

Romain Gauthier – Tiphaine Delos

MA SÉANCE DE PPG
DÉFI PRÉNOM

MON ENTRAÎNEMENT CORRESPOND AUX LETTRES DE MON PRÉNOM

1. JE CHOISIS LA PREMIÈRE LETTRE DU PRÉNOM
2. JE FAIS L'EXERCICE QUI CORRESPOND
3. JE PRENDS 1 MINUTE DE PAUSE
4. JE RECOMMENCE AVEC LA LETTRE SUIVANTE JUSQU'À LA FIN DU PRÉNOM

POUR MA SÉANCE

JE DOIS :

- ✓ être habillé (e) comme en EPS, avec des chaussures lacées.
- ✓ Avoir un chrono ou une appli sur mon téléphone. 
- ✓ Avoir une corde à sautée (facultatif) / une chaise,
- ✓ Avoir un espace dégagé pour ne pas me cogner ou me faire mal.
- ✓ Une bouteille d'eau.

Je peux :

- Écouter de la musique pour me motiver.
- Faire la séance à plusieurs Si la personne vit avec moi (frère, sœur, parent...).

LES REGULATIONS POSSIBLES :

L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME EST D'AVOIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE SANS ATTEINDRE LA LIMITE DE VOS CAPACITES . il faut ressentir de la fatigue mais pas se faire MAL !!!

En fonction de votre ressenti, il **VA FALLOIR** éventuellement changer des paramètres

Ces changements peuvent rendre les exercices plus ou moins difficiles.

L'intensité de la séance va pouvoir être plus ou moins forte,

Les paramètres à faire varier :

- ❖ Le temps : de travail (+ long = + dur) et/ ou de récupération (+ long = + facile)
- ❖ La posture : à genoux, bras tendu (souvent indiqué sur les diapositives)
- ❖ La charge : son poids, avec bouteille d'eau, avec lests, avec élastiques....
- ❖ La vitesse de réalisation : + ou - vite

SI VOUS AVEZ UN DOUTE,

DEMANDEZ A VOTRE PROFESSEUR D'EPS

PRENDS TA FEUILLE DE TRAVAIL.

CHOISIS LE PRÉNOM.



ET

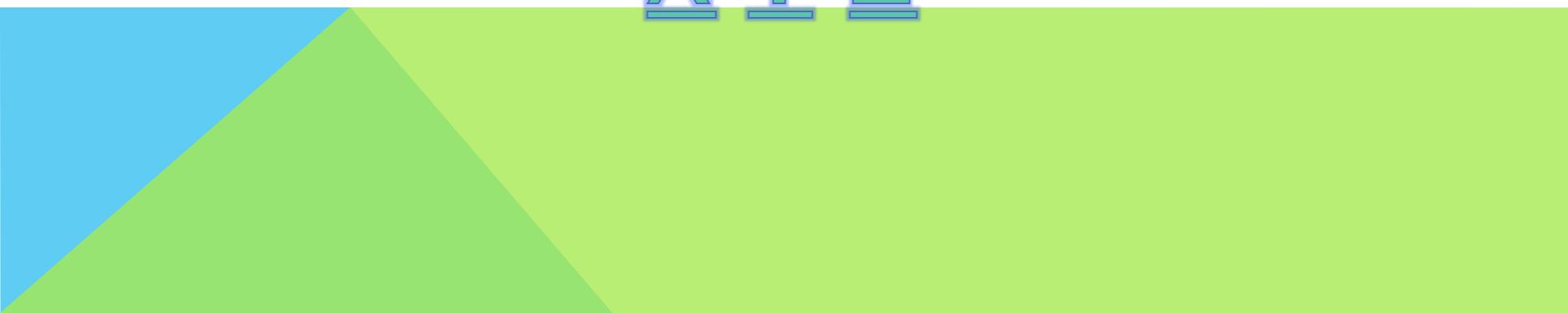
C'EST PARTI !!!

Pour découvrir l'exercice, je clique
sur la lettre

A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L

M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W

X-Y-Z



A: gainage



OU

OU

Durée : 1 minute

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur épaules
- Centre du corps gainé

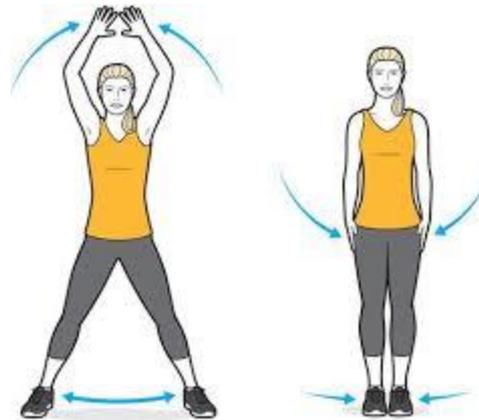
Options :

- Genoux au sol
- + Décoller une jambe et alterner

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

B:jumping jack



Durée : 1 minute

Placement :

