

Cardio Renfo

Et si l'on faisait un peu de sport

Une grande salle ou dehors !



Les exercices

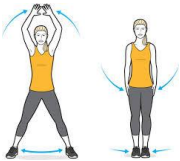
A partir de 6 ans

Step tuch : ce sont des pas chassés sur place, faire un pas latéralement vers la droite puis ramener le pied gauche, ensuite faire un pas latéralement vers la gauche puis ramener le pied droit et recommencer l'enchaînement.

Talon fesses : tout en faisant du step tuch, au lieu de ramener le pied vers l'autre, il va venir remonter jusqu'au fesse.

Montée de genoux : sur le même principe que le talon fesse, mais il faut monter les genoux devant soi.

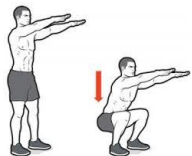
Pas croisés : Toujours en step tuch, le pied que l'on ramène va venir passer derrière l'autre pied.



Jumping jack : sur place, il faut écarter les jambes et mettre les bras bien droits au-dessus de la tête, puis ramener les jambes et ramené les bras sur les côtés, tout cela de façon dynamique.

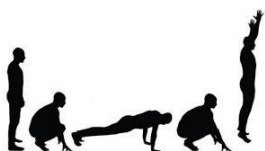


Fente : en se tenant droit, il faut venir mettre une jambe devant vous, ensuite il va falloir descendre votre bassin jusqu'à ce que votre genou forme un angle à 90



Squat : en se tenant droit, il faut venir plier les genoux et descendre le bassin comme si l'on s'asseyait sur une chaise puis remonter.

Flexion/Extension : pour faire une flexion il faut garder le dos droit et plié les genoux pour venir toucher les mains par terre (position grenouille) et ensuite il faut sauter en allant chercher le plus haut possible avec les bras.



Burpees : Il faut venir faire une flexion, puis s'appuyer sur ses mains pour pouvoir lancer les jambes et les ramener en position de flexion et réaliser une extension

Une fois les exercices choisis, le but de ce

est de créer un enchaînement d'exercices, je vous conseille donc de



maintenir le step tuch tout au long de la séance, le step tuch est une phase de récupération en mouvement afin de garder le cardio actif. Je vous conseille également de vous échauffer tranquillement, pour cela commencer en step tuch et faire les exercices : Talon fesses, Montée de genoux et pas croisés afin de lancer l'activité tout en préparant le corps à l'effort. Il est très important de faire des pauses pour boires. Voici un exemple d'enchaînement, avec les muscles sollicités et les positions adaptés :

Muscle	Position + Matériel	Exercices		
Mobilisation musculaire Echauffement	Ventre gainé Dos neutre (droit)	Step tuch Talon fesse 3*8 Step tuch	Monté de genou 3*8 Step tuch	Pas croisés 3*8 Step tuch
Cardio	Ventre gainé Dos neutre Mettre les bras en l'air et jambes ouvertes Mettre les bras angle droit et jambes fermées	Step tuch Jumping jack 12sec Step tuch	Jumping jack 12 sec Step tuch	Jumping jack 12sec Step tuch
Quadriceps	Pied devant Dos neutre Ventre gainé Descend le bassin vers le bas jusqu'à ce que la jambe soit à 90° et remonte	Step tuch Fente droit 3*8 Step tuch	Fente gauche 3*8 Step tuch	Fente alterné 3*8 Step tuch
Mollets Quadriceps	Ventre gainé Dos neutre Saut avec les bras Descend dos droit, touche la main au sol et on remonte	Step tuch Extension 3*8 Step tuch	Flexion 3*8 Step tuch	Flexion – extension 3*8 Step tuch
Quadriceps Fessier Abdos	Ventre gainé Dos neutre On s'assoit comme sur une chaise	Step tuch Squat 3*8 Step tuch	Squat 3*8 Step tuch	Squat 3*8 Step tuch
Quadriceps Fessier Abdos Adducteurs	Ventre gainé Dos neutre On s'assoit comme sur une chaise Bras largeur épaule Mettre un pied après l'autre largeur de bassin en longueur	Step tuch Burpees 3*8 Step tuch	Burpees 3*8 Step tuch	Burpees 3*8 Step tuch



Mettez une playlist de musique qui bouge (pour motiver tout le monde)

Vous pouvez également réduire ou augmenter les répétitions, le temps de récupération en Step tuch. Pour les plus jeunes faites cela sous forme de jeu (qui reproduira le mieux l'exercice, jouer avec la musique pour les motivé)



Sécurité : Il est important de stopper l'effort s'il est douloureux, il faut veiller à ce que les exercices soit bien réaliser (en respectant les positions). De plus faite des pauses pour boires !

IMPORTANT : Après l'effort il faut s'étirer et pas n'importe comment ! Un étirement ne doit pas faire mal, il est là pour soulager le muscle après l'effort.



Etirement :

- **La respiration est très importante lors des étirements**
- **Quadriceps :** Dos neutre, ventre gainé, prendre sa cheville, **inspirer**, et la mettre au niveau de ses fesses, essayer de rapprocher les genoux, **expirer en même temps** puis relâcher et recommencer plusieurs fois
- **Mollet :** Dos neutre, ventre gainé, planter le talon et relever la pointe de pied vers le tibia, **inspirer**, baisser légèrement le torse vers la pointe de pied, **expirer en même temps** puis relâcher et recommencer plusieurs fois
- **Fessier :** S'asseoir, dos neutre, jambe tendue, passer la jambe de l'autre côté, **inspirer**, ramener le genou vers soi, **expirer en même temps** puis relâcher et recommencer plusieurs fois puis faire avec l'autre jambe
- **Adducteurs :** Dos neutre, ventre gainé, s'asseoir et coller les pieds, **inspirer**, et mettre une légère pression sur les genoux afin de les faire descendre, **expirer en même temps** puis relâcher et recommencer plusieurs fois
- **Abdos :** s'allonger, dos neutre, ventre relâché, mettre les bras loin au-dessus des épaules, **inspirer**, et aller chercher plus loin, faire de même avec les jambes, **expirer en même temps** puis relâcher et recommencer plusieurs fois
- **Ischio-jambier :** S'asseoir, dos neutre, ventre gainé, allonger les jambes, **inspirer**, aller chercher la pointe de pieds avec la main, **expirer en même temps** puis relâcher et recommencer plusieurs fois

