

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE EPS

Mme.VICTORRI

Dans ce livret de préparation physique générale vous trouverez différentes séances permettant de travailler « full body » c'est-à-dire tout votre corps en faisant des exercices cardio et des exercices de renforcement musculaire.

Les exercices proposés ne nécessitent pas de matériel spécifique et se font « à poids de corps ». Tous les exercices seront réalisables en intérieur, et ce, même avec un espace disponible restreint.

Il est important que vous puissiez réaliser une activité physique régulière pour vous entretenir et vous défouler. Il faudra aussi veiller à garder une bonne hygiène de vie à travers notamment l'alimentation et l'hydratation.



SOMMAIRE :

I-Conseils hygiène de vie générale

II- Avant les séances :

1 : *Echauffement articulaire*

2 : *Echauffement cardio-pulmonaire et musculaire*

III-Les séances :

1 : *7 minutes challenge day*

2 : *Séances type renforcement musculaire*

3 : *Séance Tabata*

IV-Après les séances

V-Répertoire des exercices et explications



I- CONSEILS HYGIENE DE VIE GENERALE

CONSEILS NUTRITION



- Pour alimenter vos muscles, n'oubliez pas de vous hydrater correctement pendant et après la séance.
- Prenez le temps de manger et mâchez bien vos aliments afin d'éviter l'ingestion d'air, cause de fermentation.
- Favorisez les **aliments riches en fibres** et notamment les légumes (haricots verts, carottes cuites, ...) et les fruits cuits (pruneaux, poires, pêches) car ils facilitent la digestion.
- Mangez des **protéines** en favorisant les œufs, les viandes et poissons peu gras (*bar, le brochet, le cabillaud, le colin, la daurade, la morue, la sole, la raie, la truite*), car elles prennent peu de place dans l'estomac.
- Limitez le sel, car il favorise la rétention d'eau.
- Buvez beaucoup** d'eau plate, de thés, d'infusions (en dehors des repas), cela permet de drainer les déchets.

CONSEILS ENTRAINEMENT



- Laisser un temps au corps et aux muscles de Reconstruction énergétiques des tissus et fibres musculaires = Attendre entre 24 et 48 heures avant de réaliser une autre séance
- Qualité et temps de sommeil important : Au moins **8h de sommeil/nuit**
- La respiration permettant l'apport d'oxygène lors de l'exercice est indispensable à votre corps : **NE PAS FAIRE D'APNEE**
- Etirements** :
 - Pas d'étirement passif (j'étire 30seconde) en début de séance. A réaliser seulement en fin de séance pour que le muscle retrouve sa souplesse initiale et éviter les courbatures.
- Courbatures** :
 - Eviter de solliciter les muscles courbaturés ou attendre quelques jours, masser le muscle courbaturé avec des gels/ crème prévus à cet effet. Pour prévenir les courbatures il faut bien s'hydrater (1,5L /jour en petite quantité et pas d'une traite), et bien s'échauffer (efforts progressifs).

II- AVANT LES SEANCES :

Avant chaque séance il est important de bien s'échauffer. L'échauffement permet d'élever la température du corps et le préparer progressivement à réaliser un effort tout en réduisant le risque de blessures. Les tendons deviennent plus élastiques et les muscles plus souples ce qui permet de faire davantage de mouvements (on est moins raides) et cela diminue le risque de déchirure/ élongation des muscles.

1-Echauffement articulaire :

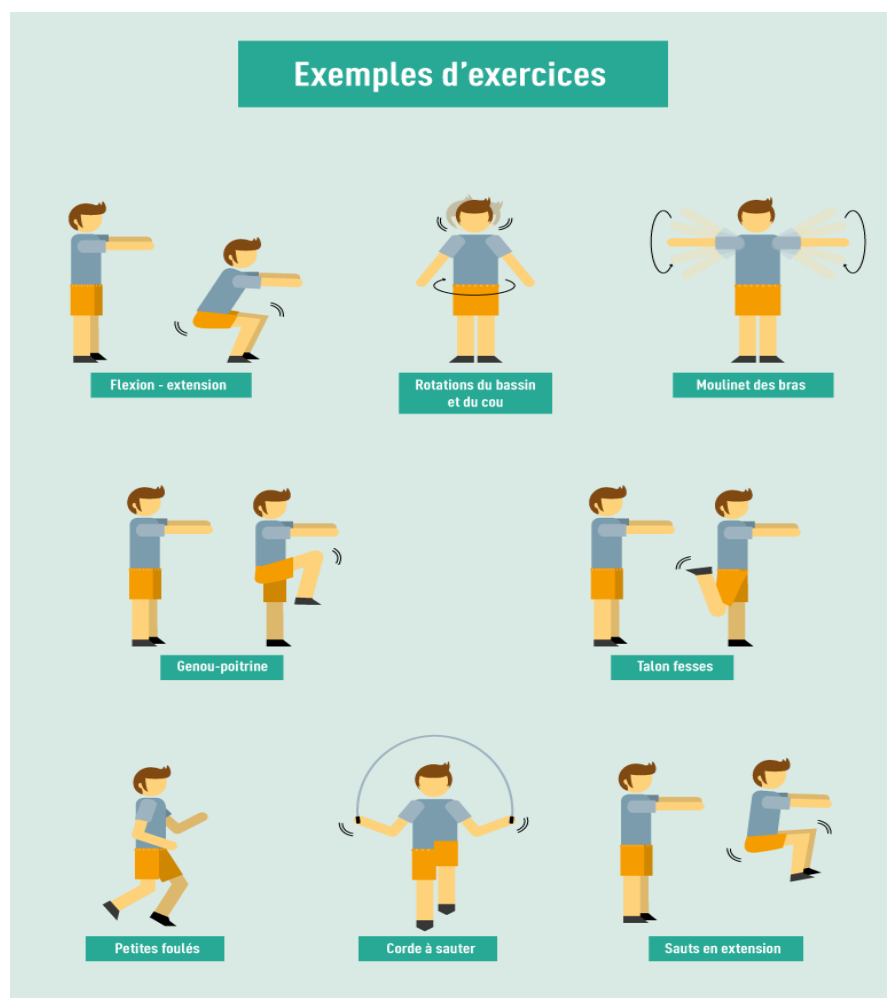


2- Echauffement cardio-pulmonaire et musculaire :

Petits exercices à réaliser sur place ou non en fonction de l'espace disponible. Le but est de faire monter le rythme cardiaque et de mobiliser les muscles du corps pour les « réveiller » et les préparer à l'effort qui va suivre :

- Flexion extension
- Montées de genoux
- Course sur place
- Talons-fesses
- Corde à sauter
- Sauts en extension
- Jumping jack

[...]