- Pieds orientés vers l'extérieur
- Centre du corps gainé

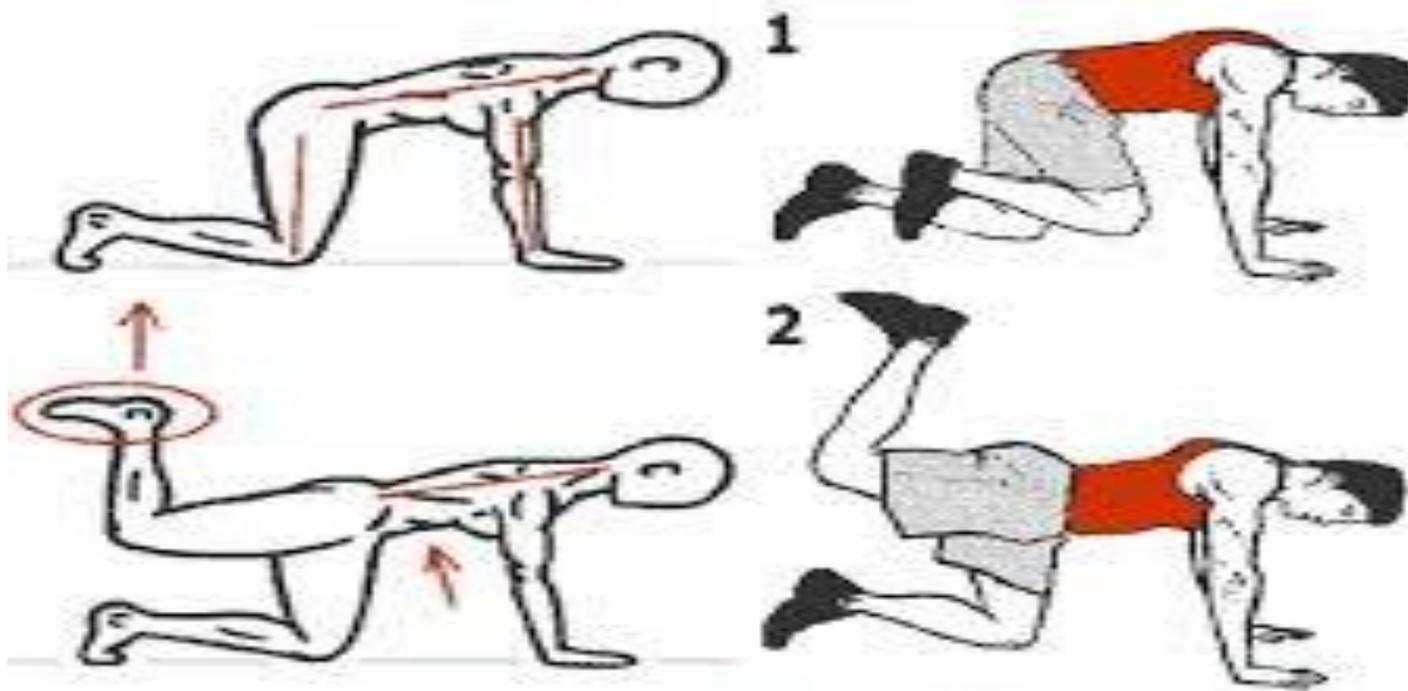
Options :

- Ne pas bouger les bras
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

C: donkey kicks



Durée : 2 minutes

Placement :

- dos droit
- ventre serré

Options :

- en appui sur les coudes
- + jambe tendue

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

D: patineur



Durée : 1 minute

Placement :

- Bras et jambes opposés
- Fléchir les jambes à chaque réception
- Centre du corps gainé

Options :

- Diminuer l'écartement
- + Augmenter l'écartement

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

E : pompes



OU

OU

Durée : 15 répétitions

Placement :

- Mains écartement plus large que les épaules
- Centre du corps gainé
- Poitrine ouverte

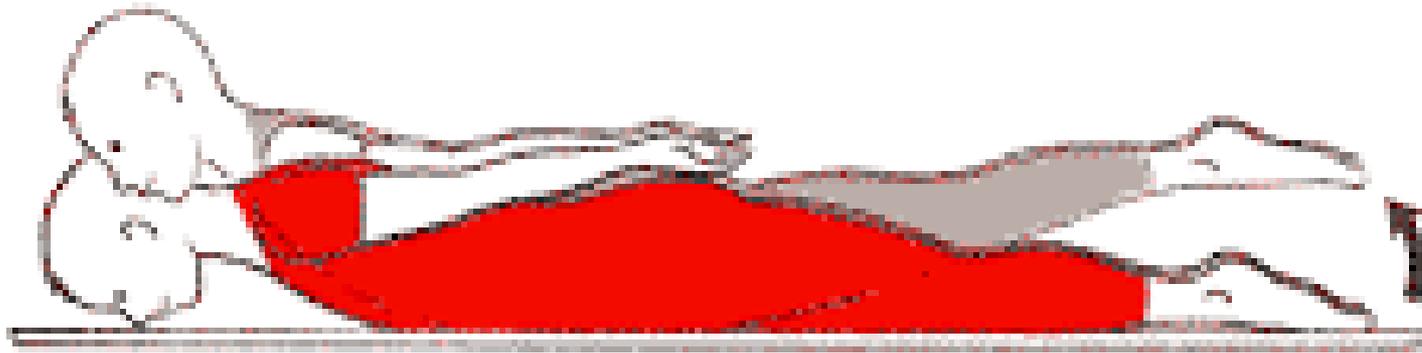
Options :

