

Préparation physique et entretien de soi sans matériel

(à faire après avoir pris connaissances des principes d'échauffement et de l'évaluation correspondante)

Avant toute chose, il est **nécessaire de comprendre certains principes généraux de travail lors des séquences de renforcement physique** :

_ **La respiration** est primordiale durant l'effort : l'air inspiré représente de l'énergie pour nos muscles, le blocage de respiration doit être le plus court possible et aucun exercice ne doit être fait en apnée. Je souffle quand je fais le mouvement d'effort, j'inspire quand je reviens à la position initiale.

_ **Le temps de repos** entre chaque série ou chaque exercice doit être respecté pour que l'entraînement soit optimal. Contrairement aux idées reçues, diminuer son temps de repos peut amoindrir les effets de l'exercice travaillé.

_ Chaque mouvement doit être réalisé en **sécurité posturale**. C'est-à-dire que le dos et le bassin doivent être bien placés. Mieux vaut ne pas faire l'exercice que de mal le faire. La principale zone à surveiller est la zone lombaire (la cambrure en bas du dos) : le dos doit être « plat »* pour chaque exercice et il faut éviter le retour en arrière du bassin.

_ Utiliser **un cahier d'entraînement** permet d'avoir une base de réflexion sur les exercices faits : ce qui a bien fonctionné, ce qui a été difficile etc... De plus, il permet de voir une évolution dans notre pratique (nombre de répétition réussie...) et des progrès réalisés.

_ Les exercices physiques ne doivent **jamais être faits le matin à jeun** (sans avoir mangé). Il est essentiel de bien boire pendant et après les exercices (la majorité de la récupération en eau se fait dans les 2h suivant l'effort) pour éviter les courbatures et préserver sa santé.

_ **Faire vite ne signifie pas faire bien**. Prendre son temps pour exécuter les gestes, c'est s'assurer que la posture reste sécuritaire et que le muscle travaillé est bien sollicité.

_ **Tout entraînement sportif doit être adapté au pratiquant**. Il n'existe pas de formule miracle qui fonctionnera parfaitement pour tout le monde. **Vous êtes encouragés à adapter votre pratique (+ ou - de répétitions, + ou - de séries)** en fonction de vos capacités individuelles : le travail « bien fait » est avant tout sur une base de ressenti personnel et non sur une performance à atteindre. Les recommandations de répétitions et de séries ci-dessous peuvent tout à fait être adaptées par vous-même.

***DOS PLAT : Pour savoir comment correctement « placer » son dos, nous demanderons aux pratiquants de se placer allongés sur le dos. La cambrure naturelle en bas du dos permet de pouvoir passer la main entre le sol et le dos. Nous souhaitons corriger cette posture. Nous demanderons alors de basculer le bas du bassin vers l'avant pour venir appuyer sur la main située sous le dos. Si la position n'est pas trouvée, nous demanderons de replier les jambes, pieds au sol pour faciliter cette posture. La bonne posture « dos plat » ne permet pas à une main de venir se glisser entre le sol et le dos du pratiquant.**

1) Exercices abdominaux (attention au dos):

1)a) Exercices sur la zone inférieure des abdominaux

L'alphabet :

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, DOS PLAT les jambes jointes et tendues, tête posée au sol.

On imagine un tableau vertical perpendiculaire au sol au niveau de nos pieds, nous tenons entre nos pieds un feutre imaginaire avec lequel nous allons tracer les lettres majuscules de l'alphabet. Nous ne reposons jamais les pieds jusqu'à la fin de l'exercice.

L'amplitude est un cercle d'environ 50cm. Les pieds ne doivent pas monter trop haut.

L'exercice se fait jusqu'à épuisement (ne pas continuer si une douleur apparaît !!!) ou jusqu'à la pose des pieds au sol

Les avantages de cet exercice résident dans son côté proprioceptif (perception de la position du corps) et dans la visibilité rapide des progrès (en séance 1, j'arrive à la lettre E ; en séance 6, j'arrive à la lettre G)

Battement de jambe :

Position identique à l'alphabet. Les jambes sont tendues et les battements (type battement de jambe crawl en natation) sont faits le plus proche possible du sol

2 séries de 30 battements. Rythme : 1 série en 15seconde, récupération (repos) de 30 secondes après chaque série.

Croisement de jambe :

Position identique à l'alphabet. Les jambes sont tendues et les croisements sont alternés : la jambe gauche par-dessus la jambe droite, puis la jambe droite par-dessus la jambe gauche pour chaque mouvement

2 séries de 30 battements. Rythme : 1 série en 20seconde, récupération (repos) de 40 secondes après chaque série.

Pieds en l'air (niveau confirmé):

Allongé sur le dos. Jambes quasiment tendues à la verticale (perpendiculaire au sol). Les mains peuvent être posées le long du corps ou sous le bassin si on éprouve des difficultés à garder le DOS PLAT. La tête est posée au sol.