III- LES SEANCES

Vous avez la possibilité de moduler les séances en fonction de votre niveau et du temps que vous avez de disponible. N'hésitez pas à commencer par des séances simples et courtes pour aller progressivement vers des séances et exercices plus longs.

1 : 7 minutes challenge day :

Voici un type de séance que vous pouvez **TOUS** réaliser chaque jour pour avoir une activité quotidienne et éviter la **sédentarité** (pas d'activité, pas de dépense énergétique) :

12 exercices qui durent 30 secondes chacun

10 secondes de repos entre chaque exercice



7 MINUTES CHALLENGE DAY

Jumping jack



1

Chaise



2

Pompes



3

Abdos



4

Montées-descentes



5

1/2 squat



6

Dips



7

Gainage



8

Montées genoux sur place



9

Fentes avant



10

Gainage dynamique côté



11

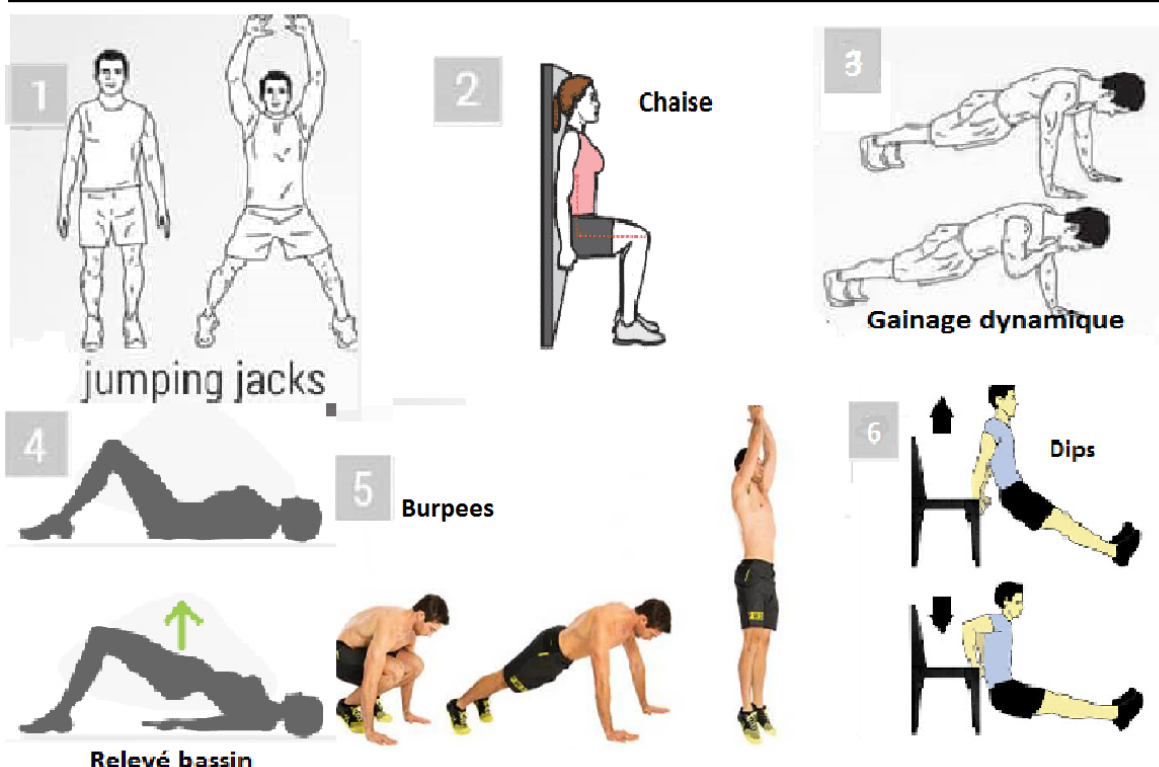
Gainage statique côté



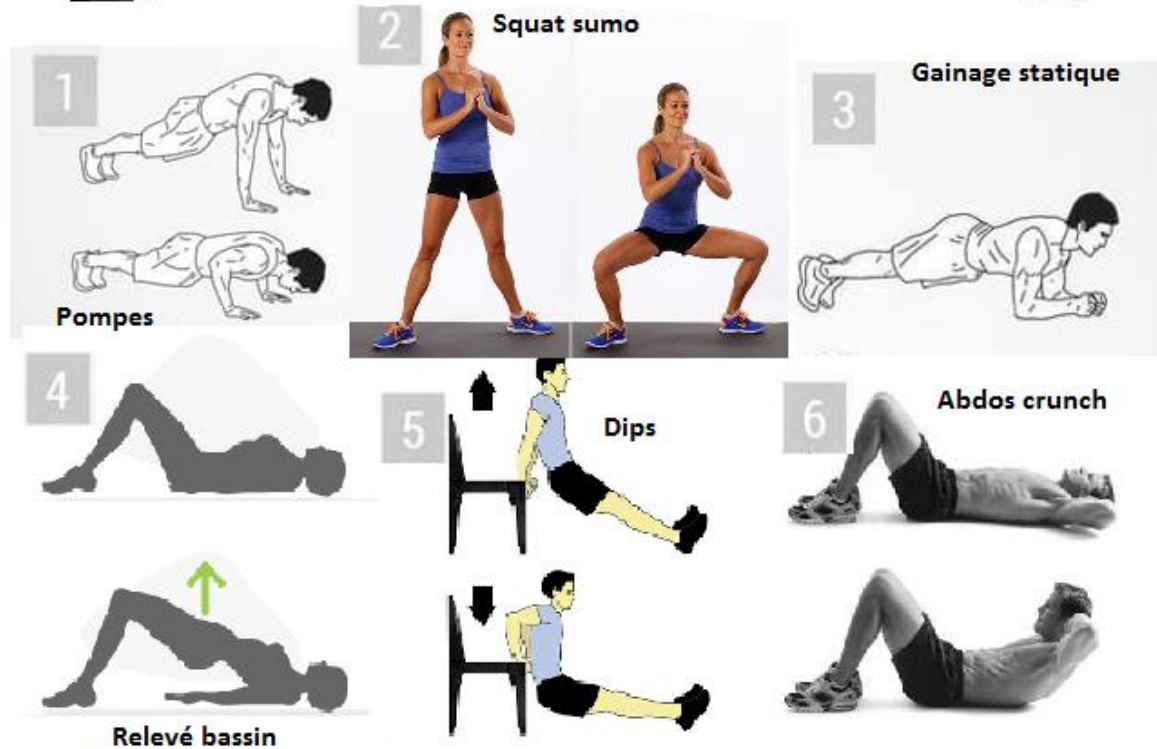
12

2- Séances types renforcement musculaire :