- Sur les genoux
- + écarter une jambe sur un côté

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

F : Back extension



Durée : 1 minute

Placement :

- Pied pointe au sol
- Genoux décollés
- Bras le long du corps

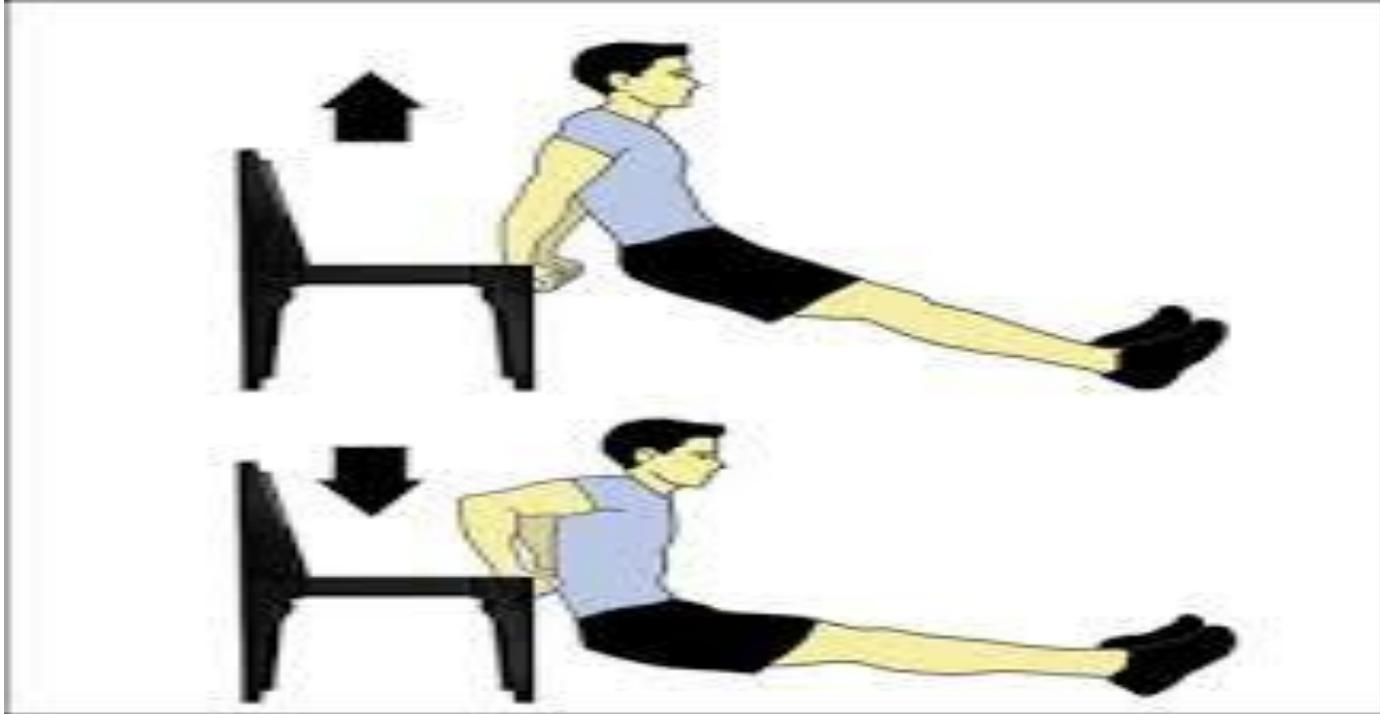
Options :

- + Décoller jambes en même temps que le buste

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

G : dips



Durée : 20 répétitions

Placement :

- Mains de part et d'autre des fessiers
- Pieds à plat largeur de hanche
- Dos reste proche de la chaise

