



# PERMIS DE SE RENFORCER

**Athlète en renforcement** : Pour chaque exercice, après avoir visionné et lu l'ensemble des consignes du niveau 1 sur RENFO'EPS (ou scanné le QRCode avec l'application Mirage Make\*), réaliser l'ensemble de la série demandée.

**Observateur / Coach** : Valider les 4 critères indispensables à respecter pour une pratique en toute sécurité en indiquant 1 ou 0 dans chaque case.

Faire le total et valider ou non le permis de l'athlète s'il obtient 35 points au total sans qu'aucun exercice ne soit à 0.

Athlète :		Observateur / Coach :					
EXERCICES	Accès vidéo (QR Code application Mirage Make)	Position initiale	Amplitude du mouvement	Placement du dos	Respiration	Série à réaliser (nombre de répétitions ou temps de maintien)	TOTAL
		<i>Puis-je commencer sans me faire mal ?</i>	<i>Mon mouvement est-il complet et contrôlé ?</i>	<i>Mon dos est-il droit / plat ?</i>	<i>Est-ce que j'expire (souffle) au moment de l'effort ?</i>		
Pompes						10 répétitions	
Curls alternés						10 répétitions (de chaque côté)	
Dips						10 répétitions	
Abdominaux grand droit						10 répétitions	
Abdos obliques						30 (de chaque côté)	
Gainage						30 secondes	
Squats						10 répétitions	
Banc ischio						10 répétitions	
Fessiers						10 répétitions	
Proprioception						30 secondes	
						<b>TOTAL :</b>	
<b>VALIDATION PERMIS DE SE RENFORCER</b> (note finale $\geq 35$ points avec aucun atelier à 0)						<b>OUI</b> / <b>NON</b>	