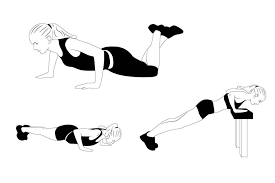
**SÉANCE 1 : Renforcement Musculaire**

***Sécurité : dégager un espace pour faire la séance.* *Matériels :*** *2 bouteilles pleines et un tapis si vous en avez un à disposition, un chronomètre.*

Réaliser entre 3 et 5 fois cet enchainement d’exercice.

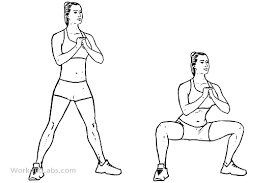
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RÉPÉTITION** | **RÉCUPÉRATION** | |
| Niveau 1 : 30 sec par exercice  Niveau 2 : 45 sec par exercice  Niveau 3 : 1 min par exercice | Entre chaque atelier :   * temps de pratique. * 30 secondes. * Dès que je me sens prêt. | À la fin d’un tour de circuit   * Temps de pratique. * 30 sec * Dès que je me sens prêt. |

**3 – Pompes ou pompes à genoux**



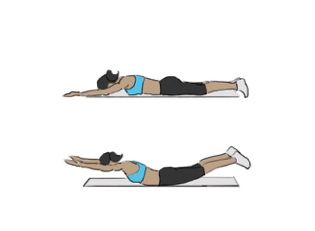
<https://www.youtube.com/watch?v=TYmwegjwX8U>

**2 – Squat sumo**



<https://www.youtube.com/watch?v=sqDGkIBYPAk>

**4 – Superman**



<https://www.youtube.com/watch?v=3wbBWYfI-Ic>

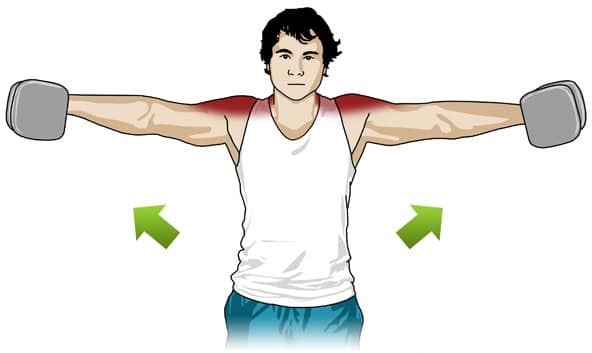
**5 – Coude vers genoux opposé**



<https://www.youtube.com/watch?v=69C3-FH4ixo>

**1 – Élévation latérale**

avec bouteilles d’eau



<https://www.youtube.com/watch?v=wnxzO_G_On0>

Coraline Fontaine, Enseignante d’EPS au Lycée Maurice Genevoix - Ingré

**Nom – prénom :**  **CARNET DE SUIVI** CLASSE :

**Répondre honnêtement à ce tableau** : **Quand avez-vous fait du sport ou eu l’impression d’en faire ?** Il faut noter : l’activité, la durée et toute autre information que vous suggérez importante. Vous pouvez détailler vos séances pour une plus grande compréhension.

Exemples d’activités : course, renforcement musculaire (abdominaux, cardio, etc), danse, jeu de raquette, jonglage, frisbee, pétanque, etc.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI 23** | **MARDI 24** | **MERCREDI 25** | **JEUDI 26** | **VENDREDI 27** | **SAMEDI 28** |
| **MATIN** |  |  |  |  |  |  |
| **APRES-MIDI** |  |  |  |  |  |  |

BILAN SEMAINE :

**GRILLE DE RESSENTIS :** (à titre indicatif)

****

|  |
| --- |
| **CONSEIL :**  🡪 L’idéal serait d’avoir 30 minutes d’activités physique dans une journée.  🡪 Être toujours muni d’une bouteille d’eau.  🡪 Respecter les règles de sécurité et de posture, si besoin demander à votre entourage de vérifier si les mouvements sont correctement réalisés. |

Coraline Fontaine, Enseignante d’EPS au Lycée Maurice Genevoix - Ingré