup et n'importe comment.

**Pour les sportifs débrouillés : Réaliser 2 fois le circuit avec 30 sec d'effort, 20 sec de récup pour chaque exercice.**

**Pour les sportifs experts : Réaliser 2 fois le circuit avec 30 sec d'effort, 10 sec de récup pour chaque exercice.**

**Pour les « Machines » : Réaliser 3 fois le circuit avec 30 sec d'effort, 10 sec de récup pour chaque exercice.**

### **AVANT DE COMMENCER :**

Pensez à préparer tout le matériel nécessaire :

- 1 chaise
- 1 Support de façon à surélever les talons d'environ 5 cm ( ex : livres)
- 1 bouteille d'eau pour s'hydrater

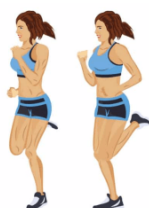
Pensez à un espace suffisant pour réaliser l'ensemble des exercices

# C'EST PARTI...!!!

En échauffement : Réaliser **2 tours** des exercices suivants :

**Talons/ Fesses** : 20 répétitions

Consignes : Sur place, coller les talons aux muscles fessiers. Garder le dos droit et le regard vers l'avant.



**Jumping Jack** : 20 répétitions

Consignes : Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite...



**Fente avant alternée** : 20 répétitions

Consignes : Debout, le dos droit, regard vers l'avant et les mains sur les hanches.

Avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale (angle de 90 degrés) tout en amenant le genou gauche près du sol (Repère : alignement genou gauche / cheville droite)**

Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.



# FICHE ESCALADE A LA MAISON



Thomas Lecuyer 2020

Après ce petit échauffement, voici les exercices que vous devez réaliser !!

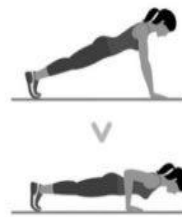
Les 12 exercices sont :



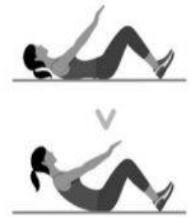
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

Thomas Lecuyer 2020

## 1. Les Jumpings Jacks

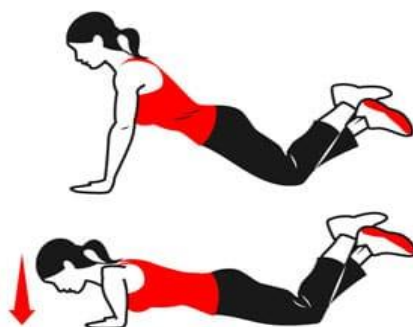
Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

## 2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur, regard vers l'avant.

## 3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules (paume de mains au sol, doigts vers l'avant). **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol (**varier la flexion des bras en fonction de vos capacités**). Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



## 4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses, les bras croisés, mains sur les épaules. **Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque**. Remonter légèrement le buste puis redescendre sans poser les omoplates au sol.

Cet exercice peut être remplacé par un autre type « rameur ».....



Thomas Lecuyer 2020

### 5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier). La montée se fait dos droit, regard devant soi.

**ATTENTION : BLOQUER LA CHAISE CONTRE UN MUR. L'EXERCICE EST A REALISER SANS PRECIPITATION POUR EVITER TOUS RISQUES DE CHUTE**

### 6. Les squats

Debout, surélever les talons d'environ 5cm les jambes légèrement écartées.

Plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale, dos droit, regard vers l'avant.**

Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds, les pointes de pieds vers l'avant, les jambes parallèles.

Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos reste droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers.**

### 7. Les dips sur chaise (Ou sur un banc ou une marche d'escalier)

Dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide, jambes pliées à 90°.

En appui sur tes mains descendre les fesses en pliant les bras, dos droit, regard vers l'avant.

Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

### 8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes. **Penser à l'alignement jambes-bassin-épaules !!!!**

### 9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit, regard vers l'avant.



Thomas Lecuyer 2020

### 10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale (angle 90°) tout en amenant le genou gauche près du sol (alignement genou gauche, cheville droite)** Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

### 11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

Pour les pompes, reprendre les consignes de l'exercice 3.

### 12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.