



Re-confinement octobre/novembre 2020

Activité physique à la maison

ESG Gym



Sommaire

1. Echauffement
2. Séance
 - a. Peluches basket
 - b. La grenouille folle
 - c. Le flamand-rose qui marque une pose
 - d. « Tic Tac BOUM » - La balle qui éclate *(par 2)*
 - e. Haut les mains
3. Le défi !
4. Les étirements
5. Quelques idées pour s'occuper

1. Echauffement

A. Echauffement articulaire

Cet échauffement doit être réalisé en prenant son temps !

Tous les mouvements doivent être répétés 5 fois.

- **Tête** : dire « oui », « non » ; faire des cercles
- **Epaules** : Petits cercles en avant, puis en arrière ; Grands cercles en avant, puis en arrière
- **Coudes** : Main G sur coude D = tendre le bras, puis venir toucher son épaule D avec sa main D. Même chose côté G.
- **Poignets** : Joindre les mains faire des tours dans un sens puis dans l'autre
- **Bassin** : Faire des tours dans un sens puis dans l'autre
- **Genoux** : Mains sur les genoux, plier et remonter, puis faire des tours dans un sens et dans l'autre
- **Chevilles** : Assis, tenir son pied et le faire tourner dans un sens puis dans l'autre.
- **Dos** : A quatre pattes faire le chat (dos rond, dos plat, dos creux)

B. Echauffement dynamique

Cet échauffement à pour objectif de chauffer les muscles et d'augmenter le rythme cardiaque progressivement.

Les points doivent être enchaînés sans aucun arrêt

- **Course** : Sur place ou en se déplaçant je cours 2/3 min en accélérant progressivement
- **Montés de genoux** : le plus haut possible 10 fois
- **Talons fesses** : 10 fois
- **Rebonds sur place** (corde à sauter) : 20 fois
- **Cloche pieds D & G** : 10 fois chaque pied
- **Bonds pieds joints devant/derrière** : 20 fois
- **Bonds pieds joints D & G** : 20 fois
- **Course sur place le plus rapidement possible** (tipping) : 20 secondes

2. Séance

a. Peluches basket

- **Matériel** : 5 peluches (ou paires de chaussettes pliées) – 1 bassine ou un seau
- **Installation de l'exercice** :
 - S'allonger par terre jambes tendues et bras tendus collés aux oreilles
 - Mettre la bassine à environ 1m de ses pieds
 - Disposer les peluches au niveau des mains de la personne par terre
 - On peut commencer !
- **Comment réaliser l'exercice** :
 - Je prends une peluche dans mes mains, je me relève en faisant un abdo et je dois lancer la peluche dans la bassine à mes pieds
 - Attention : je ne dois pas avoir le dos creux et je n'ai pas le droit de me retrouver en position assise !
- **Temps** : 1 minute
- **Objectif** : Mettre le plus de « paniers » possible dans ce laps de temps

b. La grenouille folle

- **Matériel** : Aucun
- **Comment réaliser l'exercice** :
 - Je me mets accroupis, les mains posées à plat au sol. Je vais ensuite sauter vers le haut, jambes tendues et en envoyant mes bras aux oreilles, le plus haut possible. Puis, je vais revenir en position accroupis et recommencer. L'exercice se fera sur place (pas le droit d'avancer).
 - Attention : Lorsque je saute je dois être un « bâton » ! Le bassin est mis en avant et je suis gainé. Mes pieds et mes genoux sont tout le temps collés, même en position accroupis.
- **Temps** : 30 secondes
- **Objectif** : Faire le plus de bonds possibles



c. Le flamant rose qui marque la pose

- **Matériel** : Aucun
- **Comment réaliser l'exercice** :
 - Je me mets debout pieds serrés, bras tendus collés aux oreilles et je me grandis au maximum. Je vais lever une jambe, pliée, pour que mon pied ne touche plus le sol et je vais me mettre sur ½ pointe avec le pied restant au sol.
 - Attention : Je dois être gainé et essayer d'aller toucher le plafond avec mes mains.
- **Temps** : Le plus longtemps possible (à vos chronos !)
- **Objectif** : Tenir sur un pied, sur ½ pointe, le plus longtemps possible sans bouger

Une fois l'exercice fait sur une jambe, je recommence mais cette fois-ci avec l'autre jambe



d. TIC TAC BOOM – La balle qui éclate !

