



 Temps	 Objectifs	 Description des tâches	 Critères d'exécution	 Organisation
Timing précis par situation	Préciser ce que les élèves devraient retirer de chaque situation en lien avec l'objectif de la séance	Situations d'apprentissage + variantes, adaptations individuelles, activité des dispensés	Liés aux objectifs et objectivement observables	Matériel, schéma de jeu, gestion du groupe (placement, sécurité et transitions)
15'	Renforcement des muscles de soutien	<ul style="list-style-type: none"> - Relevés de buste : 2x15 répétitions - Ecart, jambes tendues à la verticale : 2x15 répétitions - Gainage chute faciale : maintien 2x30sec - Gainage latéral : maintien 2x30sec de chaque côté - Relevés de bassin : 2x15 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes pliées, pieds au sol - Bras croisés, mains posées sur les épaules - Décoller les épaules en regardant le plafond (auto-grandissement) - Coucher sur le dos, jambes tendues à la verticale - Ecarter les jambes et les ramener à la position initiale - Garder le bas du dos en contact avec le sol - Position chute faciale, sur les coudes - Dos plat - Coucher latéral, en appui sur le coude - Bassin élevé, seul le pied et le coude sont en contact avec le sol - Alignement cheville-genou-bassin-épaule - Coucher sur le dos - Jambes pliées, pieds au sol 	

15'	Stretching – récupération	<ul style="list-style-type: none"> - Extensions de hanche : 2x15 répétitions de chaque côté - Quadriceps : maintenir la position 30sec pour chaque jambe - Mollets : maintenir la position 30sec pour chaque jambe - Ischio-jambiers : maintenir la position 30sec - Fessiers: maintenir la position 30sec pour chaque jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du bassin - Alignement genou-bassin-épaules - Dos plat - Position quadrupédique - Amener le genou au buste, puis tendre la jambe - Dos plat - Position debout - Plier une jambe et saisir le pied - Genoux collés - Bassin vers l'avant (dos plat) - Position debout, appui sur un mur avec les mains - Une jambe est fléchie, l'autre tendue vers l'arrière, talon au sol - Assis au sol, jambes tendues - Pencher le buste vers l'avant pour aller toucher ses pieds - Dos droit - Assis au sol - Une jambe est tendue, l'autre est fléchie et croisée au-dessus de la 1^{ère} - Ramener le genou vers l'épaule opposée - Dos droit 	
-----	---------------------------	---	---	--

10'	Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Adducteurs : maintenir la position 30sec - Triceps : maintenir la position 30sec pour chaque bras - Deltoides : maintenir la position 30sec pour chaque bras - Séance de relaxation, apaisement 	<ul style="list-style-type: none"> - Assis au sol, position tailleur - Pieds collés, amener les genoux vers le sol - Dos droit - Une main est posée sur l'omoplate opposée - L'autre pousse le coude vers le bas - Un bras est tendu horizontalement et parallèlement à la poitrine - L'autre attire celui-ci vers le corps - Coucher sur le dos, les yeux fermés - Inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre - Expirer par la bouche en rentrant le ventre - Se relâcher complètement - Les différentes parties du corps deviennent de plus en plus lourdes et s'enfoncent dans le sol (doigts, avant-bras, bras, orteils, jambes, dos, nuque,..) - S'imaginer dans son endroit préféré - Tout doucement les différentes parties du corps « se réveillent » et on les bouge tout doucement - Rester allongé, s'étirer, puis se relever calmement 	
-----	------------	--	---	--

Renforcement musculaire

Le travail comme indiqué par exercice

La récupération : 15'' secondes par série et 30'' entre les exercices.

1. Squat (5x40)

Critères :

- Dos droit.
- Jambes légèrement écartées.
- Genoux ne dépassent pas les pointes de pieds.
- Descendre bas sur les jambes.
- La respiration** : l'expiration se fait pendant la montée et l'inspiration pendant la descente.



Muscles travaillés :

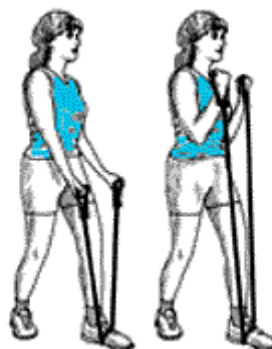
- Muscles principaux : les fessiers et les quadriceps
- Muscles secondaires : la partie basse des abdominaux, les ischio-jambiers, les lombaires, les biceps fémoraux

Utilité : Affiner et muscler les cuisses.

2. Biceps (4x20 – pack d'eau 6x1,5L ou 6x 2L)

Critères :

- Coudes toujours collés au corps.
- Pas d'extension maximale.
- Paume de main vers le haut.
- Buste droit.
- La respiration** : l'expiration se fait en même temps que les bras se plient.



Muscles travaillés :

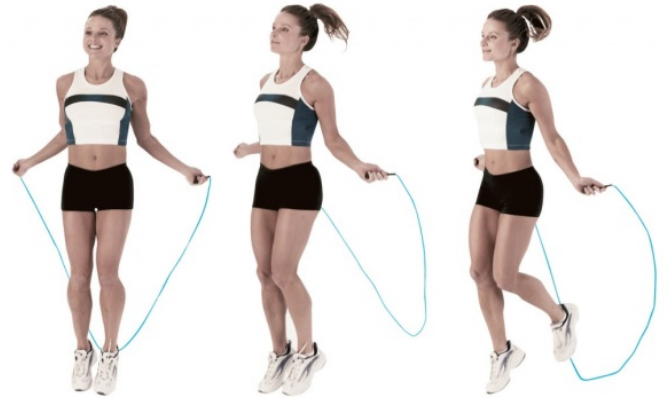
- Muscles principaux : Biceps brachial et brachial
 - Muscles secondaires : Muscles des avant-bras
- Utilité** : Raffermer les bras, augmenter la force pour porter des charges.