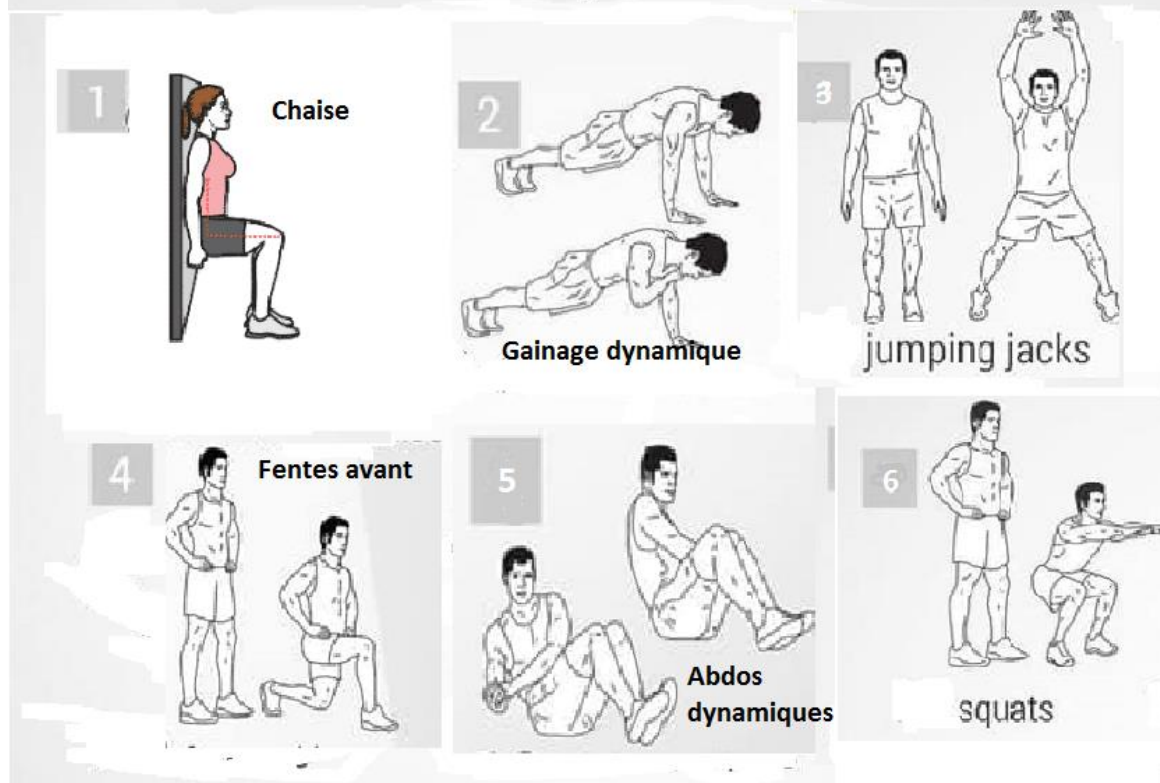
Niveau 1 (6èmes et 5èmes)	Niveau 2 (4èmes et 3èmes)
Séance 1 et 2 : environ 10 minutes -2 tours avec 1 min 30 de récup entre chaque tour -6 exercices qui durent 20 secondes chacun -20 secondes de récup entre chaque exercice	Séance 1 et 2 : 20 minutes -4 tours avec 1 min 30 de récup entre chaque tour -6 exercices qui durent 25 secondes chacun -20 secondes de récup entre chaque exercice
Séance 3 et 4 : 20 minutes -4 tours avec 1 min 30 de récup entre chaque tour -6 exercices qui durent 25 secondes chacun -15 secondes de récup entre chaque exercice	Séance 3 et 4 : 25 minutes -4 tours avec 1 min de récup entre chaque tour -6 exercices qui durent 30 secondes chacun -20 secondes de récup entre chaque exercice
Séance 5 et 6 : 25 minutes -4 tours avec 1 min de récup entre chaque tour -6 exercices qui durent 30 secondes chacun -15 secondes de récup entre chaque exercice	Séance 5 et 6 : 30 minutes -4 tours avec 1 min de récup entre chaque tour -6 exercices qui durent 35 secondes chacun -15 secondes de récup entre chaque exercice
EVOLUTION : Soit augmenter le nombre de tours , soit augmenter le temps d'exercices , soit diminuer le temps de repos pour travailler le cardio (<i>minimum de 10s de repos entre les exos</i>). ATTENTION : Ne pas dépasser 1minute d'exercice, et prendre une plus longue récupération entre chaque tour pour laisser le temps à votre corps de récupérer	



