

Thème : CARDIO	Mars 2020	Niveau : tout niveau	Séance n° 6
-----------------------	-----------	----------------------	-------------

DURÉE DE LA SÉANCE : environ 50 minutes

CONSIGNES :

- » Matériel : un tapis, un mur et une bouteille 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 3 à 4 séries de 8 exercices

Temps de l'exercice à intensité maximale : 45 s.

Temps de repos : 20 s.

Mouvement de repos actif : 30 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
EXERCICE 1 Jumping jack	45'' r = 20''	Posture de départ debout avec les pieds joints et le long du corps, réaliser des sauts en écartant les pieds et les mains puis revenir dans la posture initiale	Possibilité de réaliser l'exercice en effectuant une rotation dans un sens puis dans l'autre en 1/4 ou 1/2 tour		SOL
EXERCICE 2 Fentes avants sautées en effectuant un saut en « ciseau »	45''	Posture de départ en fente avant, réaliser un saut vertical et une fois en l'air effectuer un ciseau avec les jambes avant de revenir au sol en position initiale	Pour les meilleurs, un « double » ciseau est réalisable		SOL

<p>EXERCICE 3 Chaise contre un mur</p>	<p>Mouvement de repos actif r = 30''</p>	<p>Maintenir la posture de chaise contre un mur en formant un angle de 90° avec ses appuis et en conservant le dos droit</p>	<p>Pour intensifier l'exercice, réaliser la chaise avec une jambe relevée à l'horizontale</p>		<p>SOL+ MUR</p>
<p>EXERCICE 4 Coups de poing directs vers le haut</p>		<p>Enchaîner un maximum de coups de poing directs en visant le haut tout en stabilisant ses appuis par une légère flexion des jambes et en conservant une posture de garde</p>			<p>SOL</p>
<p>EXERCICE 5 Course en montée de genoux</p>	<p>45'' r = 20''</p>				
<p>EXERCICE 6 Mountain climber avec sauts ramener genoux-poitrine</p>	<p>45'' r = 20''</p>	<p>En posture de planche bras tendus, ramener les genoux à la poitrine par une action simultanée des jambes en restant gainer</p>			<p>SOL</p>
<p>EXERCICE 7 Gainage ventral planche (sur les coudes)</p>	<p>45''</p>	<p>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</p>	<p>Pour intensifier l'exercice, réaliser le mouvement vers l'avant et vers l'arrière le plus lentement possible</p>		<p>TAPIS</p>
<p>EXERCICE 8 Burpees</p>	<p>Mouvement de repos actif r = 30''</p>	<p>Posture de départ debout avec les pieds écartés de la largeur du bassin, réaliser dans un 1^{er} temps une flexion sur les jambes, dans un 2^e temps une pompe puis dans un 3^e temps revenir en position de flexion sur les jambes pour terminer par un saut vertical en extension</p>	<p>Bien décomposer le mouvement pour éviter les chocs sur les poignets</p>		<p>SOL</p>
<p>FIN DE SÉANCE Assouplissement et étirements</p>	<p>45'' r = 20''</p>	<p>Étirements en posture passive des membres inférieurs, supérieurs et de la ceinture abdominale</p>	<p>30'' minimum pour chaque muscle étiré</p>		<p>TAPIS</p>

	5' à 10'				
--	----------	--	--	--	--

Ressenti au cours de la séance :