

<b>Thème</b> : CARDIO-RENFORCEMENT	Semaine n°12	Niveau : tout niveau	Séance n° 3
------------------------------------	--------------	----------------------	-------------

**DURÉE DE LA SÉANCE** : environ 45 minutes

**CONSIGNES** :

- » Matériel : un tapis, deux bouteilles d'eau
- » La charge ne doit jamais prendre le pas sur la technique
- » Si l'exercice ne convient pas, il faut le remplacer
- » Pensez au muscle que vous travaillez
- » Ne soyez pas spectateur de votre séance
- » L'intensité doit être maximale

**Faire en 3 à 4 séries de 8 exercices**

**Temps de l'exercice à intensité maximale : 40 s.**

**Temps de repos : 20 s.**

**Temps de récupération entre chaque série : 1' à 1'30''.**

**Les exercices seront démontrés sur la chaine Youtube du « Bourges judo » dans la playlist TAÏSO**

**DÉBUT DE SÉANCE : Échauffement ostéo- articulaire d'une durée de 5' à 10'**

EXERCICES	DURÉE	CONSIGNES	OBSERVATIONS	ORGANISATION SPATIALE	MATÉRIEL
<b>EXERCICE 1</b> Pompes avec les mains écartées et serrées	45'' r = 20''	Pompe pliométrique consistant à passer de la position basse d'une pompe avec les mains serrées à une position basse d'une pompe avec les mains écartées	Possibilité de réaliser l'exercice sur les genoux		TAPIS
<b>EXERCICE 2</b> Squat + Saut groupés	45'' r = 20''	Combinaison de mouvements de flexion des membres inférieurs en restant bien gainé tout en maintenant le dos le plus droit possible + sauts en levant les genoux au maximum			SOL
<b>EXERCICE 3</b> Sauts avec les pieds		Posture de départ debout et stable avec les pieds écartés	Pour intensifier l'exercice, réaliser les sauts en étant		SOL

écartés devant/derrière	45'' r = 20''	de la largeur du bassin. Réaliser un saut dynamique vers l'avant puis revenir à la posture initiale par un saut en arrière	sur la pointe des pieds		
<b>EXERCICE 4</b> Gainage ventral planche (sur lescoudes) en écartant et en serrant les appuis	45'' r = 20''	En posture de planche bras fléchis, réaliser des bondissements en écartant les jambes au maximum puis les ramener en serrant les appuis. Maintenir le gainage durant les mouvement dynamique des jambes			TAPIS
<b>EXERCICE 5</b> Shoulder press	45'' r = 20''	Posture du corps en forme de « V » inversé, maintenir les jambes tendues avec les fessiers vers le haut, réaliser une flexion des bras en descendant vers l'avant avec votre corps puis repousser sur les bras pour revenir à la posture initiale	Possibilité de réaliser l'exercice en ayant ses appuis sur un plan surélevé (type chaise ou banc)		SOL
<b>EXERCICE 6</b> Fentes latéraux	45'' r = 20''	Posture de départ debout avec les pieds joints et les bras le long du corps, réaliser un grand pas sur le côté en restant le corps droit puis en fléchir sur cette jambe et conservant l'autre tendue. Pousser ensuite sur la jambe fléchie afin de revenir en posture initiale puis réaliser le même geste de l'autre côté			SOL
<b>EXERCICE 7</b> Sauts latéraux avec les pieds joints	45'' r = 20''	Posture de départ debout et stable avec les pieds joints. Réaliser un saut dynamique latéral vers la droite puis revenir à la posture initiale par un saut latéral vers la gauche	Pour intensifier l'exercice, réaliser les sauts latéraux en étant sur la pointe des pieds		SOL
<b>EXERCICE 8</b> Gainage ventrale Relevé militaire	45'' r = 20''	Posture de départ en planche avec les bras fléchis, passez simultanément de cette posture à la posture de planche avec les bras tendus	Pour intensifier l'exercice, réaliser le relevé militaire en ayant une jambe relevée		TAPIS
<b>FIN DE SÉANCE</b> Assouplissement et	45'' r =	Étirements en posture passive des membres inférieurs, supérieurs et de la ceinture abdominale	30'' minimum pour chaque muscle étiré		TAPIS

<b>étirements</b>	<b>20''</b>				
	<b>5' à 10'</b>				

**Ressenti au cours de la séance :**