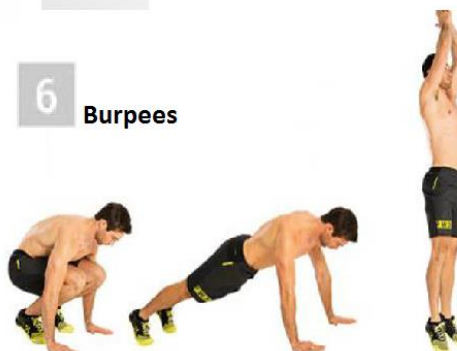
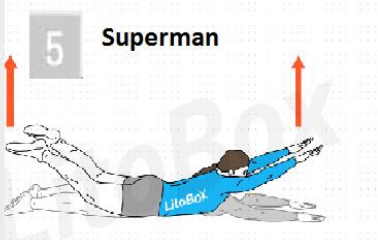
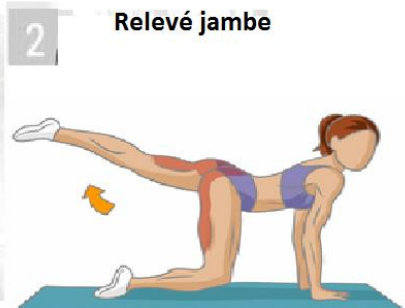
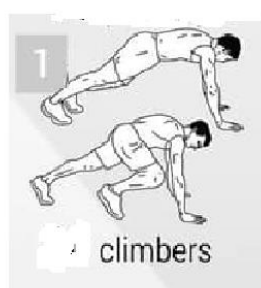
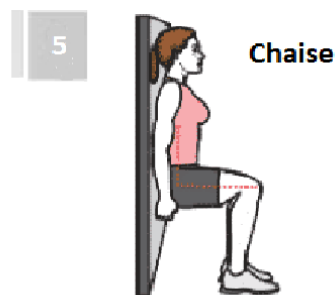
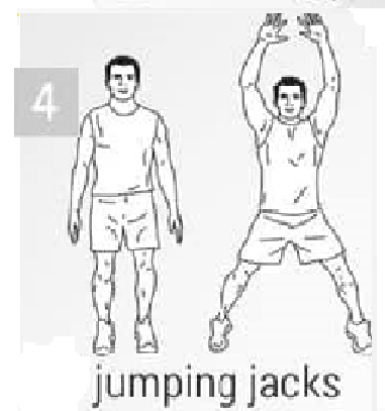
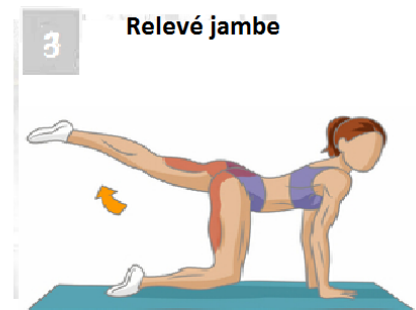
FORTNITE



BATMAN 2.0 WORKOUT



ROCKY BALBOA



3-Séance type « TABATA » :

Ce type de séance est d'avantage tourné vers le côté cardio puisque le temps de récupération est plus court (la moitié du temps de travail). L'enchaînement des exercices se fait donc plus rapidement.

Pour réaliser ce type de séance, vous pouvez utiliser des vidéos de musique **Youtube**

TABATA. La musique vous guide et vous donne le début et la fin des exercices.

Chaque musique dure 4 minutes, vous pouvez enchaîner plusieurs musiques pour moduler le temps de pratique que vous souhaitez (*en prenant entre 1min et 1min30 de repos entre chaque musique*). Vous pouvez choisir les exercices vous-mêmes à l'aide du répertoire.

LIEN YOUTUBE :

https://www.youtube.com/watch?v=vivEAWggAPw&list=RDEmw38nB2tRpc82Sr_5tPXThg&start_radio=1

Organisation :

-2 tours

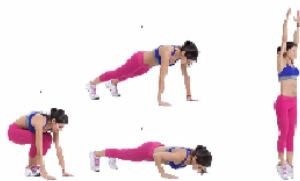
-4 exercices qui durent 20 secondes chacun

-10 secondes de repos entre chaque exercice

→ 4 minutes en tout (à reproduire autant de fois que l'on souhaite)

TABATA WORKOUT

①



Burpees 20 secondes

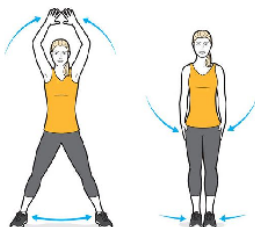
10"
repos

②



Abdos crunch 20 secondes

③



Jumping jack 20 secondes

10"
repos

④



1/2 Squat 20 secondes

**X 2 TOURS
= 4 minutes**

IV- APRES LES SEANCES :

A la fin de chaque séance il est important de prendre le temps de s'étirer et se relâcher/relaxer pour éviter les courbatures. J'étire 30 secondes chaque muscle qui a été sollicité lors de la séance. Ne pas hésiter à faire un peu de relaxation (Youtube relaxation).

Consignes de sécurité : Je ne donne pas d'à-coups, je ne dois pas sentir de douleur insupportable, seulement une légère sensation de tiraillement (puisque j'étire le muscle) → **ATTENTION** : si je sens une douleur importante, je relâche tout de suite

QUADRICEPS

Sur le ventre, ramenez une jambe au niveau de la fesse. Attraper celle-ci avec la main et appuyer pour que le talon soit en contact avec la fesse.



BICEPS + TRICEPS



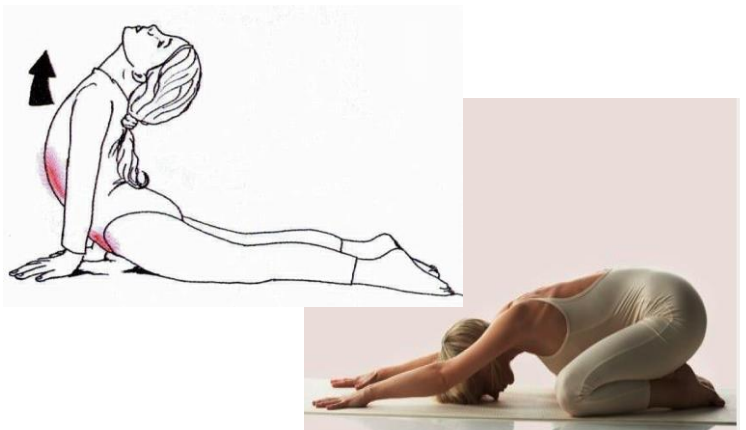
Debout, le coude placé derrière la tête, la main libre posée sur celui-ci. Tirer le bras concerné vers le bas et vers l'arrière.

FESSIERS

S'allonger sur le dos, ramenez les jambes vers soi et les croiser l'une sur l'autre. Aller rejoindre vos mains derrière la jambe la plus éloignée et tirer légèrement vers vous. N'oubliez pas de changer de jambe pour étirer les deux fessiers.



ABDOMINAUX + DOS



ISCHIO JAMBIERS + MOLLET :

Une jambe tendue et une jambe pliée : le pied vient se coller contre le genou de la jambe tendue. Essayer d'aller toucher son pied. Ramener vers soi la pointe du pied de la jambe tendue.



