

# Exercices de la semaine du 18 au 22 mai

## Matériel à prendre :

- 1- Un tapis de sol si vous en avez un (sinon sur un tapis)
- 2- Une chaise (sans roulette!)
- 3- Une bouteille d'eau
- 4- Des baskets propres pour ne pas glisser...

# Echauffement

- Réaliser les 4 exercices qui vont suivre 10 fois chacun une première fois à intensité faible (lentement).
- Puis une deuxième fois à intensité plus élevée pour augmenter progressivement le rythme cardiaque.
- Au total vous aurez fait 20 répétitions de chaque exercice.
- Si vous n'êtes pas sur mon rythme ce n'est pas grave. Le but est de le faire à votre rythme quitte à mettre en pause la vidéo.



# Jumping-Jack



**Debout, effectuer des ouvertures-fermetures des jambes et des bras au-dessus de la tête.**

- (-/+ ) : réduire l'amplitude de l'écartement.
- (-/+ ) : ramener les bras devant.
- (-/+ ) : squat jack.



# Coup de genoux



**Main dans main, faire coïncider la descente des mains avec la montée du genou opposé.**

- (+) : alterner gauche/droite
- (-/+ ) : ralentir/accélérer le rythme





# Talons-fesses



**Sur place, fléchir alternativement les jambes pour ramener les talons au niveau des fesses.**

- (+) : Peut être fait en déplacement.
- (+) : mouvement de bras possible.
- (-/+ ) : ralentir/accélérer le rythme



# Sauter-Tourner-Pousser

**Réaliser un saut extension pied joints, enchaîner avec une flexion des jambes.**



**Basculer vers l'avant.**

**Se réceptionner avec les mains à plat au sol.**

**Amortir en fléchissant les bras.**



**Repousser le sol pour revenir à la position accroupi.**

# On monte la pyramide Crossfit !

- Réaliser les exercices suivants en ajoutant une répétition de plus que l'exercice précédent.
- Ce qui donne :
- 5 Ninja Jump ou 5 Broad Jump
- 6 V-Up
- 7 Push-Up
- 8 Air Squat
- 9 Burpees
- 10 Lunges (de chaque jambe)
- 11 Dips
- 12 Tuck Jump

(Cf Fiches des exercices juste après)

# Maintenant il faut redescendre la pyramide!

- On fait donc les mêmes exercices à l'envers sans refaire la plus haute marche.
- Ce qui donne :
- 11 Dips
- 10 Lunges (de chaque jambe)
- 9 Burpees
- 8 Air Squat
- 7 Push-Up
- 6 V-Up
- 5 Ninja Jump ou 5 Broad Jump

(Cf Fiches des exercices juste après)

**IMPORTANT** : Faites les exercices à votre rythme. J'ai été vite pour que la vidéo ne dure pas trop longtemps.





# Ninja-jump

5 Répétitions



**De la position à genoux, effectuer une impulsion des hanches pour s'établir sur les pieds puis dans la position debout**

