**SÉANCE 2 : Renforcement Musculaire**

***Sécurité : dégager un espace pour faire la séance.* *Matériels :*** *2 bouteilles pleines, un tapis si vous en avez un à disposition et un chronomètre.*

Réaliser entre 3 et 5 fois cet enchainement d’exercice.

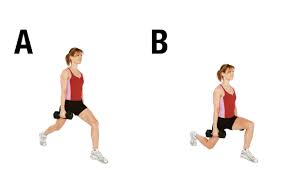
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RÉPÉTITION** | **RÉCUPÉRATION** | |
| Niveau 1 : 30 sec par exercice  Niveau 2 : 45 sec par exercice  Niveau 3 : 1 min par exercice | Entre chaque atelier :   * Temps de pratique. * 30 secondes. * Dès que je me sens prêt. | À la fin d’un tour de circuit :   * Temps de pratique. * 30 sec * Dès que je me sens prêt. |

**3 – Élévation jambe** allongée ou debout



<https://www.youtube.com/watch?v=x51dBjmBudc>

**2 – Fentes alternées**



<https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs>

**4 – Élévation coté** avec bouteille d’eau



<https://www.youtube.com/watch?v=uEAZegN-364>

**5 – Gainage** statique ou dynamique



<https://www.youtube.com/watch?v=odBaK-3WFCA>

**1 – Dips** (bord de chaise ou canapé)



<https://www.youtube.com/watch?v=HCf97NPYeGY>

Coraline Fontaine, Enseignante d’EPS au Lycée Maurice Genevoix - Ingré

**Nom – prénom :**  **CARNET DE SUIVI** CLASSE :

**Répondre honnêtement à ce tableau** : **Quand avez-vous fait du sport ou eu l’impression d’en faire ?** Il faut noter : l’activité, la durée et toute autre information que vous suggérez importante. Vous pouvez détailler vos séances pour une plus grande compréhension.

Exemples d’activités : course, renforcement musculaire (abdominaux, cardio, etc), danse, jeu de raquette, jonglage, frisbee, pétanque, etc.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI 30** | **MARDI 31** | **MERCREDI 01** | **JEUDI 02** | **VENDREDI 03** | **SAMEDI 04** |
| **MATIN** |  |  |  |  |  |  |
| **APRES-MIDI** |  |  |  |  |  |  |

BILAN SEMAINE :

**GRILLE DE RESSENTIS :** (à titre indicatif)****

|  |
| --- |
| **CONSEIL :**  🡪 L’idéal serait d’avoir 30 minutes d’activités physique dans une journée.  🡪 Bien s’hydrater pendant et après la séance.  🡪 Respecter les règles de sécurité et de posture, si besoin demander à votre entourage de vérifier si les mouvements sont correctement réalisés.  Ne pas hésiter à poser des questions à votre enseignant pour plus d’information. |

Coraline Fontaine, Enseignante d’EPS au Lycée Maurice Genevoix - Ingré