V- REPERTOIRE DES EXERCICES ET EXPLICATIONS

Pour chaque exercice, vous trouverez les muscles sollicités, la description de l'exercice avec un lien vers une vidéo Youtube, comment placer votre respiration qui est très importante, et surtout comment réaliser ces exercices de façon totalement sécuritaire en évitant les postures dangereuses.

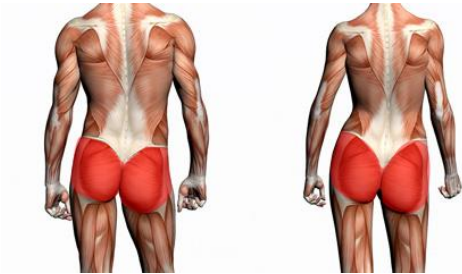


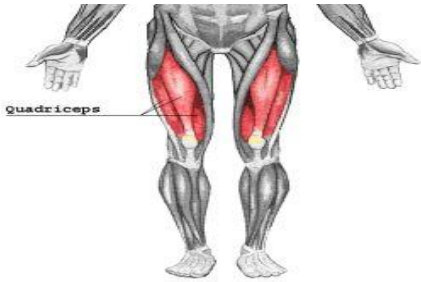
LE GAINAGE COMMENT FAIRE ?

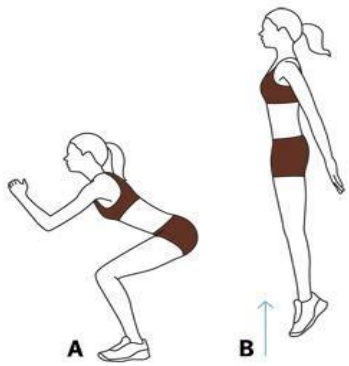
jiang coaching

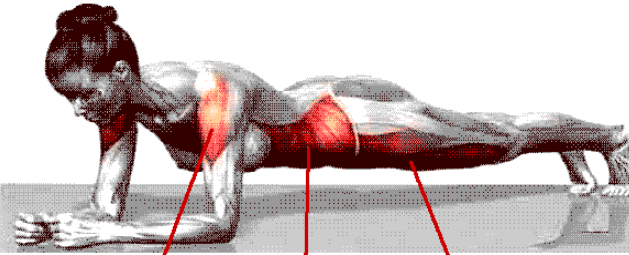
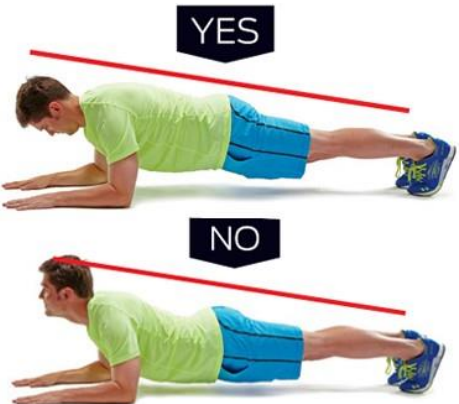
Mincir sans cardio | Programme maison

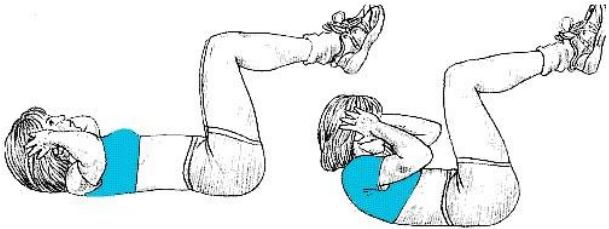
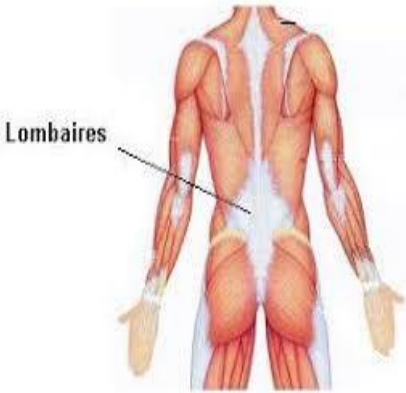


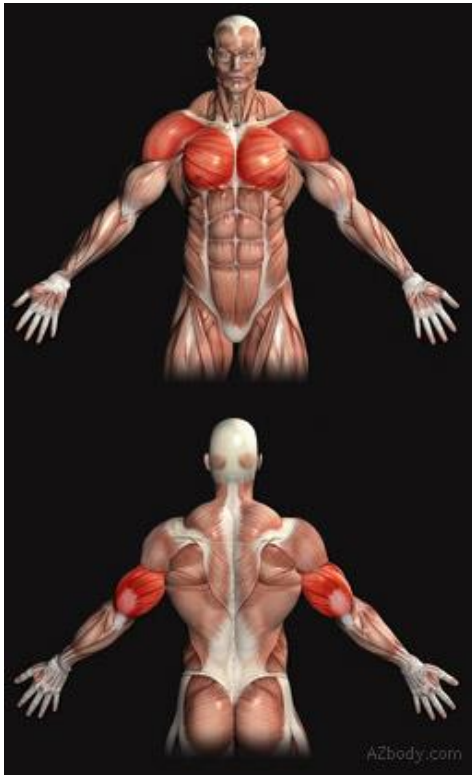
RELEVÉ DE BASSIN JAMBES AU SOL	MUSCLES MOBILISÉS	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1  NIVEAU 2 : 	FESSIERS  ISCHIO-JAMBIERS 	Position de départ : On se place sur le dos et on plie les jambes. Les pieds écartés largeur d'épaules et les pieds collés aux fesses. On a les bras relâchés, on se détend, et on va tout simplement relever son bassin du sol et contracter les fessiers. Et on redescend ! Action : Contracter les fessiers durant la montée NIVEAU 2 : Rester en position haute, placer un élastique autour de vos cuisses et écartez les genoux vers l'extérieur	-INSPIRATION : Quand je descends le bassin -EXPIRATION : Quand je monte le bassin	-Quand vous décollez, gardez le haut du dos collé au sol. -Contractez abdominaux en rentrant le ventre pendant tout l'exercice -Regardez loin devant vous pour garder l'équilibre.