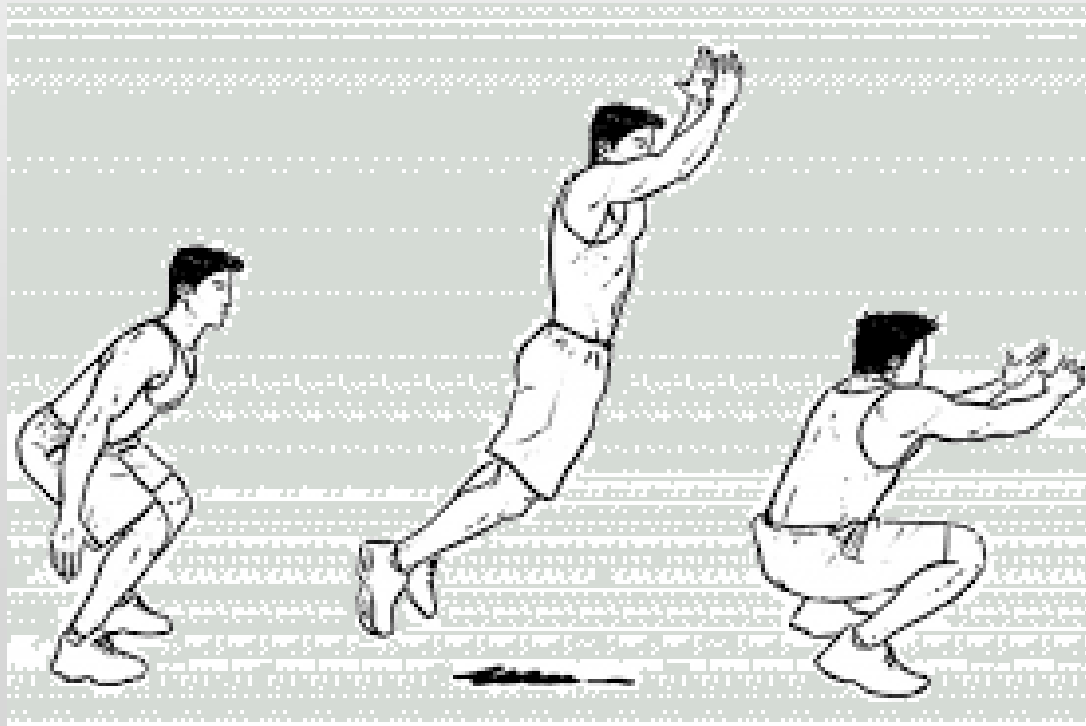
Le dos n'est jamais creusé du début à la fin



# Broad jump

(saut horizontal)

5 Répétitions



**Sauter vers l'avant**

- (-/+): varier l'amplitude

# 6 Répétitions



## V - up

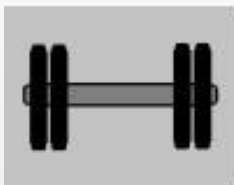


**De la position allongée vers la position carpée.**

**Rapprocher le visage des genoux par une action de fermeture jambe-tronc.**

- (-/+): fléchir légèrement es jambes
- (-/+): ne pas reposer les épaules ni les chevilles.





# Push-up

(pompe)

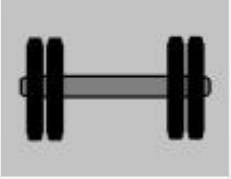
7 Répétitions



**En appui sur les avant bras,  
effectuer des mouvements  
circulaire avec les jambes.**

- (-/+): ralentir/accélérer le rythme
- (-/+): fléchir et/ou tendre  $\pm$  les jambes

8 Répétitions



# Air Squat



**Fléchir et étendre les jambes.  
Garder le dos droit et les jambes  
dans l'axe.**

- (+) : squat jump
- (+) : squat jump + cross legs
- (-/+ ) : ralentir/accélérer le rythme
- (-) : descendre  $\pm$  bas



9 Répétitions



## Pompe américaine (« Burpees »)

**Sauter en frappant les mains, s'accroupir en posant les mains au sol, extension du corps pour se mettre en position de pompe.**

- (+) : Effectuer la pompe
- (+) : saut groupé...
- (-) : ne pas sauter, réaliser un squat bas.

10 Répétitions



# Lunge

(fente)

