





GYM ST-PREX

PROGRAMMES CONDITION PHYSIQUE

VIDÉOS
EXPLICATIONS
DÉFIS
JEUX

 [gym_stprex](#)

 [GYM St-Prex](#)

Plus d'info sur le site de la Gym
Page spéciale : GYM À LA MAISON

PLAN DE LA SEMAINE

		T	Lundi	T	Mardi	Mercredi	T	Jeudi	T	Vendredi	Week-end
SEMAINES 1 + 2	Endurance	5'	<i>Endurance Routine 1</i>	-	-	REPOS	5'	<i>Endurance Routine 1</i>	-	-	DEFIS
	Gainage/Force	15'	<i>Gainage Routine 1</i>	15'	<i>Gainage Routine 2</i>		15'	<i>Souplesse Routine 1</i>	15'	<i>Gainage Routine 2</i>	
	Souplesse	10'	<i>Souplesse Routine 1</i>	15'	<i>Souplesse Routine 2</i>		10'	<i>Souplesse Routine 1</i>	15'	<i>Souplesse Routine 2</i>	
SEMAINES 3 + 4			<i>Routine 3</i>		<i>Routine 4</i>	REPOS		<i>Routine 4</i>		<i>Routine 3</i>	

Pourquoi le faire ? Quels sont les objectifs ?

- Il va te permettre de garder la forme.
- Renforcer des muscles que tu as moins l'habitude de travailler aux agrès.
- Travailler la souplesse.
- Apprendre des informations utiles et intéressantes sur certains exercices en lien avec les agrès.

Quels jours tu peux faire de la condition physique ?

- Nous avons choisi de répartir 4h d'entraînement sur la semaine. Ce qui correspondait à tes heures de gym.
- La récupération est toutes aussi importante que les jours où il y a des entraînements.
- Nous te proposons un programme mais tu peux évidemment le modeler en fonction de ton rythme et de ton envie.

Qu'est-ce que sont les défis ?

- Il y aura des défis sportifs, d'autres plus ludiques que tu peux faire avec ta famille.

Où trouver les vidéos ?

- Sur la chaîne YouTube : GYM St-Prex
- Il y a pour chaque niveau et chaque routine une vidéo différente.

Explication des niveaux :