Par sécurité, on peut tenir votre chaise

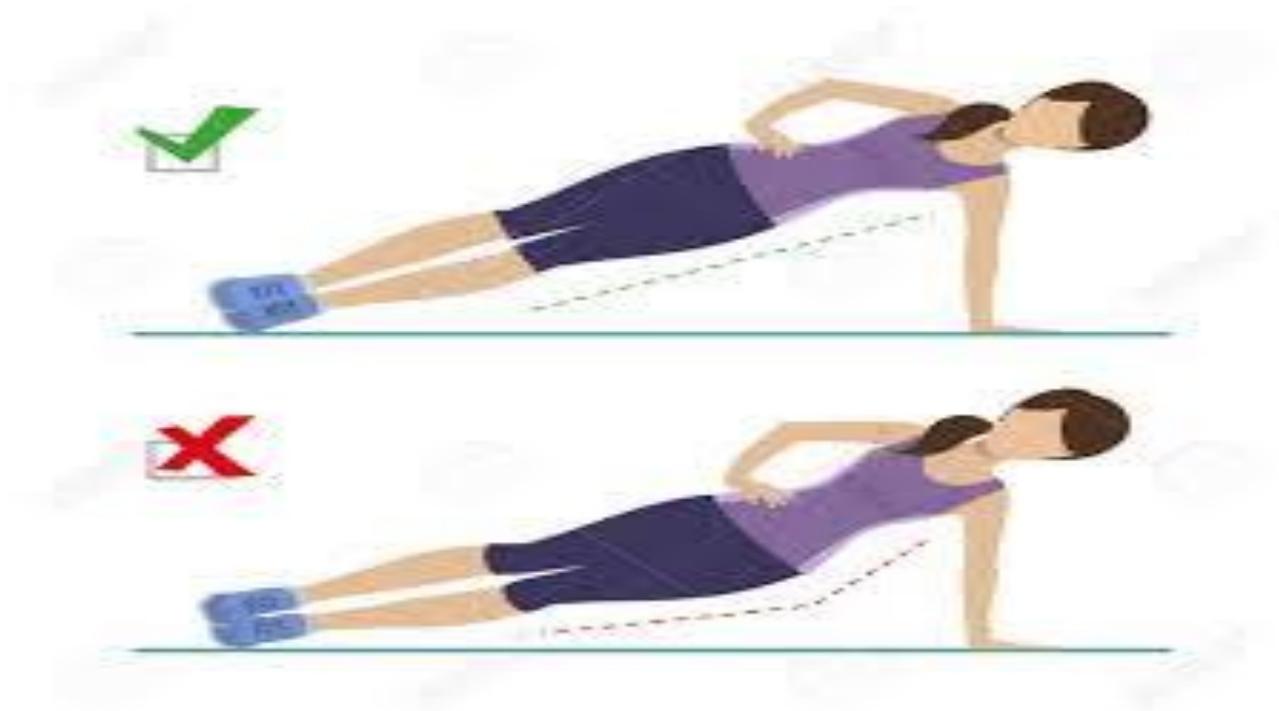
Options :

- plier les jambes
- + éloigner les pieds

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

H : planche latérale



Durée : 30 seconde/coté

Placement :

- L'angle du coude formant 90°
- aligner vos segments (cheville, genou, hanche, épaule)
- Contracter la sangle abdominale

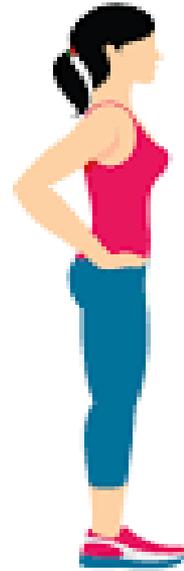
Options :

- s'appuyer sur le coude
- + lever une jambe

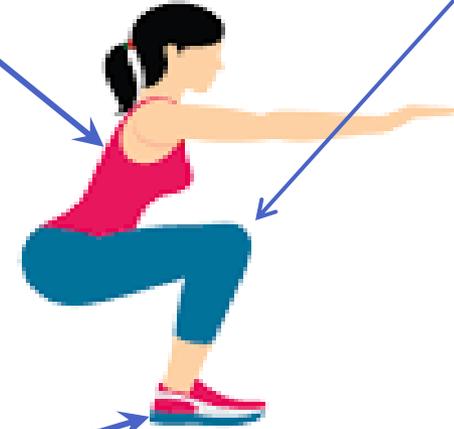
A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

! : squat



Dos droit



Genoux vont vers l'extérieur

Talons toujours collés au sol

Durée : 30 répétitions

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanche / Genoux ne dépassent pas les chevilles
- Buste droit / Centre du corps gainé / Pieds orientés vers l'extérieur

Options :

- descendre en position et Ne pas bouger
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#) - [B](#) - [C](#) - [D](#) - [E](#) - [F](#) - [G](#) - [H](#) - [I](#) - [J](#) - [K](#) - [L](#) - [M](#) - [N](#) - [O](#) - [P](#) - [Q](#) - [R](#) - [S](#) - [T](#) - [U](#) - [V](#) - [W](#) - [X](#) - [Y](#) - [Z](#)

J : rameur



Durée : 30 répétitions

Placement :

