

ATELIER 1 : POMPES

2 séries de 10 répétitions

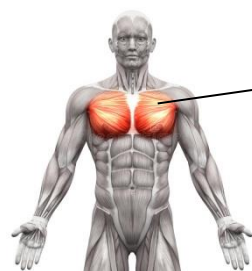


Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Allongé, mains de part et d'autre de la poitrine. Serrer les fesses et les abdominaux.
Amplitude et contrôle	Pousser sur les bras en gardant les genoux au sol jusqu'à avoir les bras tendus et garder l'alignement du corps. Redescendre en position de départ en gardant le dos plat.
Dos	Dos plat pendant toute la réalisation.
Respiration	Expirer lors de la poussée avec les bras. Inspirer en redescendant.

Muscles sollicités prioritairement



Pectoraux

Récupération entre et après les séries (20-30 sec)

Debout, pied écartés de la largeur du bassin.
 Les bras sont tendus à la verticale au-dessus de la tête, une main tenant le poignet de l'autre.
 Plier les coudes et tirez le bras tenu par le poignet de façon à ce que l'avant-bras passe derrière la tête.



ATELIER 2 : CURL

2 séries de 10 répétitions



Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Mettre le n°6 de l'élastique au niveau du pied et le n°1 au niveau de la main, paume vers le ciel. Caler le coude contre la taille et la main vers le genou
Amplitude et contrôle	Plier le bras au maximum. Revenir en position initiale en contrôlant la descente
Dos	Dos droit
Respiration	Expirez lorsque vous fléchissez le bras. Inspirez lorsque vous tendez le bras.

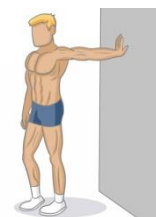
Muscles sollicités prioritairement



Biceps
brachial

Récupération entre et après les séries (20-30 sec)

Debout dos à un mur.
Tendre un bras en arrière en direction du mur et mettre sa main en appui de façon à ce que la paume soit plaquée au mur.
Garder le tronc bien droit et laisser l'étirement se faire, sans forcer.
Répéter le même exercice de l'autre côté.



ATELIER 3 : DIPS

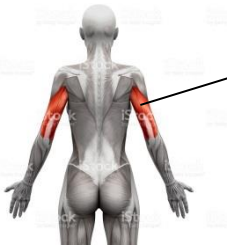

2 séries de 10 répétitions



Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Poser les mains (sur le banc), largeur des épaules. Les pieds sont en-dessous des genoux.
Amplitude et contrôle	Plier les coudes vers l'arrière pour amener ses fesses à toucher quasiment le sol.
Dos	Le dos reste droit et doit frôler le banc.
Respiration	Expirez lorsque vous tendez les bras. Inspirez lorsque vous fléchissez les bras.

Muscles sollicités prioritairement	Récupération entre et après les séries (20-30 sec)
 <p>Triceps</p>	<p>Debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Les bras sont détendus, le long du corps. Amener un bras fléchi par-dessus l'épaule du même côté. Amener l'autre bras dans le dos et chercher à saisir les doigts des deux mains ou de les toucher.</p> 

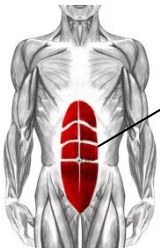

ATELIER 4 : ABDOS GRAND DROIT

2 séries de 10 répétitions



Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »	
Position de départ	Sur le dos, pieds à plat le plus proche possible des fesses. Placer ses mains en dessous des genoux, menton collé à la poitrine.
Amplitude et contrôle	Remonter jusqu'à toucher le bas des genoux. Descendre jusqu'à ce que les épaules touchent le sol (mais pas la tête)
Dos	Dos rond (menton collé à la poitrine)
Respiration	Expirez en montant. Inspirez en descendant.

Muscles sollicités prioritairement	Récupération entre et après les séries (20-30 sec)
 <p>Grand droit de l'abdomen</p>	<p>Se coucher sur le ventre et se soulever sur ses coudes jusqu'à sentir les muscles du ventre (abdominaux) s'étirer.</p> 

ATELIER 5 : ABDOS OBLIQUES



2 séries de 10 répétitions



Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Sur le dos, pieds à plat le plus proche possible des fesses. Placer ses mains en dessous des genoux, menton collé à la poitrine.
Amplitude et contrôle	Glisser sur la droite pour toucher le bout de son pied droit, puis sur la gauche pour toucher le bout de son pied gauche. Garder le corps dans l'axe.
Dos	Dos rond (menton collé à la poitrine)
Respiration	Expirez en allant toucher le pied. Inspirez en revenant en position initiale.