Le but de l'exercice est de décoller légèrement le bassin du sol (5cm environ) tout en gardant la position initiale des jambes (attention à ne pas prendre d'élan avec les jambes). Il est inutile de tenter d'aller plus haut.

2 séries de 15 répétitions. Rythme lent : 1 série en 30 secondes, récupération (repos) de 1mn après chaque série. (Adaptabilité possible pour les élèves de 3ème ayant vu les exercices en statique et en ultra dynamique)

1)b) Exercices sur la zone supérieure des abdominaux :

Mains genoux :

Allongé sur le dos, DOS PLAT, jambes repliées et pieds posés au sol le plus proche possible des fesses, les mains sont posées sur les cuisses (quadriceps).

Pour exécuter correctement le mouvement, il suffit de relever les épaules afin que les mains passent des quadriceps aux genoux. L'amplitude est faible (15cm environ) et il est inutile voir dangereux de reposer entièrement les épaules au sol (risque de retrouver la cambrure du bassin et de se faire mal)

2 séries de 20 répétitions. Rythme rapide : 1 série en 15 secondes, 30 secondes de récupération après chaque série.

Haut les mains :

Allongé sur le dos, DOS PLAT, jambes repliées et pieds posés au sol le plus proche possible des fesses, les bras sont à la verticale au-dessus de la tête.

Le but de l'exercice est de décoller légèrement les épaules du sol (5cm environ) tout en gardant la position initiale des bras (attention à ne pas prendre d'élan avec les jambes). Il est inutile de tenter d'aller plus haut.

2 séries de 15 répétitions. Rythme: 1 série en 20 secondes, récupération (repos) de 40secondes après chaque série. (Adaptabilité possible pour les élèves de 3ème ayant vu les exercices en statique et en ultra dynamique)

1)c) Les abdominaux obliques (situés sur les flancs) :

L'horloge tic-tac :

Allongé sur le dos, DOS PLAT, jambes repliées et pieds posés au sol le plus proche possible des fesses, les épaules légèrement relevées, bras le long du corps.

Le but de l'exercice est de venir alternativement toucher sa cheville gauche puis droite avec sa main correspondante (sur le même mouvement qu'un pendule d'une vieille horloge)

1 série de 80 répétitions. Rythme très rapide, récupération correspondante à la durée de l'exercice.

Touché coude-genou :

Allongé sur le dos, mains derrière la tête, jambe droite repliée et le pied posé au sol à plat, le pied gauche est calé sur le genou droit.

Le but de l'exercice est que le coude droit vienne au contact du genou gauche. (Attention à ne pas se rallonger entièrement entre chaque répétition pour éviter une cambrure des lombaires)

2 séries de 15 répétitions. Rythme : une série en 30 secondes. Récupération de 45 secondes après chaque série

A refaire de même pour l'autre coude.

Abdos vélo :

Allongé sur le dos, dos plat, mains posées au sol.

Le but de l'exercice est de reproduire le mouvement cyclique du vélo. On alterne jambe gauche repliée sur le ventre et jambe droite tendue.

1 série de 45 secondes.

1)d) Etirement des abdominaux :

Position de l'otarie ou du phoque : Allongé sur le ventre, je prends appui avec mes mains pour accentuer ma cambrure (forme de banane). Plus mes mains vont être posées proche de mon bassin, plus l'étirement sera fort, si jamais cela ne suffit pas, il faut alors tirer la tête en arrière. A reproduire 2 fois 15 secondes. (Ne jamais aller au-delà du seuil de douleur)

1)e) Les lombaires

Après avoir fait ses abdominaux, il est essentiel de faire travailler la région lombaire afin d'éviter un déséquilibre musculaire. L'exercice ci-dessous est impérativement à faire pour chaque séance d'abdominaux.

Le superman :

Allongé sur le ventre, jambes tendues et bras tendus au-dessus de la tête.

Je décolle d'environ 10 cm les jambes et les bras ; je garde la position 5 secondes. Je répète cet exercice 5 fois.

2) Le bas du corps :

2)a) Exercice pour les mollets.

Debout, je me mets sur la pointe des pieds ; je garde la position 3 secondes et je redescends très lentement.

Variante : je me mets sur la pointe des pieds et redescends en ayant seulement une jambe en appui sur le sol.

2)b) Exercices pour les cuisses :

Squat :

En position debout, je descends mon bassin afin que l'angle de mes genoux fasse 90°. Attention à garder les pieds entièrement posés à plat sur le sol (le talon ne doit pas se décoller)

4 séries de 20 répétitions. Rythme très lent à la descente, rythme rapide à la remontée. Récupération de 30 secondes après chaque série.

Fente avant :

Debout, j'avance une jambe d'environ 1m devant moi et fléchis de manière à ce que mon genou arrière soit quasiment en contact avec le sol.

4 séries de 20 répétitions sur chaque jambe. Récupération d'une minute après chaque série.