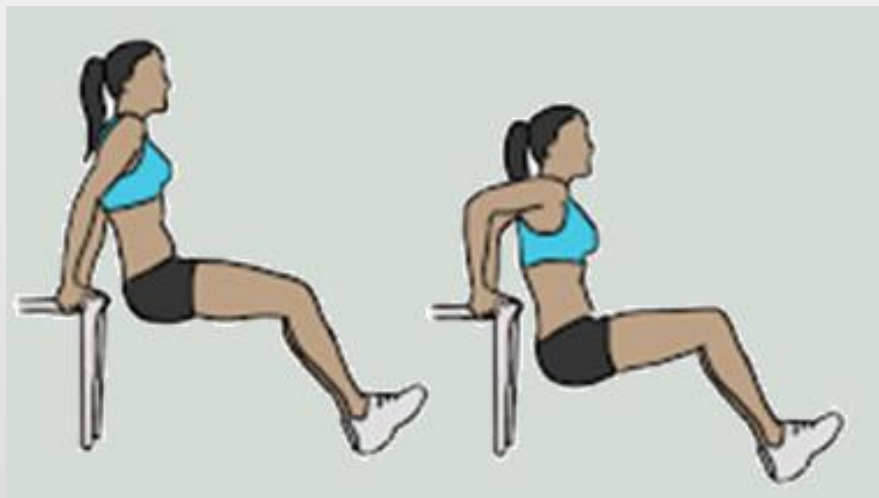


## Effectuer des fentes sur place

- Le tronc doit rester droit.
- Le genou ne dépasse jamais la vertical de l'appui
- (-/+ ) : Réduire l'amplitude.
- (-/+ ) : WalkingLunge (en marchant).
- (-/+ ) : Jump Lunge (saut entre les fentes droite et gauche, pas de retour en position debout)
- (-/+ ) : croiser la jambe arrière : Cursty Lunge

11 Répétitions

## Dips avec chaise



**Effectuer des Dips avec une chaise :**  
**Fléchir les bras jusqu'à avoir les épaules au niveau des coudes puis tendre les bras pour remonter.**

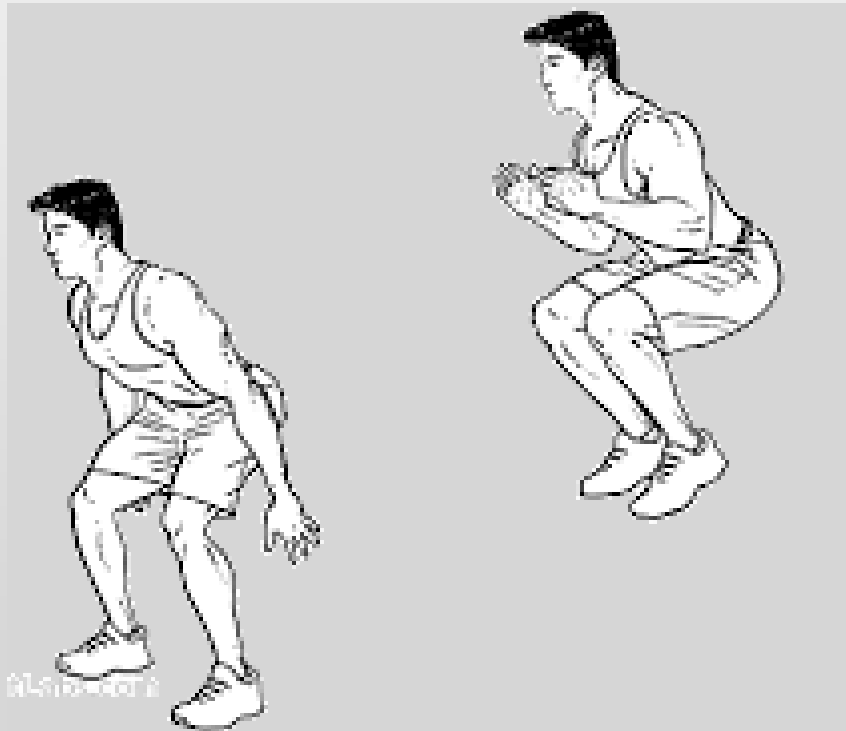
- (-) Jambes fléchies (schéma de droite)
- (+) Garder les jambes tendues



# Tuck Jump

(saut groupé)

12 Répétitions



**Effectuer un squat explosif  
avec saut en fin d'extension  
et groupé des jambes en l'air.**

- (-/+ ) : varier l'amplitude

# On pense bien à vous !

- Buvez et faites des pauses entre les exercices surtout si vous commencer à être essoufflé.
- Prenez le temps d'adopter les bonnes postures pour ne pas vous faire mal.
- Pensez à nous envoyer vos exploits sur l'ENT 😊



A très vite !

L'équipe EPS