



Thomas Lecuyer 2020

Jeunes, ados & 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)
- 2 bouteilles d'eau d'1 litre en guise d'haltères
- 1 bouteille pour s'hydrater

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

# C'EST PARTI...!!!

Thomas Lecuyer 2020

**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 !!



1

2

3



4

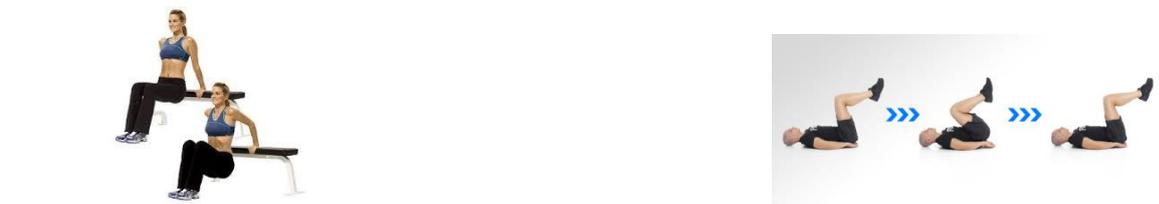
5

6



7

8



9

10



11

12



Thomas Lecuyer 2020

## 1. 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.

## 2. 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. Faire les deux côtés.

## 3. 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.

## 4. Travail des épaules (avec bouteilles d'eau)

Une bouteille d'eau dans chaque main, plier légèrement les jambes de façon à avoir les épaules en avant du bassin.

Monter et descendre les bouteilles d'eau. La montée jusqu'à l'horizontale des épaules. Ne pas toucher les cuisses à la descente.

Penser à rester bras tendus et **VARIER LA QUANTITE D'EAU DANS LES BOUTEILLES EN FONCTION DES POSSIBILITES DE CHACUN.**

## 5. 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 !!!!**

## 6. Montain Climber

Bras tendus, jambes tendues, monter l'un après l'autre, le genou à la poitrine.

Quand le genou droit est à la poitrine, la jambe gauche est tendue et inversement.

**Penser à l'alignement jambes-bassin-épaules !!!!**

**Plus le rythme est soutenu, plus l'exercice est difficile**



Thomas Lecuyer 2020

### 7. 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.

### 8. Travail des pectoraux (avec bouteilles d'eau)

Allongé sur le sol, jambes pliées, pieds au sol.

Bras tendus au dessus de soi, je plie les deux bras en même temps de façon à amener mes coudes vers le sol.

Les coudes ne touchent pas le sol et je remonte mes bras au dessus de moi.

### 9. 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.

### 10. « crunch inversé » (Ou sur un banc ou une marche d'escalier)

Allongé au sol, jambes pliées, pieds proche des fesses et bras le long du corps

Remonter les genoux proches de la poitrine sans déplier les jambes. Puis redescendre dans la position initiale. Les pieds ne retouchent pas le sol et on recommence, les genoux vers la poitrine.

### 11. 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.

Thomas Lecuyer 2020

### 12. 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**.