- Assis sur ses fesses
- Centre du corps gainé
- Synchroniser buste et jambes

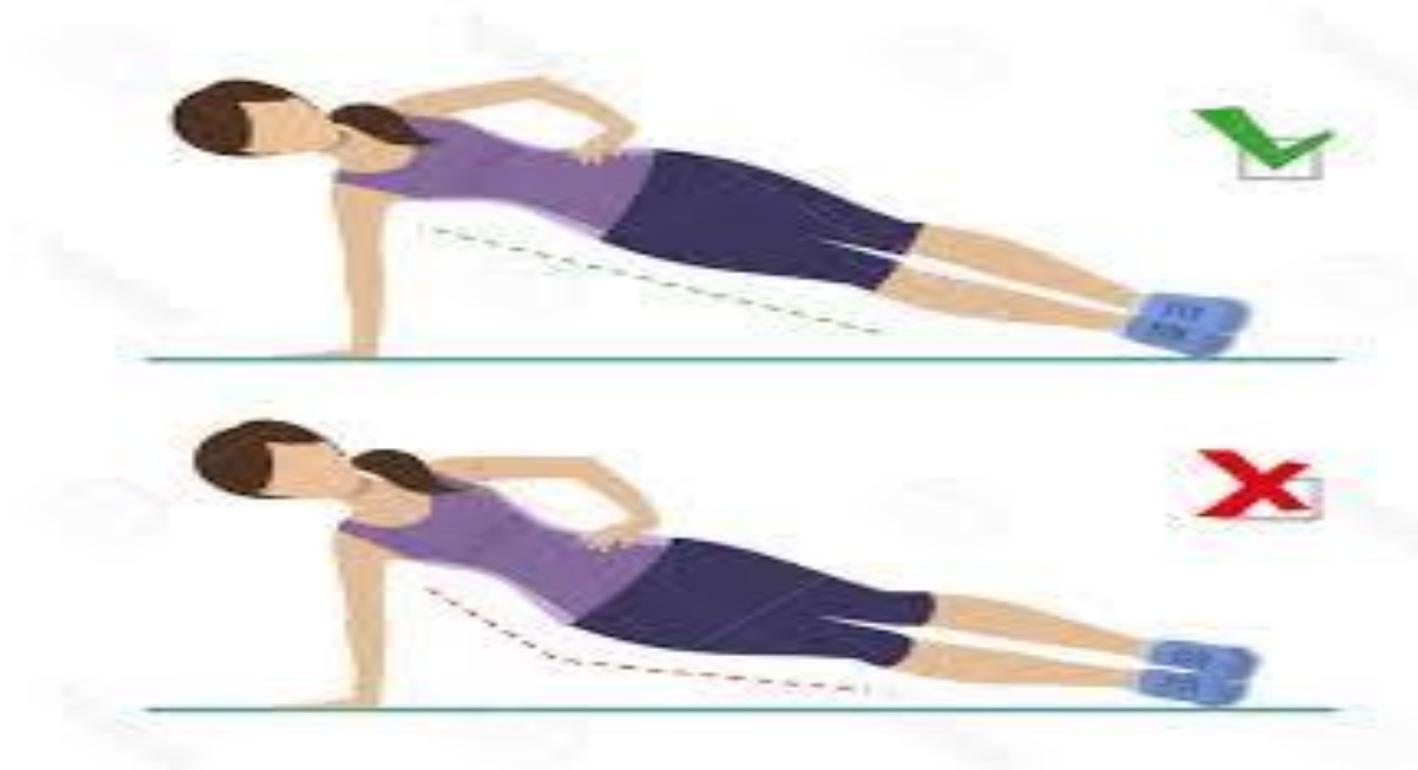
Options :

- Ne pas bouger le buste/ mains posées derrière les épaules
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

K : planche latérale



Durée : 30 seconde/coté

Placement :

- L'angle du coude formant 90°
- aligner vos segments (cheville, genou, hanche, épaule)
- Contracter la sangle abdominale

Options :

- s'appuyer sur le coude
- + lever une jambe

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

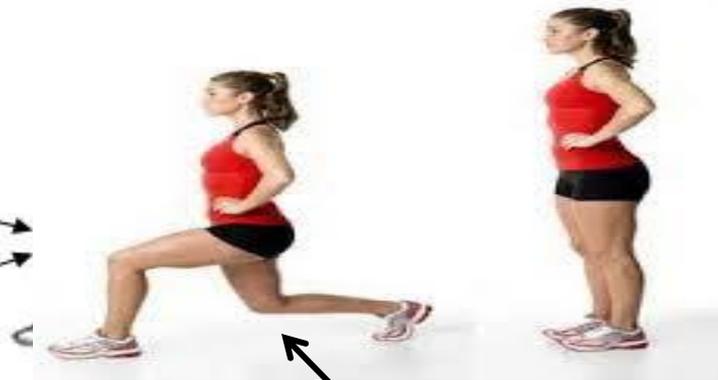
L : fente avant



Le dos reste droit pendant tout le mouvement

Jambe pliée à 90°
maximum

Le genou ne doit
pas dépasser la
pointe du pied



Le genou de la jambe est au ras du sol

Durée : 25 répétitions /jambe

Placement :