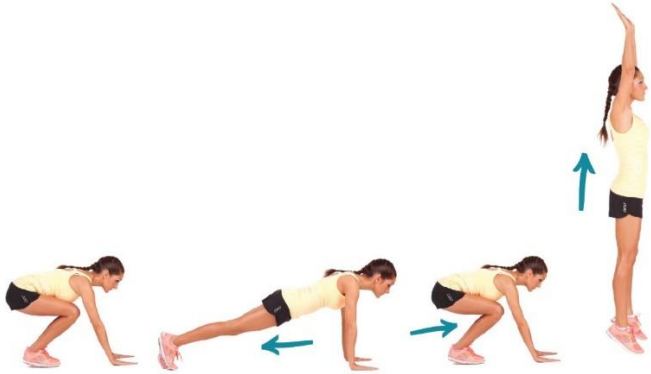
FENTES AVANT : https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU	MUSCLES TRAVAILLES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Fentes statiques  NIVEAU 2 : Fentes sautées dynamiques 	QUADRICEPS  FESSIERS  ISCHIO-JAMBIERS 	Position de départ : Je fais un grand pas en avant, pied devant posés au sol, pied arrière sur la pointe (talon relevé). Action : Je descends en faisant un angle droit au niveau de mes deux genoux. Je ne pose pas le genou arrière au sol NIVEAU 2 : Entre chaque fente (et pour changer de jambe) j'effectue un léger saut en poussant sur mes jambes lorsque je suis en position fente. Je n'oublie pas d'utiliser mes bras de façon opposée à ma jambe d'appui.	-INSPIRATION : Quand je descends -EXPIRATION : A la remontée	Garder le buste et la nuque droite en regardant droit devant et ramener les épaules vers l'arrière Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser vos orteils

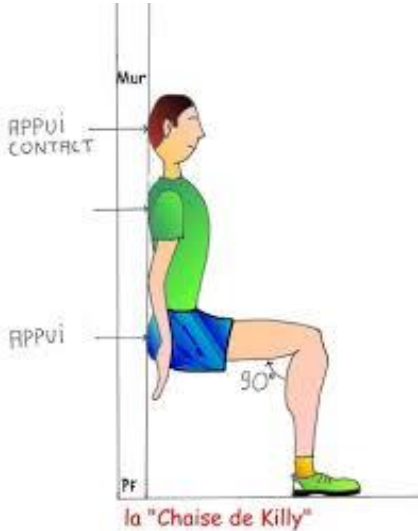
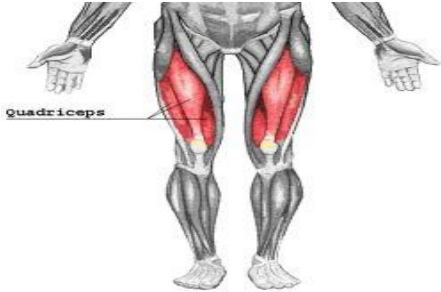
SQUAT : https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtvneU	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : ½ squat statique ou squat sumo  NIVEAU 2 : ½ Squat sautés dynamique 	QUADRICEPS  FESSIERS  ISCHIO-JAMBIERS 	Posture de départ : pieds écartés largeur bassin. Fléchir les jambes en poussant les fesses en arrière pour mettre un max de poids sur les talons. Bien serrer les fesses -JE NE DESCENDS PAS PLUS BAS QUE LES GENOUX → SQUAT SUMO : Ecarter les jambes + que largeur bassin Action : Descendre en fléchissant les jambes et les tendre pour remonter NIVEAU 2 : Après la descente, poussez avec les jambes pour réaliser un saut à la verticale. Utiliser les bras pour se donner de l'élan en les lançant vers l'arrière.	-INSPIRATION : Quand je descends -EXPIRATION : Je souffle fort quand je remonte	-Gardez le buste le plus droit possible lors de la descente et de la remontée du dos = pas de creux dans le bas du dos -Contractez abdominaux en rentrant le ventre pendant tout l'exercice -Regardez loin devant vous pour garder l'équilibre.

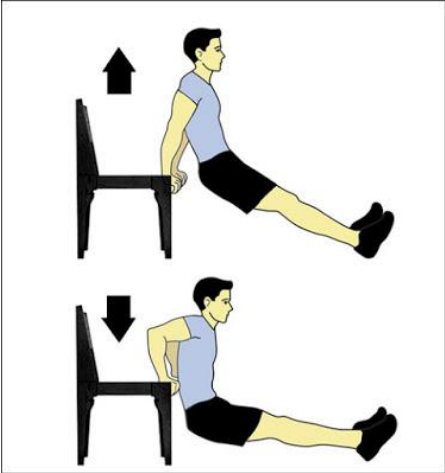
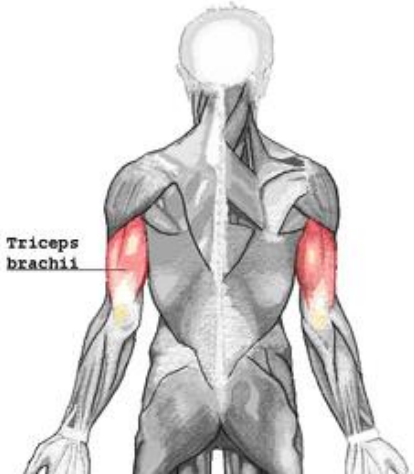
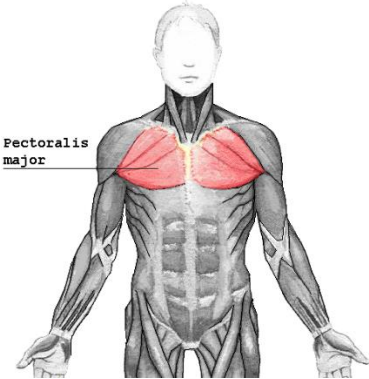
GAINAGE VENTRAL :	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Gainage statique https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU  NIVEAU 2 : Gainage dynamique : https://www.youtube.com/watch?v=L4oFJRDAU4Q  NIVEAU 3 : Gainage dynamique + toucher épaules en position hautes sur les mains	 Deltoïde Abdominaux profonds Cuisses QUADRICEPS → Abdominaux profonds = TRANSVERSE 	-Position départ : Planche sur la pointe des pieds et sur les coudes. Bien rentrer le ventre, contracter les abdos et les fessiers. Aligner TETE-EPAULES-BASSIN. NIVEAU 2 : Position de départ sur les coudes, on va monter sur les mains en faisant un bras après l'autre, puis redescendre plusieurs fois. Contracter les fessiers et les abdos pour éviter de bouger les fesses et le bassin. NIVEAU 3 : Toucher épaules en position hautes sur les mains	-J'inspire et j'expire calmement et profondément (inspiration par le nez, expiration par la bouche) → PAS D'APNEE	-Gardez le bas du dos droit : fesses ni trop hautes, ni trop basses -Contractez abdominaux en rentrant le ventre pendant tout l'exercice

