

“ENSEMBLE, SPORTONS NOUS PLUS”

Les professeurs d'EPS vous proposent, de réaliser des défis SPORTIFS
Sous forme de HOME-TRAINING Gainage

SEMAINE 4 →**Du Lundi 27 Avril au Lundi 04 Mai 2020****LE GAINAGE : Pourquoi ?****Intérêts**

- Faire la planche peut paraître ennuyeux et inefficace. Pourtant les effets sur les muscles et sur le corps sont nombreux : Permet de contracter les muscles du corps en continu et faire travailler TOUT le corps.
- Renforce la ceinture abdominale et protège la colonne vertébrale pour soulager et/ou éviter les douleurs dorsales.
- Un tronc musclé améliore les performances sportives et peut aider à gagner en puissance. Donc le gainage est utile dans de nombreux sports (Courses, Arts martiaux, Sports collectifs ...)
- Permet aussi d'avoir un ventre plus plat
- Avec la gestion du poids entre les membres supérieurs et inférieurs, c'est également l'équilibre qui est mis à contribution
- Le gainage est à la portée de tous : si les champions peuvent tenir des minutes, les personnes peu habituées à l'activité physique peuvent garder la position quelques dizaines de secondes avant de progresser de manière visible.

Principes d'exécution incontournables

- ▶ Pour avoir une bonne stabilité, garder le dos droit et contracter tous les muscles
 - ▶ L'alignement du dos est essentiel (ne pas s'arrondir et ne pas se cambrer)
 - ▶ La position de la tête et du regard est très importante (vers le sol)
 - ▶ Toujours respirer calmement
- Les abdominaux et le dos sont en première ligne.
 → Les fessiers, les quadriceps, les pectoraux sont également sollicités.

POUR NE PAS SE FAIRE MAL, vous devez :

- 1]- **Adopter la bonne position des éléments proposés**
- 2]- **BIEN CHOISIR le niveau des éléments que vous allez exécuter : COOL, SPORTIF, WARRIOR**
- 3]- **BIEN CHOISIR les temps d'efforts/de récupération : 10"/20", 20"/40", 30"/30"**

Ce qu'il y a à faire**▶ 3 HOME-TRAINING sont proposés**

Dans chaque HOME-TRAINING, il y a plusieurs exercices.

Un temps de récupération long (**entre 2 et 4 minutes**) entre ces exercices est INDISPENSABLE.

▶ Commencez par le numéro 1, que vous devez réussir, pour pouvoir passer au numéro 2.

Un temps de récupération plus long (**entre 5 et 10 minutes**) entre les HOME-TRAINING est NECESSAIRE.

▶ Continuez ainsi jusqu'au numéro 3**N'oubliez pas**

De VOUS HYDRATER (BOIRE)

De VOUS ETIRER (voire les étirements proposés dans les semaines précédentes)

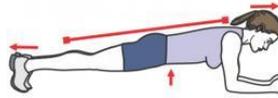
HOME-TRAINNG n° 1 → Gainage en appui sur les avant-bras

COOL

SPORTIF

WARRIOR

Exercice 1



Récupération entre 2 et 4 minutes

Exercice 2



A réaliser de chaque côté



A réaliser de chaque côté



A réaliser de chaque côté

Récupération entre 2 et 4 minutes

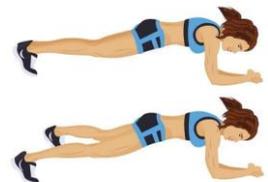
Exercice 3



Rester statique avec une jambe levée
A réaliser de chaque côté



Réaliser des battements (de bas en haut) continus
A réaliser de chaque côté



Serrer et écarter les 2 jambes ensemble avec des bonds

Récupération entre 2 et 4 minutes

Exercice 4



Rester statique avec une jambe levée
A réaliser de chaque côté



Rester statique avec une jambe levée
A réaliser de chaque côté



Réaliser des battements (de bas en haut) continus
A réaliser de chaque côté

HOME-TRAINNG n° 2 → Equilibre sur un pied

COOL

SPORTIF

WARRIOR

Le but est de réussir le "COOL", pour passer au "SPORTIF" Puis au "Warrior"



Rester statique sur un pied d'appui, avec une jambe 'en l'air' placée au choix
A réaliser de chaque côté



Rester statique avec une jambe tendue en arrière, avec position des bras au choix
A réaliser de chaque côté



