

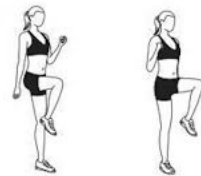
Un peu de sport à la maison !

Pour cette semaine un peu de sport à domicile ! On va commencer par un échauffement cardio, enchaîner avec quelques exercices pour les bras et avant-bras, et terminer avec un peu de renforcement/gainage.

Attaquons avec le cardio

5 exercices à enchaîner

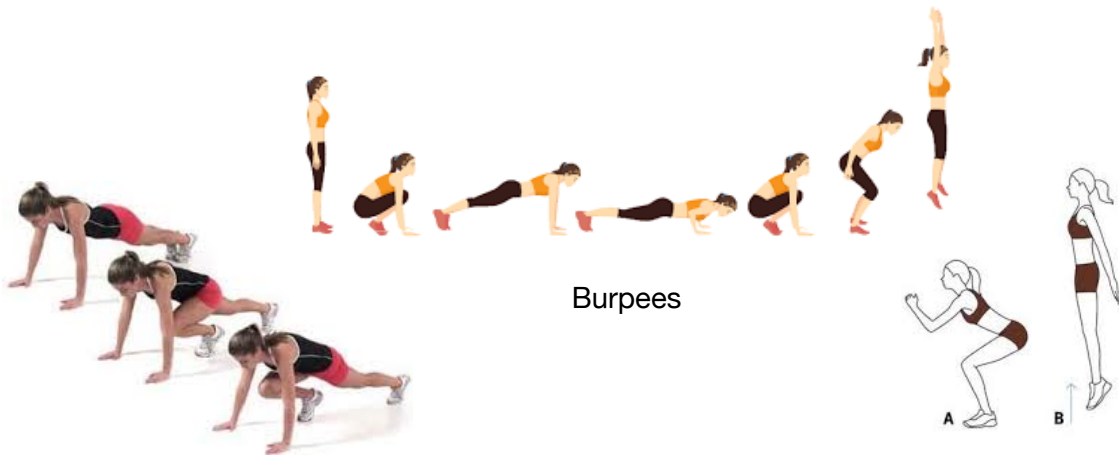
- Montée de genoux
- Jumping jacks
- Burpees
- Mountain climbers
- Squats sautés



Montée de genoux



Jumping Jacks



Burpees

Mountain climbers

Squats sautés

Je mets quelques images à côté de chaque exercice ;)

Pour l'enchaînement

On essaie au maximum de respecter le temps de 30 secondes par exercice, durant ce temps on essaie de faire un maximum de répétitions.

Pas de repos entre les exercices mais à la fin de la série on se prend 3 minutes et on enchaîne 3 fois au total.

Petits exercices un peu plus spécifiques maintenant !

On va commencer avec ces exercices qui visent à gagner de la force dans les doigts et les avant-bras, adaptés bien sûr pour les plus jeunes ! On va faire les mêmes exercices que les grands mais on ne va pas utiliser de poids, on va juste faire les mêmes mouvements mais avec par exemple, la télécommande de la télévision, la manette de la console, une cuillère en bois ou autre, mais rien de trop lourd surtout !

1. Le wrist curl

Cet exercice va développer les fléchisseurs du poignet.

Réalisation :

On place le coude sur un banc (comme sur la photo) ou alors sur son genou avec la paume de la main vers le haut. On commence avec le poignet ouvert, on termine avec le poignet fermé.

Il faut faire le mouvement lentement et le contrôler. (8 répétitions)



Attention, si le mouvement fait mal, on retire l'objet qu'on a dans les mains. Si même sans rien ça fait mal, on ne fait pas l'exercice pour éviter de se blesser

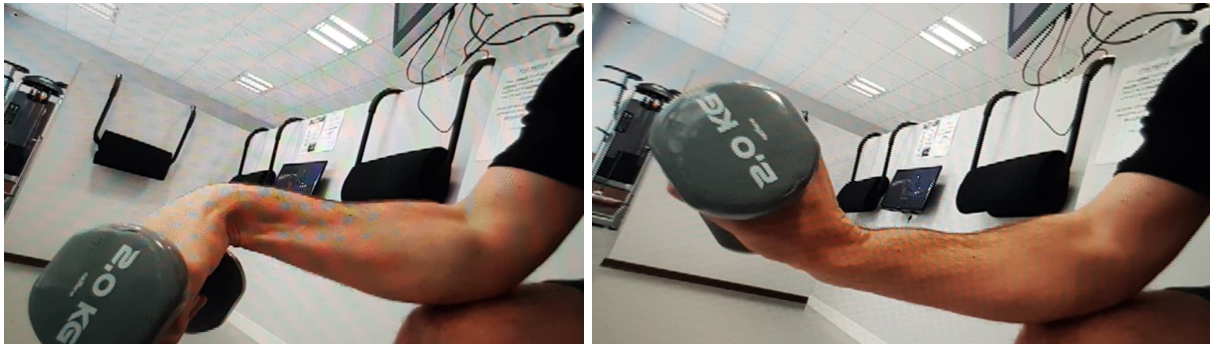


2. Le reverb wrist curl

Cet exercice va développer les muscles extenseurs du poignet.