- **Matériel** : Une balle (ou une paire de chaussette)
- **Comment réaliser l'exercice** : *Cet exercice se réalise à 2 ou plus !*
 - Se mettre face à face (ou en rond si plus de 2). Se mettre dans la position suivante  et s'envoyer la balle sur les « tic-tac » de la bande sonore. Celui ou celle qui a la balle dans les mains lorsque le « BOUM » retenti a perdu ! (La bande son contient 10 « BOUM » donc si vous êtes plusieurs à jouer continuez jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un et si vous êtes 2 comptez les points)
 - Attention : Le dos doit être rond et le ventre rentré. Si la position est relâchée pendant le jeu le point revient à l'adversaire.
- **Temps** : Utiliser le timer sonore joint au mail.
- **Objectif** : S'envoyer la balle sans relâcher la position et ne pas avoir la balle dans les mains lors du « boom »



e. Haut les mains

- **Matériel** : Deux rouleaux de papier toilette
- **Installation de l'exercice** : Définir l'endroit où je vais me mettre en position de planche. Mettre devant moi les deux rouleaux de papier toilette, 1 rouleau devant chaque main, de façon à ce que je puisse le toucher en ayant le bras tendu.
- **Comment réaliser l'exercice** :
 - Se mettre en position de planche sur les mains  . Lever une main puis l'autre sans que le reste du corps ne bouge.
 - Attention : La position de gainage doit être bien maintenue. Le ventre est rentré, les fesses serrées, le bassin est rentré et la tête est droite.
- **Temps** : 1 minute
- **Objectif** : Toucher le plus de fois possible les rouleaux de papier pendant le temps imparti.
N'oubliez pas de compter ! 😊



3. Le défi !

Le défi pyramide

Le défi pyramide est un défi familial, alors, à vous de jouer !
Que vous soyez à 2, 3, 4 ou plus c'est le moment de faire
preuve de créativité ...

Règles : Faire une pyramide humaine en famille et adresser
une photo à l'entraîneur ou à esggym.guyancourt@gmail.com

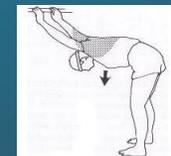
Attention : Cet exercice périlleux peut parfois s'avérer
dangereux, notamment lorsque l'on prend de la hauteur.

NE PRENEZ AUCUN RISQUE !

Les pyramides les plus simples sont souvent les plus belle 😊

4. Les Etirements

- **Mollets:** en appui sur un mur, en fente étirez doucement le mollet de la jambe arrière en maintenant la position **30sec**
- **Quadriceps:** en appui sur un mur, en position debout, attrapez votre pied D, collez vos genoux et ramenez doucement le pied vers la fesse jusqu'à sentir un léger étirement, maintenez la position **30 sec**
- **Ischio-jambiers:** Debout pieds légèrement écartés, descendez doucement pour aller toucher vos pieds. Arrêtez vous lorsque vous sentez que l'étirement est assez important. maintien de la position **30 sec.**
- **Epaules:** Position chat qui s'étire = A quatre pattes, fesses au dessus des genoux, tendre les bras et abaisser la poitrine pour essayer de toucher le sol avec le buste. maintien **30 sec**
- **Epaules:** Mains contre mur, jambes écartées, faire un angle droit tronc/jambe et laisser les épaules s'ouvrir en poussant la poitrine vers le sol sans bouger les pieds et les mains. Attention à avoir le dos plat. maintien **30 sec**



5. Quelques idées pour s'occuper

- Fabriquer des balles de jonglage : [Lien pour fabriquer ses balles de jonglage](#)
- Le jeu de l'oie du gainage proposé par « Supertrainers » (voir page suivante)





**Bon courage à tous et
nous espérons vous
revoir très vite !**