Attention à faire cet exercice en étant bien échauffé pour éviter les risques de blessures

3) Les fessiers :

Exercice fessier :

En position à 4 pattes, DOS PLAT, genoux et mains au sol. Je tends une jambe vers l'arrière jusqu'à la hauteur de mon bassin.

4 séries de 15 répétitions sur chaque jambe. Récupération 45 secondes après chaque série

4) Cervicales :

Allongé sur le dos, dos plat, la tête est légèrement relevée et ne repose pas au sol durant tout l'exercice.

Je fais des mouvements de tête amples et très lents. Des mouvements « oui » et des mouvements « non ».

Aucune préconisation de nombre ou de série sur cet exercice. Il est important de s'arrêter avant toute sensation de gêne (certains pourront faire 30 répétitions tandis que d'autres devront d'arrêter à 5)

5) Travail de gainage

(Durée sans limite : tenir le + longtemps possible et chronométrer sa performance)

Gainage ventral :

Position allongé sur le ventre, coudes en appuis sur le sol. Je relève alors mon bassin pour n'avoir en contact avec le sol que mes avant bras et mes pointes de pieds. Je veille à ce que mon dos soit correctement placé (dos plat) : pas de dos en forme de banane ou de fesses trop haute.

Gainage costal :

Allongé sur le côté, je prends appui sur mon coude et relève mon bassin. Mon corps doit rester aligné (tête, bassin, pied).

Si l'équilibre est difficile à trouver, je peux décaler mes pieds l'un à côté de l'autre. Si l'exercice est trop facile, je peux également lever ma jambe libre.

Gainage dorsal :

Allongé sur le dos, bras repliés, je prends appui sur mes coudes et mes talons. Mon regard se porte vers le plafond pour garder ma colonne vertébrale droite.

6) Exercices globaux :

Jumping jack :

Debout et en rythme rapide. J'écarte simultanément mes jambes tandis que mes bras viennent se rejoindre au-dessus de ma tête.

2 séries de 30 secondes. 30 secondes de récupération après chaque série

Burpees :

Le mouvement se décompose en 3 temps qui doivent être réalisés le plus rapidement possible.

1 : allongé au sol sur le ventre, je me relève et me met debout

2 : je saute le plus haut possible

3 : je reviens au sol allongé sur le ventre

2 séries de 10 répétitions. Récupération jusqu'à ce que mon rythme pulmonaire soit revenu à la normale.

Travail à faire :

En cette période de confinement, il est important pour sa santé de maintenir une activité physique afin de ne pas perdre trop de tonus musculaire. Ces exercices proposés peuvent tout à fait être enrichis d'autres exercices de votre choix (énormément de tutoriels sont disponibles sur YouTube : ne pas hésiter à chercher sur internet si les explications fournies ci-dessus ne sont pas claires)

Cette période particulière peut également permettre aux élèves de faire pratiquer ceux qui les gardent ou ceux qui sont confinés avec eux et de leur apprendre les bonnes postures vues en classe.

Sur un cahier d'entraînement (cahier de brouillon par exemple), noter les séances réalisées :

- _ Date du jour
- _ Exercices faits
- _ Nombre de série et de répétition
- _ Bilan de la séance via une note (1/10= trop facile ; 10/10= trop difficile) ou paragraphe exprimant la difficulté rencontrée en fin de séance.

Chaque séance doit faire au minimum 15 minutes d'effort (si des abdominaux sont réalisés, le travail lombaire est obligatoire) ; les exercices choisis sont libres et il est recommandés de varier les exercices vus à chaque séance.

2 séances par semaine sont recommandées. Il est important de veiller à garder un jour de récupération minimum entre deux séances afin que les muscles récupèrent de leurs efforts.

Les élèves devront transmettre leur programme chaque fin de semaine (un seul envoi par semaine) sur la messagerie ENT de leur enseignant sous la forme de leur choix : directement en écrivant sur le mail ; par fichier Word ou office ; en photographiant leur cahier (attention à ne pas prendre en photo en trop grande résolution pour éviter de surcharger la plateforme).

Exemple de cahier d'entraînement (une page = une séance) :

Séance du Mardi 17 Mars 2020 :

- 1) Alphabet : lettre J atteinte
- 2) Haut les mains : 2 séries de 10 répétitions.
- 3) Abdos vélo : 1 série de 1mn
- 4) Etirements abdos : 2 fois 10 secondes
- 5) Superman : 5 fois 5 secondes
- 6) Squat : 3 séries de 10 répétitions
- 7) Burpees : 15 répétitions.

Bilan : 7/10, la séance a été difficile à réaliser. J'ai eu mal aux abdominaux à la fin, il faudra que je diminue mes répétitions sur les exercices 2 et 3.

Bon courage à vous et à vos familles, j'espère que vous suivez bien les recommandations sur les gestes barrières que l'on a vu en classe ensemble.

M.Martinez