Réalisation :

Même position que le first curl mais cette fois-ci avec la paume vers le bas. On commence le poignet en bas et on le remonte lentement et de manière contrôlée. (8 répétitions)



3. L'extension des doigts

Ici, on se concentre sur les muscles de la main. On va avoir besoin d'élastiques c'est tout.

Réalisation :

Ouvrir les doigts en contrôlant son mouvement. (8 répétitions) Si c'est trop facile, on rajoute un élastique ou plusieurs.



4. Les wrist rotations

Là c'est facile il va juste falloir une télécommande, un rouleau de papier aluminium, une cuillère en bois...

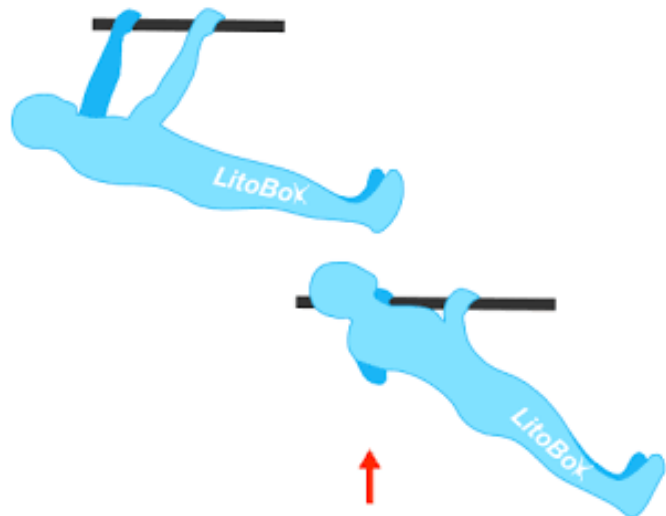
Réalisation :

On plaque l'épaule contre ses côtes, on tient sa télécommande ou sa cuillère ou autre devant nous et on va venir l'incliner à gauche, revenir en position initiale puis l'incliner à droite. (5 fois de chaque côté) Comme pour les autres exercices on contrôle son mouvement pour éviter de se faire mal.



5. Les tractions (les premiers pas)

Et oui, arrive le moment des tractions ! Mais pas de souci on ne s'inquiète pas, il y a plusieurs manières d'aller doucement vers les tractions quand on est enfant. Ici ce sont de simples idées pour essayer de découvrir les mouvements tout en douceur.



Si on a une barre de traction à la maison et un élastique, on va utiliser tout ça (demandez aux parents).

On va accrocher l'élastique sur la barre de traction comme sur la photo.

Ensuite, on vient mettre les pieds dans l'élastique, attraper la barre et essayer de se hisser en tirant sur les bras pour rapprocher le menton de la barre. (Si c'est trop difficile, on peut demander à papa ou maman de nous pousser un petit peu pour nous aider)

Dans le cas où on n'a pas de barre de traction, on a une table (à manger ou table basse)

On va aller s'allonger sous la table, attraper le bord de la table (si les épaules et le dos ne touchent plus par-terre c'est normal) et comme sur la photo on va garder son corps bien droit de la tête jusqu'aux pieds.

Ensuite on va venir tirer sur ses bras pour venir rapprocher le menton de la table puis redescendre doucement. On peut mettre un tapis ou des coussins sous notre dos comme ça si on redescend trop vite on atterrit dessus et on ne se fait pas mal.



Passons à un petit peu de gainage

Pour travailler le gainage à la maison, je vous propose un petit circuit à faire. Ce circuit va permettre de travailler **les muscles du tronc**, ce sont certains muscles du cou, des épaules, du thorax et les abdominaux !

Regardez juste ici l'enchaînement à faire.

On va faire chaque exercice 30 secondes, entre chacun on se repose 30 secondes aussi. Quand on a terminé les 4 exercices, on se repose 3 minutes et on recommence, on essaie de le faire 3 fois et on pense à boire !

Ça donne donc :

- Gainage coude (on se met sur les mains si c'est trop difficile)
- Gainage côté gauche (on se met sur les mains si c'est trop difficile)
- Gainage côté droit (on se met sur les mains si c'est trop difficile)
- Gainage dos

Pour chacun on se met en position et on tient 30 secondes.



Gainage coude



Gainage côté gauche



Gainage côté droit



Gainage dos

Voilà de quoi travailler même en restant à la maison. Bon d'accord, ce n'est pas de l'escalade ... mais ça va avec ! Le gainage aide en escalade et cela permet de renforcer un peu nos muscles malgré les jours passés à faire école à la maison. Vous pouvez essayer de le faire plusieurs fois par semaine.

Sans oublier qu'il est possible à chacun d'adapter le nombre de répétitions et de séries en fonction de ses capacités, du temps disponible et de ses envies ! Chers enfants, vous pouvez bien évidemment demander à vos parents de le faire avec vous! ;) Vous pourrez même vous lancer des défis pour voir qui est le plus fort d'entre vous !

Bon courage !!!

