

Programme d'entretien physique pour les élèves du collège du Haut-Allier

Voici un programme d'entretien que vous pouvez réaliser **2 fois par semaine**
Pensez à vous munir d'un chronomètre.

Le travail se présente en 3 parties :

- 1. L'échauffement**
- 2. Séance Exercices « CROSS FIT »**
- 3. Étirements - récupération**

Le programme peut se réaliser en musique

1. L'échauffement habituel:

« Pour pratiquer une activité physique, je dois commencer par m'échauffer »

Durée : 12 minutes environ



1. footing pendant 3 à 5 minutes (selon le milieu et l'espace dont vous disposez)
2. échauffement articulaire
3. les gammes :
montées de genoux – talons fesses – pas chassés – cloche-pied – course arrière
4. renforcement musculaire :
10 flexions – 10 pompes (ou ½ pompes) – 1 minute de gainage – 30 secondes de chaise
5. étirements.

2. Exercices CROSS FIT

Effectuez les exercices dans l'ordre de 1 à 10 : 1 série en 6è (durée : 5 minutes)
2 séries en 5è (durée 15 minutes)
3 séries en 4è/3è (durée 20 à 25 minutes)

1 série de 10 exercices : 15 secondes par exercice
15 secondes de récupération entre chaque exercice
3 minutes de récupération entre chaque série (5è à 3è)

Possibilité : si vous avez l'espace suffisant, trotter pendant les 15 secondes de récupération entre chaque exercice

Conseil - précautions:

- si le programme vous paraît trop important, vous pouvez réduire le temps des exercices à 10 secondes mais il est important de bien réaliser les 10 exercices.
- Faites attention à vos postures – n'hésitez pas si besoin à consulter l'exercice sur internet

Voici ci-dessous les 10 exercices CROSS FIT 2019-2020 :

Exercice 1. FENTE AVANT

(fente avant en fléchissant sur la jambe avant et revenir pied joint)

Exercice 2. JUMPING JACK

(saut jambes écartés – revenir pieds joints à enchaîner pendant 15 secondes sur place)

Exercice 3. GAINAGE (de face pendant 15 secondes)

Exercice 4. MONTEES DE GENOUX (sur place pendant 15 secondes)

Exercice 5. GAINAGE LATERAL

(appui latéral sur un coude pendant 8 secondes puis changer de coude)

Exercice 6. FLEXIONS – EXTENSIONS

Exercice 7. POMPES (ou ½ pompes) pendant 15 secondes

Exercice 8. SQUAT (flexion sur jambes en gardant dos droit – pieds écartés largeur d'épaule)

Exercice 9. SKIPPING (piétiner rapidement en « sprintant » sur place sur pointes de pieds)

Exercice 10. CHAISE pendant 15 secondes

Parmi les 10 exercices proposés à enchaîner toutes les 15 secondes, si vous avez du mal à visualiser, vous pouvez les retrouver sur internet en tapant le terme (ex : « Jumping jack »)

Complément : si vous disposez de lattes plates (6 à 10 lattes maxi), vous pouvez les déposer au sol tous les 20 centimètres en parallèle et réaliser un petit circuit sprint en aller/retour pendant 15 secondes. Cet exercice peut remplacer un des ateliers proposés.

3) Etirements – Récupération pendant 5 minutes

**Pensez à vous hydrater ! Pour votre santé, buvez au moins 1,5L d'eau par jour.
Il faut au moins 2 jours entre chaque séance pour bien récupérer.**