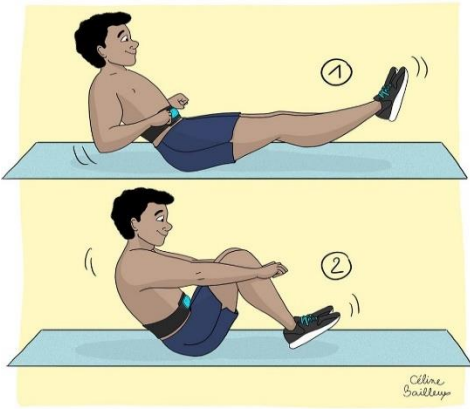
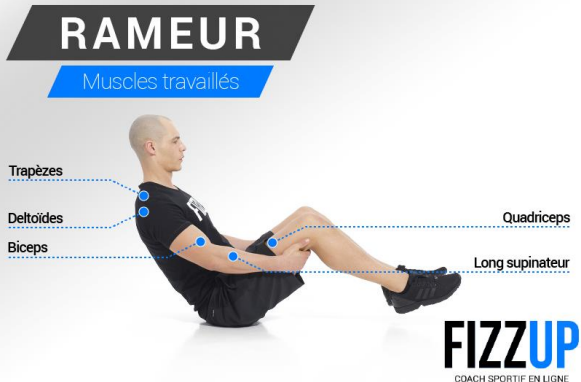
CRUNCH ABDOS	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Crunch droit  NIVEAU 2 : Crunch croisés 	ABDOMINAUX 	Position de départ : Je m'allonge sur le dos, je lève mes genoux en angle droit et je croise mes pieds. Je pose mes mains derrière ma tête pour la reposer. Action : j'enroule le buste et redescends ATTENTION : les genoux ne bougent pas, restent en ANGLE DROIT NIVEAU 2 : Même position de départ, je vais avec un coude, chercher à toucher le genou opposé en tendant l'autre jambe. Je change de côté à chaque fois (l'autre coude, l'autre genou).	-INSPIRATION : Quand je descends -EXPIRATION : Je souffle fort quand je remonte	Pour protéger les lombaires, ne décollez pas le bas du dos pendant la contraction. 

POMPES	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Pompes à genoux : https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg  NIVEAU 2 : Pompes sur la pointe des pieds : https://www.youtube.com/watch?v=UUGbJSLRVLk 	PECTORAUX ET TRICEPS 	Position de départ : Mains à plat au sol, écartées d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules. Doigts écartés dirigés vers l'avant. Sur les genoux, jambes relevées et crochetées au niveau des chevilles. Le corps est aligné : Tête-épaules-fesses Action : Je descends seulement avec mes bras, mes fesses ne bougent pas. Je contracte les abdos, et les fesses pour rester droit et gainé. NIVEAU 2 : Pieds écartés largeur bassin, pointe de pieds au sol. Corps aligné TETE-EPAULES-BASSIN sur la même ligne. Gainez et montez le corps par une extension des bras.	-INSPIRATION : Quand je descends -EXPIRATION : Je souffle fort quand je remonte	-Garder le corps droit et serrer les abdominaux et les fesses. -Ne pas creuser le dos

BURPEES : https://www.youtube.com/watch?v=4YPWd8z090A	MUSCLES TRAVAILLES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION et SECURITE
NIVEAU 1 : Sans pompe  The diagram shows a woman performing a burpee without a push-up. It starts with a squat (1), then a jump back to a plank position (2), followed by a jump forward to a standing position (3), and finally a vertical jump with arms raised (4). Blue arrows indicate the movement sequence. NIVEAU 2 : Avec pompe  The diagram shows a woman performing a burpee with a push-up. It starts with a vertical jump (1), followed by a landing (2), a squat (3), a jump back to a plank position (4), a push-up (5), and finally a jump forward to a standing position (6). Numbers 1 through 6 are placed below each corresponding pose.	FULL BODY BURPEE Muscles travaillés  The diagram shows a man in a plank position with labels for the following muscles: Fessiers, Ischio-jambiers, Mollets, Quadriceps, Deltoides, Biceps, Pectoraux, Triceps, and Abdominaux. FIZZUP COACH SPORTIF EN LIGNE	Position de départ : Debout Action : 1 : Extension verticale, bras levés vers le haut 2 : Réception debout après le saut 3 : Flexion des jambes, pose des mains au sol (je descends en squat) 4 : Je lance mes jambes vers l'arrière pour atterrir en position pompe → NIVEAU 2 : je fais une pompe 5 : Je ramène mes jambes à la poitrine 6 : Extension verticale, bras levés vers le haut	Inspiration et expiration en continu, ne pas faire d'apnée Attention de bien décomposer chaque mouvement et ne pas se précipiter pour éviter les blessures