Renforcement musculaire

3. Corde à sauter (4x 1')

Critères :

- Maintien du tronc droit.
- Sauter sur la pointe des pieds.
- Maintenir un rythme rapide.
- Respiration** : normale.



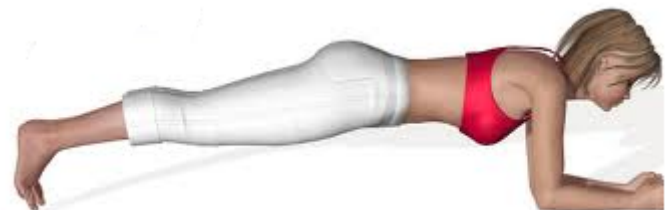
Muscles travaillés :

- Muscles principaux : les mollets, quadriceps et fessiers.
 - Muscles secondaires : les abdos et les bras.
- Utilité** : Brule beaucoup de calories, ventre plat et fesses musclées.

4. Gainage facial (6x 45'')

Critères :

- Dos plat.
- Alignement tête-épaules-genoux-pieds.
- Rester immobile.
- Respiration** : normale, ne pas faire d'apnée.



Muscles travaillés :

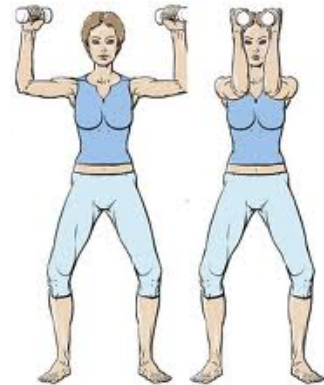
- Muscles principaux : lombaire et dorsaux.
 - Muscles secondaires : grand droit et transverse.
- Utilité** : ventre plat, réduire les maux de dos, tonicité de l'ensemble du corps.

Renforcement musculaire

5. Pectoraux (4x 20 – bouteille 2L)

Critères :

- Angle droit au niveau des coudes et des épaules.
- Ramener les coudes l'un contre l'autre.
- Respiration** : expirer quand les coudes se rapprochent.



Muscles travaillés :

- Pectoraux
- Utilité** : Raffermir et relever la poitrine.

6. Fessiers (4x 30)

Critères :

- Alignement épaules-tronc-genoux.
- Pousser les fesses vers le plafond.
- Respiration** : rentrer le ventre tout en respirant normalement.



Muscles travaillés :

- Muscles principaux : les fessiers et ischios.
- Muscles secondaires : les abdominaux.
- Utilité** : Rendre les fesses dures et belles.

Renforcement musculaire

7. Gainage coté (gauche) (2x 45'')

Critères :

- Alignement tête-épaules-tronc-genoux.
- Ne pas abaisser trop les fesses.
- **Respiration** : normale.



Muscles travaillés :

- Muscles principaux : lombaire et dorsaux.
- Muscles secondaires : grand droit et transverse.

Utilité : ventre plat, réduire les maux de dos, tonicité de l'ensemble du corps.

8. Triceps (4x 15 (6x 1,5L d'eau))

Critères :

- Toucher le dos avec le pack d'eau.
- Respiration** : expiration lors de la montée du medecin ball.



Muscles travaillés :

- Triceps.

Utilité : Faire fondre la graisse disgracieuse sous les bras.

Renforcement musculaire

9. Lombaire sur swissball (4x40'')

Critères :

- Position statique.
- Equilibre.
- Swissball au niveau du nombril.
- Alignement tête-hanches-pieds.
- Respiration** : normal.



Muscles travaillés :

- Muscles principaux : les lombaires.
 - Muscles secondaires : les abdominaux.
- Utilité** : Se tenir bien droit, ne pas avoir mal au dos.

10. Obliques (4x20)

Critères :

- Appuis sur les fesses uniquement.
- Seul les bras bougent → pieds et tronc fixes.
- Respiration** : normal.



Muscles travaillés :

- Muscles principaux : les abdominaux obliques.
 - Muscles secondaires : les ischios.
- Utilité** : Se tenir bien droit, ne pas avoir mal au dos.

Renforcement musculaire

11. Gainage côté (droit) (2x)

Critères :

- Alignement tête-épaules-tronc-genoux.
- Ne pas abaisser trop les fesses.
- **Respiration** : normale.



Muscles travaillés :

- Muscles principaux : lombaires et dorsaux.
- Muscles secondaires : grand droit et transverse.

Utilité : ventre plat, réduire les maux de dos, tonicité de l'ensemble du corps.

12. Fessiers (4x 20)

Critères :

- Jambe tendue.
- Dos plat.
- 20'' chaque jambe.
- Ne pas reposer la jambe au sol entre les extensions.
- **Respiration** : expiration lorsqu'on tend la jambe.



Muscles travaillés :

- Muscles principaux : les fessiers et ischios.
- Muscles secondaires : les abdominaux.

Utilité : Rendre les fesses dures et belles.