→ niveau 1 : C1-C2

→ niveau 2 : C3-C4

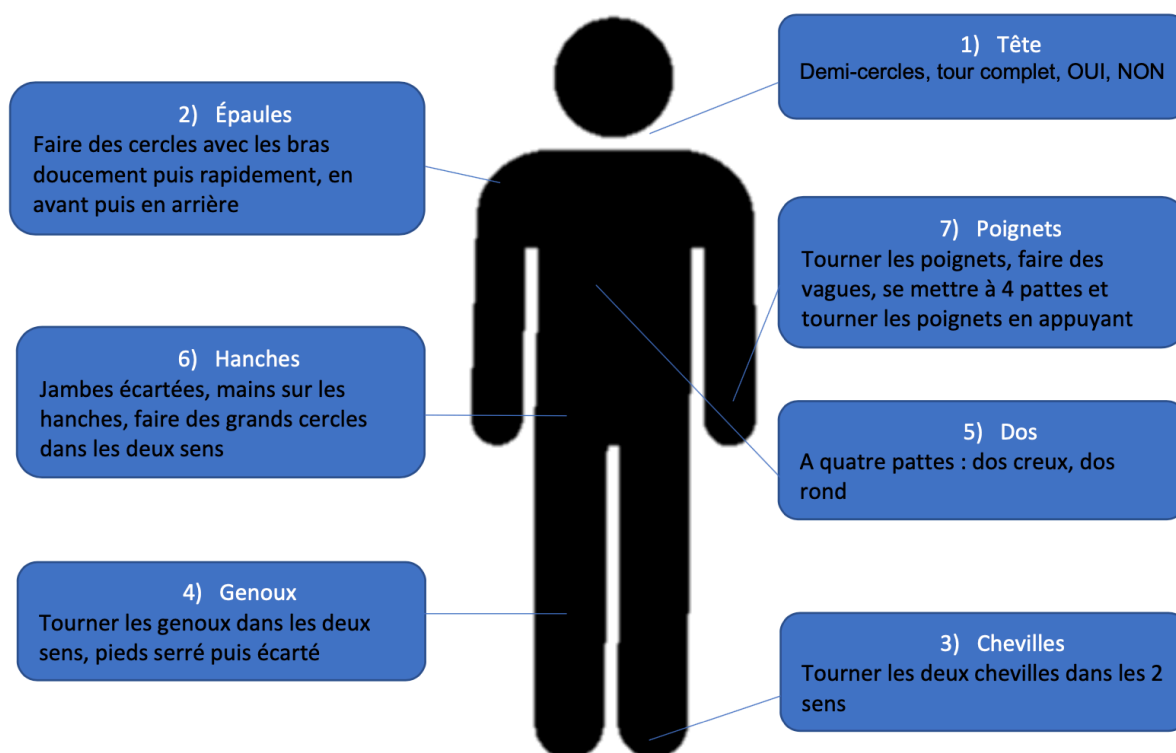
→ niveau 3 : C5-C7

→ niveau 4 : Pour les champions !

- Si le niveau qui correspond à ta catégorie est trop compliqué ou trop simple, tu peux faire un autre niveau
- C'est n'est pas grave si tu n'arrives pas la vidéo de ton niveau du premier coup !

Bon travail !

ÉCHAUFFEMENT - 5 MINUTES



A quoi sert un échauffement ?

- Réveiller tes muscles
- Te préparer pour faire une bonne séance de physique
- Éviter les blessures

Nuque : demi-cercles devant, demi-cercles derrière, de côté, “oui”, “non”

Poignets : tourner poignet, se mettre à 4 pattes et tourner les poignets dans tous les sens

Épaules : faire des cercles de bras doucement, puis plus rapidement, en avant, puis en arrière

Hanches : faire des grands cercles, dans les deux sens. Aller-retour gauche droite

Dos : à 4 pattes, dos rond, dos creux

Genoux : rotation dans les 2 sens, avec pieds serrés et pieds écartés

Chevilles : tourner les chevilles dans les deux sens, bien tirer



ROUTINE D'ENDURANCE – 1

ROUTINE 1

-
TEMPS 5 MIN

1	Jumping Jack
2	Montées de genoux
3	Burpees
4	Sauts de Grenouille
5	Mountain climbers

ROUTINE 2

Circuit

-
TEMPS 15 MIN

1	15 Abdo
2	10 pompes
3	15 squats
4	10 ouvertures C+
5	5 montées stand (grp, td)
6	PAUSE – 1 MIN 30

NIVEAU 1	C1-C2	Atteignable	2x
NIVEAU 2	C3-C4	Moyen	2x
NIVEAU 3	C5-C7	Corsé	3x
NIVEAU 4	C-Champion	Motivé	4x

NIVEAU 1	C1-C2	Atteignable	25 secondes d'exercices + 35 secondes de pause
NIVEAU 2	C3-C4	Moyen	30 secondes d'exercices + 30 secondes de pause
NIVEAU 3	C5-C7	Corsé	35 secondes d'exercices + 25 secondes de pause
NIVEAU 4	C-Champion	Motivé	40 secondes d'exercices + 20 secondes de pause



ROUTINES DE GAINAGE FORCE - 1

ROUTINE 1

TEMPS 15 MIN

1	Appui sur les coudes
2	Gainage à appui
3	Position C+
4	PAUSE – 1 MIN
5	Position C-
6	Nageur
7	Couteaux
8	PAUSE – 1 MIN
9	Pompes
10	Pompes triceps
11	Chaise
12	PAUSE – 1 MIN
13	Squats
14	Fentes
15	Appui sur les coudes

