

LES PROGRAMMES



SÉANCE TYPE

(30 À 40 MIN)

PROGRAMME GÉNÉRAL

ÉCHAUFFEMENT

Sollicitation articulaire - 5 min

Echauffement articulaire : 15 mouvements pour ne rien oublier!

PARCOURS D'APPROPRIATION DES EXERCICES

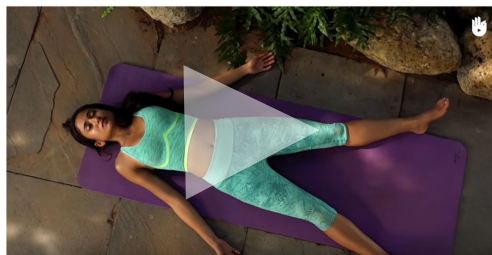
Sélectionner 5 exercices et les réaliser en fonction de votre niveau.

Réaliser ce type de séance 1 fois par jour autant que vous le voulez, tant que vous avez besoin de vous approprier la bonne réalisation de l'exercice

Proposition de séance :

- Séance 1 : Fiche 1 - 6 - 9 - 7 - 13 - (4 x 15)
- Séance 2 : Fiche 5 - 4 - 11 - 16 - 2 - (4 x 17)
- Séance 3 : Fiche 3 - 17 - 8 - 12 - 10 - (4 x 20)
- Séance 4 : Fiche 14 - 9 - 6 - 1 - 13 - (5 x 15)
- Séance 5 : A vous de créer...

RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENT



PROGRAMME

SPÉCIFIQUE

LES MÉTHODES

MÉTHODE : TABATA

Il s'agit d'alterner 20 secondes d'effort avec 10 secondes de repos, le tout 8 fois, pour une durée totale de 4 minutes

Exemple : jumping jack/gainage ventral

20 sec JJack - 10sec - repos - 20 sec gainage ventral - 10 sec repos et on recommence

MÉTHODE : PYRAMIDE DÉCROISSANTE

il s'agit de faire chaque exercice le nombre de fois indiqué en les alternant. Il n'y a de pauses qui si vous le décidez (21/15/9, 15/10/5, 42/30/18 etc)

Exemple : 21/15/9 squat-mountain climber

21 squat -21 m climber -15 de squat -15 m climber - 9 de squat -9 m climber

MÉTHODE : EMOM

Méthode « EMOM » : signifie « toutes les minutes sur la minute ». il s'agit de réaliser le nombre de répétition en moins d'une minute et d'utiliser le temps restant comme repos

Exemple : EMOM 10 (6 pompes/ 6 up and down) signifie que pendant 10min, faire 6 pompes et 6 up and down à chaque minute

SÉANCE 1

(30 MIN)

PROGRAMME SPÉCIFIQUE

ÉCHAUFFEMENT

Sollicitation articulaire - 5 min

PARCOURS D'APPROPRIATION DES EXERCICES

2 - Tabata jumping jack/gainage ventral

3 - Pyramide décroissante :

21/15/9 squat-mountain climber-relevé de bassin

RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENT

Idem programme général

SÉANCE 2

(30 MIN)

PROGRAMME SPÉCIFIQUE

ÉCHAUFFEMENT

Sollicitation articulaire - 5 min

PARCOURS D'APPROPRIATION DES EXERCICES

2 - Pyramide décroissante :

15/10/5 jumping jack - mountain climber (Gauch/D=1rep)

3 - EMOM 10 : 5 pompes - 5 squats - 5 up and down

RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENT

Idem programme général

SÉANCE 3

(30 MIN)

PROGRAMME SPÉCIFIQUE

ÉCHAUFFEMENT

Sollicitation articulaire - 5 min

PARCOURS D'APPROPRIATION DES EXERCICES

2 - Tabata : jumping jack / squat

3 - Tabata : relevé de bassin / mountain climber

4 - Tabata : super(wo)man / gainage ventral

RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENT

Idem programme général

SÉANCE 4

(30 MIN)

PROGRAMME SPÉCIFIQUE

ÉCHAUFFEMENT

Sollicitation articulaire - 5 min

PARCOURS D'APPROPRIATION DES EXERCICES

2 - Pyramide décroissante :

15/10/5 jumping jack - fentes (G / D = 1 rep)

3 - Pyramide décroissante :

21/15/9 gainage ventral - squat - mountain climber (G/D=1 rep)

RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENT

Idem programme général

SÉANCE 5

(30 MIN)

PROGRAMME SPÉCIFIQUE

NIVEAU EXPERT

ÉCHAUFFEMENT

Sollicitation articulaire - 5 min

PARCOURS D'APPROPRIATION DES EXERCICES

2 - Tabata : up and down / mountain climber

3 - Tabata : Gainage ventral / Gainage dynamique (ex 2 - fiche 1)

4 - Tabata : Squat / jumping jack

RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENT

Idem programme général

L'équipe du SCAPS de l'UVSQ vous souhaite bon courage

et

une très bonne santé à vous et vos proches

**Le Service commun des activités
physiques et sportives (SCAPS)**

Maison de l'étudiant.e Marta Pan
Bureau 107
1, allée de l'astronomie
78280 Guyancourt

info.scaps@uvsq.fr