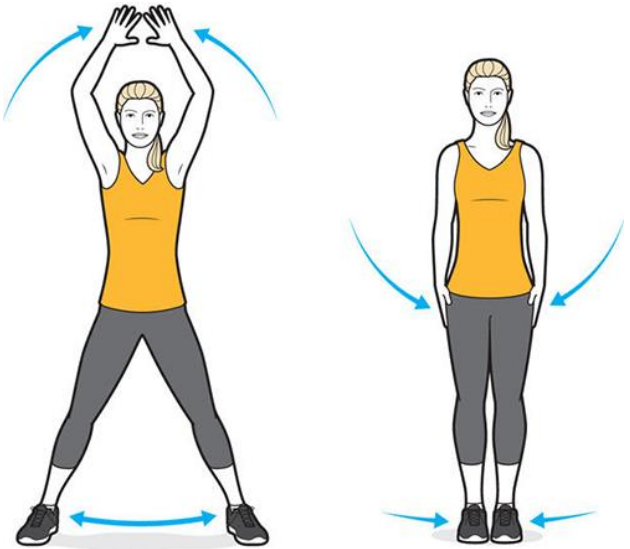
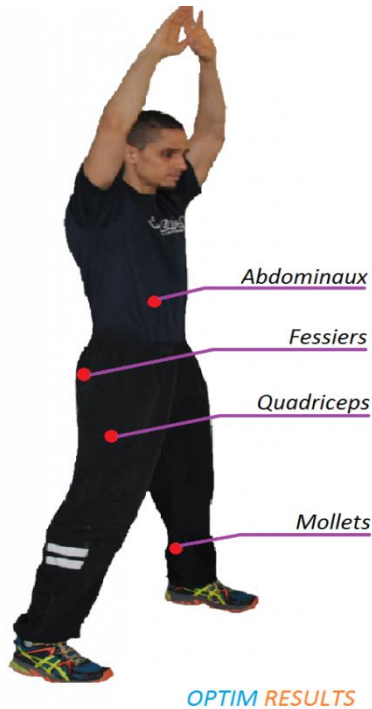
CHAISE	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Talons au sol  la "Chaise de Killy" NIVEAU 2 : Sur pointe de pieds 	FESSIERS  ISCHIO-JAMBIERS + MOLLETS  QUADRICEPS : 	Position de départ : Dos positionné contre le mur : Contact avec le mur au niveau du bassin, des épaules et de la tête en essayant d'avoir le dos le plus droit possible. Angle droit entre le bassin et le buste, la jambe et la cuisse. NIVEAU 2 : Rester en appuis sur la pointe des pieds (travail plus intensif au niveau des mollets)	Inspiration et expiration continue, pas d'apnée. Inspiration profonde avec le nez (je gonfle mon abdomen) et expiration forcée et longue avec la bouche (je dégonfle mon abdomen)	Garder le dos bien droit, ne pas se pencher, ne pas décoller la tête, ou les épaules du mur.

DIPS : https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Jambes pliées  NIVEAU 2 : Jambes tendues 	TRICEPS :  PECTORAUX : 	Position de départ : Prendre appuis sur le banc/ la chaise, de dos avec les mains. Les pieds à plat au sol, jambes pliées à 90° (angle droit). Action : Cherchez à monter et descendre les fesses en faisant une flexion extension des bras	- INSPIRATION : en descendant - Une fois en bas, bloquez votre respiration pour remonter - EXPIRATION : lorsque la partie difficile du mouvement est passée	- Ne descendez pas plus bas que la souplesse de vos épaules ne le permet - vos coudes ne doivent pas se retrouver trop loin derrière votre corps

ABDOS DYNAMIQUES	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Abdos dynamiques twist  NIVEAU 2 : Abdos rameur 	RAMEUR Muscles travaillés 	Position de départ : Assis sur ses fesses, jambes relevées (crochetées si plus simple). Action : Avec un ballon ou sans rien, je viens déplacer mes mains d'un côté et de l'autre de mon buste, sans bouger mes jambes, en contractant mes abdominaux. NIVEAU 2 : Départ : Sur les fesses, genoux ramenés à la poitrine et bras tendus autour des jambes. Action : 1 : Je tends mes jambes et je ramène mes bras au niveau du nombril 2 : Je ramène mes genoux en position de départ avec mes bras tendus autour	Inspiration et expiration continue, pas d'apnée. NIVEAU 2 : Inspiration sur l'étape 1 et expiration poussée sur l'étape n°2	Contracter les abdos pour ne pas creuser les lombaires.

RELEVÉ DE JAMBES : https://www.youtube.com/watch?v=QAI4uxetMqU	MUSCLES MOBILISÉS	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION	SECURITE
NIVEAU 1 : Sur les coudes  NIVEAU 2 : Appui paume des mains (position pompes) 	FESSIERS  ISCHIO-JAMBIERS 	Position de départ : Sur les coudes et sur un genou, avec l'autre jambe levée, cheville verrouillée (=pointe de pieds vers le sol) Action : Faire des petits mouvements de haut en bas avec la jambe. Ne pas oublier de changer de jambe à la moitié du temps. NIVEAU 2 : Réaliser le même exercice en se positionnant sur la paume des mains, bras tendus (position de pompe)	-INSPIRATION : Quand je descends le bassin -EXPIRATION : Quand je monte le bassin	-Contractez abdominaux en rentrant le ventre pendant tout l'exercice, pour éviter que le buste ne bouge et que le dos ne se creuse. Garder la tête dans l'axe (regard au niveau du sol pour éviter l'hyper extension de la tête)

SUPERMAN + MOUTAIN CLIMB	MUSCLES MOBILISES	DESCRIPTION	RESPIRATION	SECURITE
SUPERMAN :https://www.youtube.com/watch?v=dmaDOON5JBU 	ABDOMINAUX 	Position de départ : Sur le ventre, bras et jambes tendues (vers l'avant et vers l'arrière). Regard orienté vers le sol	Inspiration continue et normale	Je ne relève pas la tête par devant pour éviter de creuser le dos.
MOUTAIN CLIMB : https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA 		Position de départ : Position pompe, bras tendus, corps droit et gainé (contractez abdos, fessiers) Action : Je contracte les abdominaux, j'amène un genou à la poitrine sans poser le pied au sol, puis j'alterne avec l'autre jambe.		

JUMPING JACK : https://www.youtube.com/watch?v=Lgzqm0WNQ_s	MUSCLES TRAVAILLES	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	RESPIRATION et SECURITE
NIVEAU 1 : 	FULL BODY 	<u>Position de départ :</u> Debout <u>Action :</u> Je ramène es bras tendus au-dessus de ma tête et dans le même temps j'écarte les jambes 2 : Je descends les bras au niveau de mes hanches et dans le même temps je ramène mes jambes en ramenant mes pieds joints.	Inspiration et expiration en continu, ne pas faire d'apnée Je garde le corps bien droit en alignant a tête, mes épaules et mes hanches. Je ne bascule pas mes fesses vers l'arrière , ni vers l'avant.



**À VOUS ⚡
DE JOUER !**