ROUTINE 2

TEMPS 15 MIN

1	Gainage à appui
2	C+, venir prendre les genoux
3	C-, monter le haut du corps
4	Pompes
5	PAUSE – 1 MIN
6	Squats sautés
7	Couteaux
10	Chaise
11	C+, bateau
12	PAUSE – 1 MIN
13	C-, bateau
14	Fentes dynamiques
15	Abdo latéraux

NIVEAU 1	C1-C2	Atteignable	20 secondes d'exercices + 10 secondes de pause
NIVEAU 2	C3-C4	Moyen	30 secondes d'exercices + 10 secondes de pause
NIVEAU 3	C5-C7	Corsé	40 secondes d'exercices + 10 secondes de pause
NIVEAU 4	C-Champion	Motivé	50 secondes d'exercices + 10 secondes de pause



ROUTINES DE GAINAGE FORCE – 2

ROUTINE 3

TEMPS 15 MIN

1	Montée de jambes (abdo)
2	Montée haut du corps
3	Abdo latéraux
4	Abdo tendue droite-gauche
5	Rond avec jambes
6	PAUSE – 50 SEC
7	Gainage côté droite
8	C- ouverture bassin
9	Bras et jambes alterné en appui
10	Bougies relevées
11	Fentes dynamiques
12	Lever jambes côté gauche
13	Lever jambes côté droite
14	Montée de cul ! Dédicace à Jérôme
15	PAUSE – 50 SEC

NIVEAU 1	C1-C2	Atteignable	20 secondes d'exercices + 10 secondes de pause
NIVEAU 2	C3-C4	Moyen	30 secondes d'exercices + 10 secondes de pause
NIVEAU 3	C5-C7	Corsé	40 secondes d'exercices + 10 secondes de pause
NIVEAU 4	C-Champion	Motivé	50 secondes d'exercices + 10 secondes de pause

ROUTINES DE SOUPLESSE - 1

ROUTINE 1

TEMPS 10 MIN

1	Jambe INT droite
2	Jambe INT gauche
3	Grand écart facial – suspendre
4	Jambes serrées – suspendre
5	Papillon
6	Grand écart jambe droite
7	Grand écart jambe gauche
8	Dos
9	Stretch épaule avant
10	Stretch épaule arrière

ROUTINE 2

TEMPS 15 MIN

1	Jambe INT droite
2	Jambe INT gauche
3	Grand écart facial – suspendre
4	Jambes serrées – suspendre
5	Montée descendre
6	Grand écart jambe droite
7	Levé jambe droite
8	Grand écart jambe gauche
9	Levé jambe gauche
10	Stretch épaule avant
11	Stretch épaule dynamique
12	Souplesse épaule penché
13	Dos
14	Souplesse cheville
15	Souplesse poignet

ROUTINE 3

TEMPS 10 MIN

1	Jambes serrées : 10x toucher pointes de pied + 10 sec tenir. 3 fois de suite
2	Jambes écarts : 10x toucher pointes de pied + 10 sec tenir. 3 fois de suite
3	Ouverture bougie 5x
4	Ouverture bougie écart 5x
5	Ouverture depuis position accroupie
6	Grand écart facial – suspendre
7	Grand écart jambe droite
8	Grand écart jambe gauche
9	Stretch épaule avant
10	Stretch poignet



LES DÉFIS

La plupart des défis se trouve sur le site internet de la Gym.

Page : GYM À LA MAISON

Tenir au stand contre un mur : 5 sec / 10 sec / 30 sec / NO LIMIT

Abdo Baby Shark – YouTube – Site internet

Jeu de l'oie – Coronavirus – Site internet

Dessiner une suite de figures gymniques

Apprendre à jongler – Site internet

Défis équilibre – Site internet

Créer ton twister fait maison – Site internet