- Départ ambes jointes écartement largeur de hanches
- Un grand pas en avant
- Genoux opposé frôle le sol

Options :

- Alternner les jambes après 30'
- + Changement de fente en sautant

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

M: squat bulgare



Je peux
changer avec
une chaise ou
le bord de
mon lit ou
canapé

Durée : 20 répétitions/jambe

Placement :

- Placez un pied sur le banc (dessus du pied en contact) et l'autre bien stable au sol pour former un angle de 90° au niveau du genou.
- Regardez droit devant soi

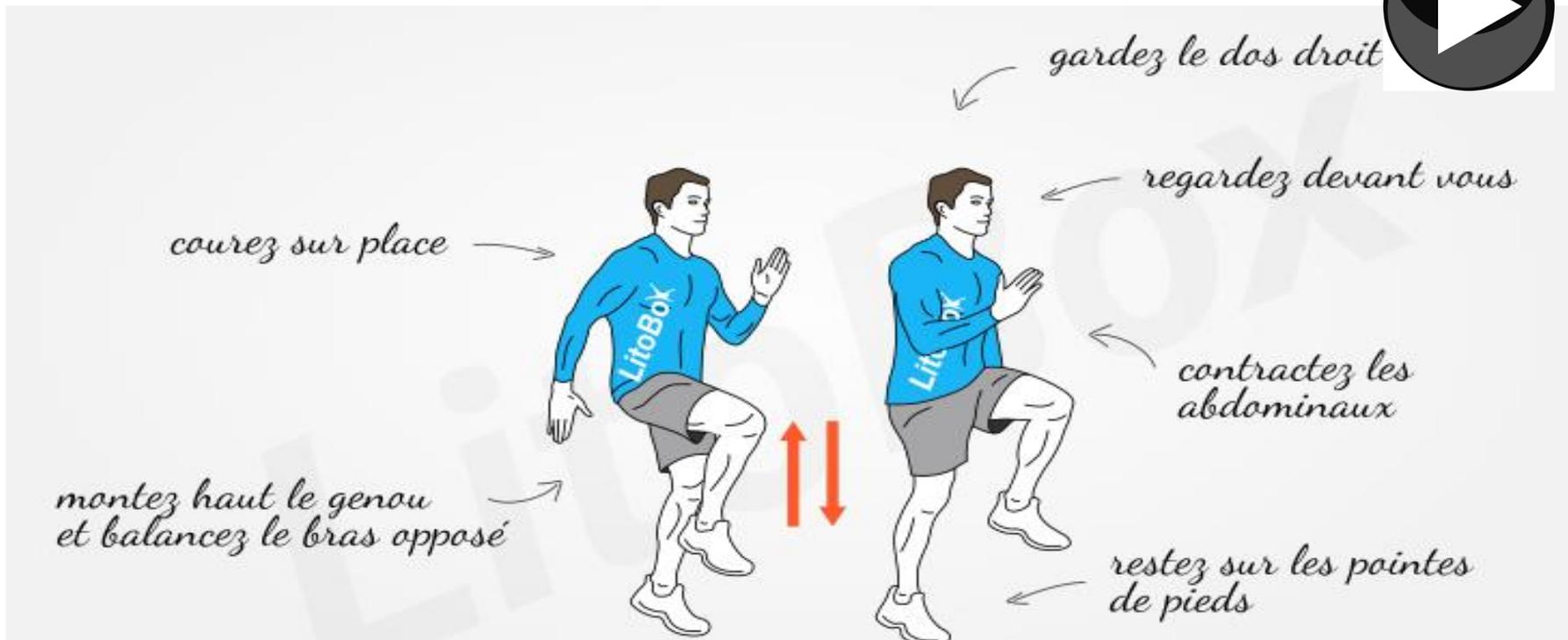
Options :

- descendre moins bas
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

N: montée de genoux



Durée : 1 minute

Placement :

- dos droit
- ceinture abdominale contractée

Options :

- diminuer la vitesse
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

O: mountain climbers



position de pompe
bras tendus



corps droit et gainé

contractez les abdominaux



amenez un genou à la poitrine
sans mettre le pied au sol puis
alternez de l'autre côté

Durée : 1 minute

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur d'épaules
- Ceinture abdominale contractée

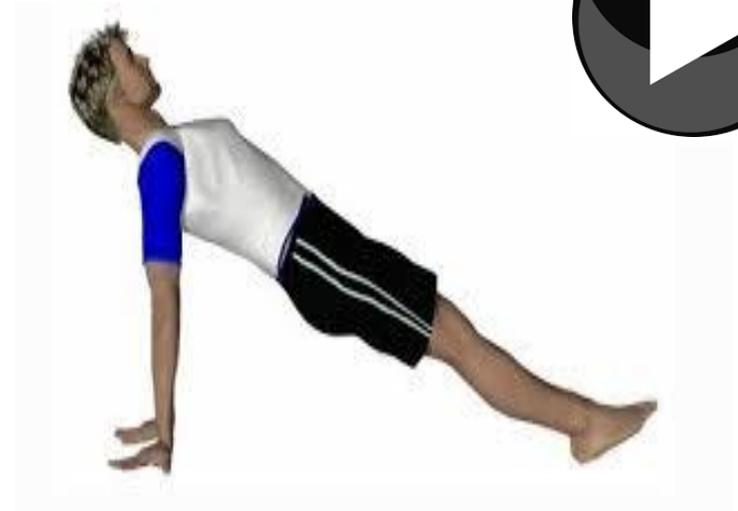
Options :