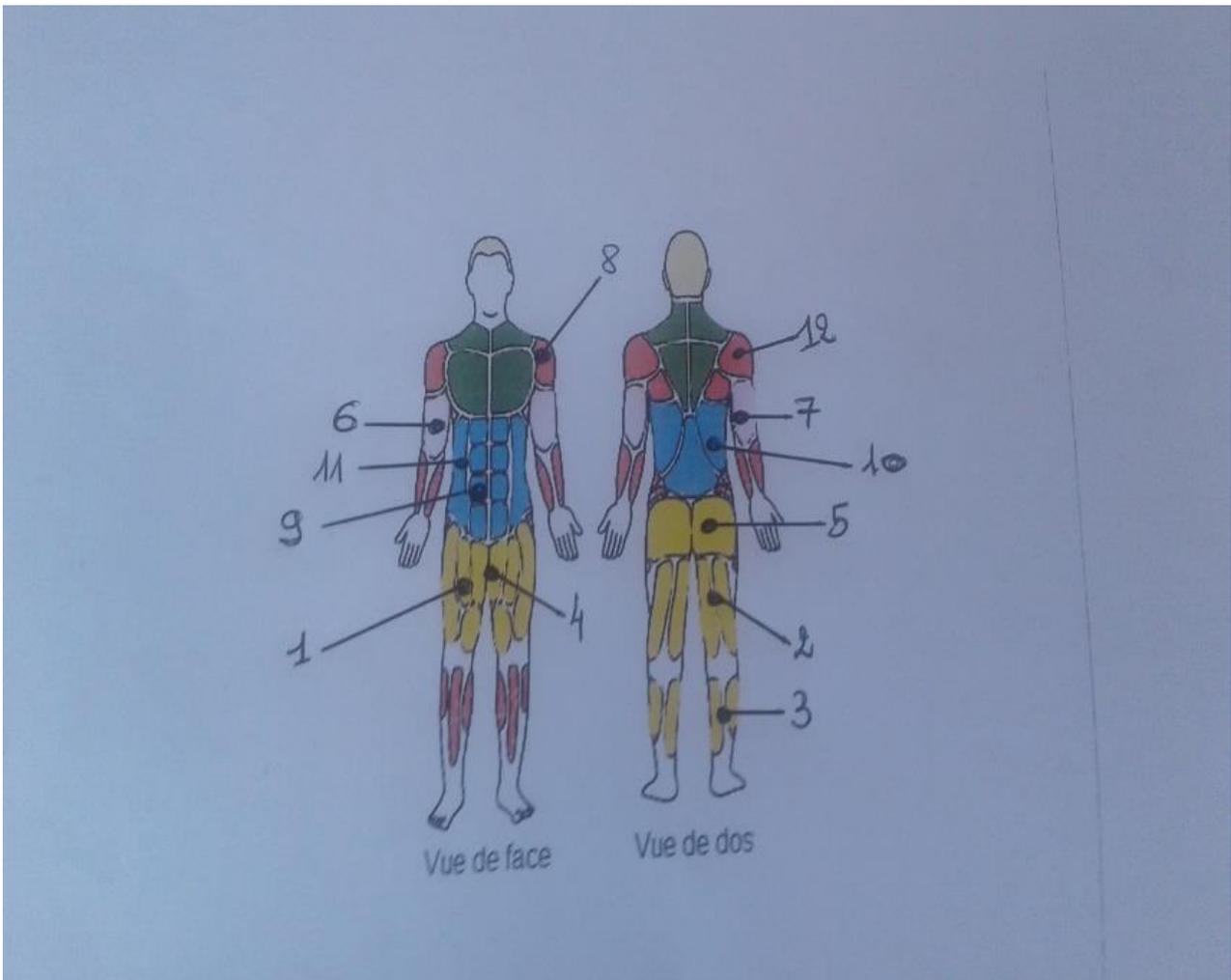
Rester statique avec la jambe d'appui + ou - fléchie
A réaliser de chaque côté

HOME-TRAINNG n° 3 → Gainage en appui sur les bras

	COOL	SPORTIF	WARRIOR
Exercice 1	 <p>A réaliser avec les bras tendus</p>		
Récupération entre 2 et 4 minutes			
Exercice 2	 <p>A réaliser de chaque côté</p>	 <p>A réaliser de chaque côté</p>	 <p>A réaliser de chaque côté</p>
Récupération entre 2 et 4 minutes			
Exercice 3	 <p>A réaliser de chaque côté → Jambe droite, puis Jambe gauche <u>Rester Statique</u></p>	 <p>A réaliser de chaque côté → Jambe droite + Bras gauche Puis inverse <u>Rester Statique</u></p>	
Récupération entre 2 et 4 minutes			
Exercice 4			
= MOUNTAIN CLIMBER	<p>1]- Départ en position de pompe, bras tendus, corps droit et gainé 2]- Plier la jambe droite, pour amener le genou vers la poitrine en posant la pointe de pied au sol 3]- Revenir la position de départ (de pompe) 4]- Continuez en alternant jambe gauche et jambe droite, <u>LENTEMENT</u></p>	<p>1]- Départ en position de pompe, bras tendus, corps droit et gainé 2]- Plier la jambe droite, pour amener le genou vers la poitrine en posant la pointe 3]- En ramenant la jambe droite en position de départ, plier la jambe gauche, puis alterner avec des mouvements <u>plus ou moins RAPIDES</u></p>	<p>1]- Départ en position de pompe, bras tendus, corps droit et gainé 2]- Saut pieds joints pour amener ensemble, les 2 genoux vers la poitrine et les pieds au sol 3]- Sauts pieds joints pour tendre ensemble, les 2 jambes Les mouvements sont <u>plus ou moins RAPIDES</u></p>

QUESTIONNAIRE

Un muscle correspond à 1 ou 2 numéros : *A vous de trouver les bons numéros !*
 10 muscles et 12 numéros



MUSCLES ↓	Quel(s) numéro(s) ?
QUADRICEPS	
FESSIERS	
ABDOS GRANDS DROITS	
ABDOS OBLIQUES	
BICEPS	
DELTOIDE	
ADDUCTEURS	
TRICEPS	
JUMEAUX	
ISCHIOS-JAMBIERS	