Muscles sollicités prioritairement	Récupération entre et après les séries (20-30 sec)
 <p>Abdominaux obliques</p>	<p>S'allonger sur le dos Etendre ses bras de part et d'autre de son corps. Basculer ses genoux et sa tête du côté droit. Faire le même exercice de l'autre côté.</p> 

ATELIER 6 : FESSIERS

2 séries de 10 répétitions

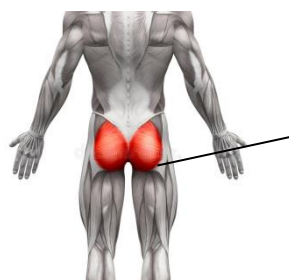


Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Démarrer en position quadrupédique (épaules au-dessus des mains)
Amplitude et contrôle	Faire revenir le genou sur la poitrine puis tendre la jambe le plus haut possible sans creuser le dos.
Dos	Dos plat : ne pas creuser le dos (surtout en fin d'exercice).
Respiration	Expirer lorsque vous tendez la jambe Inspirer lorsque vous fléchissez la jambe.

Muscles sollicités prioritairement



Moyen et grand fessiers

Récupération entre et après les séries (20-30 sec)

Couché sur le dos, ramener un genou sur sa poitrine pour étirer les muscles des fesses.



ATELIER 7 : SQUATS



2 séries de 10 répétitions



Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Mettre la barre à vide sur les épaules. Poser les talons sur le bord du tapis. Placer ses pieds largeur d'épaule, légèrement écartés vers l'extérieur.
Amplitude et contrôle	Fléchir jusqu'à avoir les fesses à hauteur des genoux en regardant devant soi.
Dos	Dos droit du début à la fin de l'exercice (même lors de la prise de la barre).
Respiration	Expirer lorsque vous tendez les jambes (lors de la montée). Inspirez lorsque vous fléchissez les jambes (lors de la descente).

Muscles sollicités prioritairement	Récupération entre et après les séries (20-30 sec)
 <p>Quadriceps</p>	<p>A genoux sur le tapis de sol, les fesses sur les talons. Saisir ses chevilles avec ses mains. Se redresser sur ses genoux tout en maintenant ses chevilles et pousser le bassin en haut et en avant.</p> 

ATELIER 8 : BANC ISCHIOS

2 séries de 10 répétitions

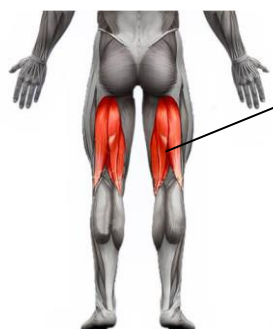


Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Talons sur le banc, se placer à jambes à 90°. Pousser sur les talons.
Amplitude et contrôle	Remonter le bassin le plus haut possible. Contrôler la descente jusqu'à ce que les fesses touchent presque le sol.
Dos	Dos droit en fin de poussée.
Respiration	Expirer lorsque vous tendez les jambes (lors de la montée). Inspirer lorsque vous fléchissez les jambes (lors de la descente).

Muscles sollicités prioritairement



Ischio-jambiers

Récupération entre et après les séries (20-30 sec)

Dos sur le tapis de sol, jambes tendues.
 Lever une jambe (toujours tendue) et augmenter la flexion de hanche en saisissant le pied avec une main et en repoussant le genou avec l'autre. Conserver l'autre membre inférieur tendu au sol.



ATELIER 9 : PROPRIOCEPTION

2 séries de 15 secondes (pour chaque pied)

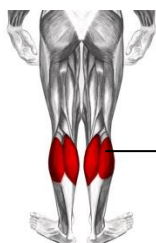


Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	(En chaussettes) Debout en équilibre sur un pied, mains croisées au niveau des épaules.
Amplitude et contrôle	Ne pas poser pied à terre en fixant le regard devant soi.
Dos	Dos droit.
Respiration	Expirer profondément avec la bouche. Inspirer profondément avec le nez.

Muscles sollicités prioritairement



Triceps sural (soléaire et jumeaux)

Récupération entre et après les séries (20-30 sec)

Debout, placer son pied contre un mur de façon à ce que la cheville soit pliée vers soi. Conserver le talon plaqué au sol et laisser l'appui étirer le mollet sans forcer.



ATELIER 10 : GAINAGE

2 séries de 20 secondes



Visualise l'élément en vidéo en passant ta tablette sur la photo ci-dessus (appli. HP Reveal).

VALIDATION DES 4 CRITERES DU PERMIS DE « SE RENFORCER »

Position de départ	Se positionner sur les coudes et les genoux, coudes au-dessus des épaules.
Amplitude et contrôle	Maintenir la position le temps imparti.
Dos	Corps aligné.
Respiration	Expirer profondément avec la bouche. Inspirer profondément avec le nez.

Muscles sollicités prioritairement



Dorsaux

Récupération entre et après les séries (20-30 sec)

Assis sur les talons, les deux mains au sol.
 Expirer, chercher à amener les mains le plus loin possible vers l'avant et maintenir la posture en cherchant à éloigner les mains du bassin.