- Ralentir
- + Accélérer

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

P : planche dorsale



OU

Durée : 30 secondes

Placement :

- mains sous les épaules
- Ventre rentré
- Regard au loin sur le plafond

Options :

- jambe pliée
- + une jambe levée

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

Q: squat latéral



Durée : 20 répétitions/jambe

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- dos droit / regarder loin devant soi

Options :

- ralentir
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

R : corde à sauter

Avec ou sans corde



Durée : 1 minute

Placement :

- pieds joints
- être sur une surface dure

Options :

- ralentir
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

S: burpees



Durée : 20 répétitions

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur épaules
- Centre du corps gainé

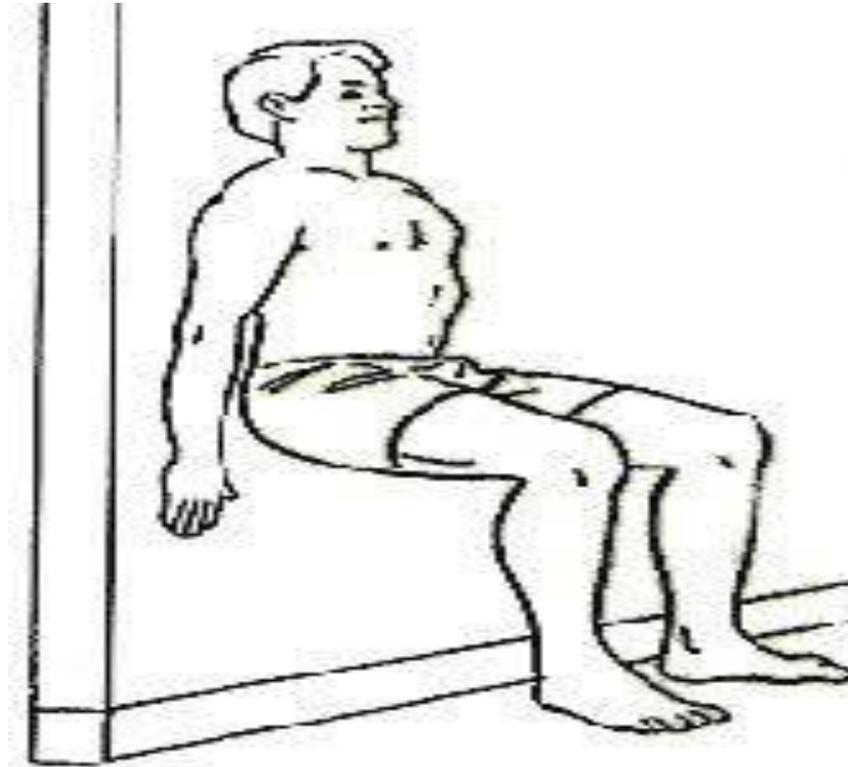
Options :

- Ne pas sauter
- + Ajouter une pompe

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

T : chaise



Durée : 1 minute

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Fesses à hauteur de genoux
- Dos et tête contre mur

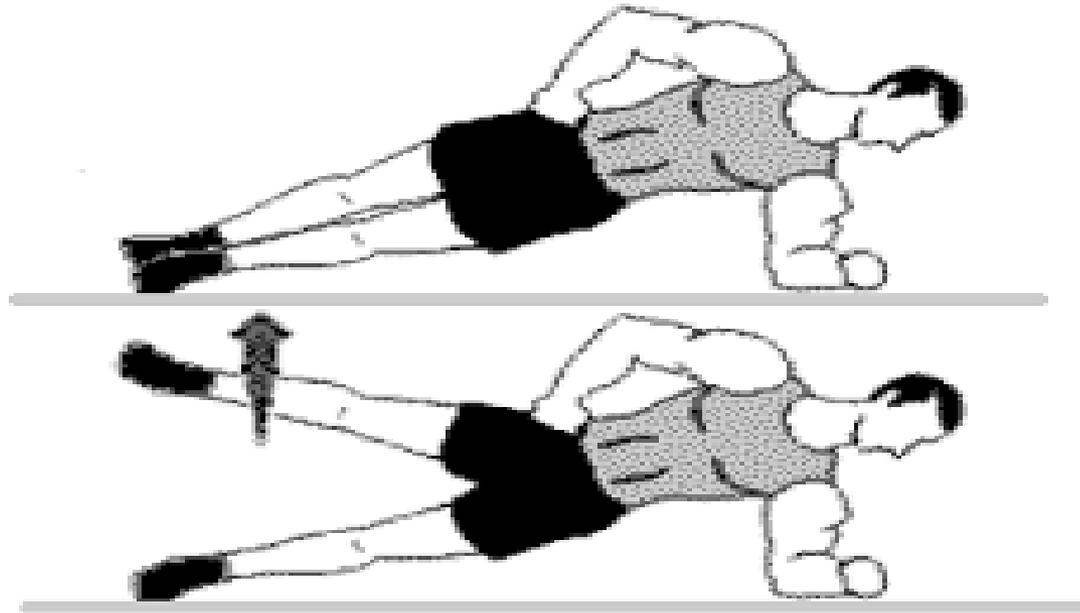
Options :

- Monter les fesses
- + Sur une seule jambe

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

U : gainage/battement



Durée : 20 répétitions / par coté

Placement :

- L'angle du coude formant 90°
- aligner vos segments (cheville, genou, hanche, épaule)
- Contracter la sangle abdominale

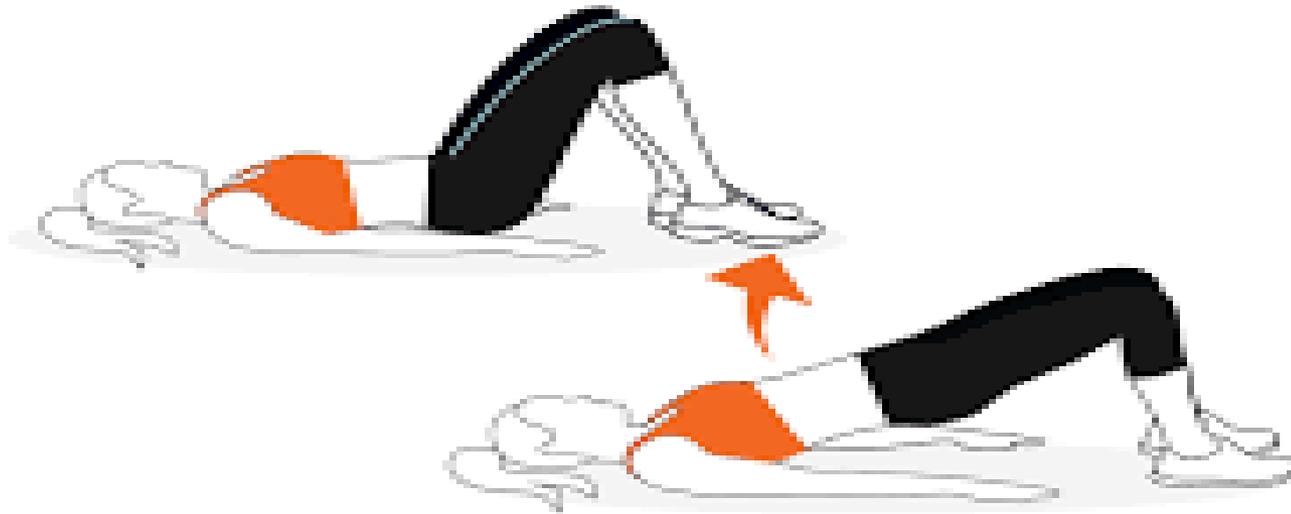
Options :

- s'allonger sur le flanc
- + bras tendu

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

V : lever de fesses



**PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
ON ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT**

Durée : 30 répétitions

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Paumes de mains vers le sol
- Aligner le bassin entre les genoux et les épaules

Options :

- + Cheville sur genou opposé

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

W : toucher cheville



Ma main touche ma
cheville

Durée : 20 répétitions / coté

Placement :

- Pieds orientés vers l'extérieur
- Centre du corps gainé
- Regarder les plafond / tête fixe

Options :

- Ne pas bouger les bras
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

X : superman



Durée : 1 minute

Placement :

- Pieds orientés vers l'extérieur
- Centre du corps gainé

Options :

- Ne pas bouger les bras
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

[: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z](#)

Y : talons aux fesses



Durée : 1 minute

Placement :

- Pieds touchent les fesses
- Centre du corps gainé

Options :

- ralentir
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)

Z : squat sauté



Durée : 25 répétitions

Placement :

- les fesses descendent à hauteur des genoux
- Centre du corps gainé/ regarder loin
- Pieds à la largeur du bassin

Options :

- Ne pas bouger les bras
- + Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE, JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET

: [A](#)-[B](#)-[C](#)-[D](#)-[E](#)-[F](#)-[G](#)-[H](#)-[I](#)-[J](#)-[K](#)-[L](#)-[M](#)-[N](#)-[O](#)-[P](#)-[Q](#)-[R](#)-[S](#)-[T](#)-[U](#)-[V](#)-[W](#)-[X](#)-[Y](#)-[Z](#)