

Bonjour à toutes et à tous,

Dans la situation actuelle et en respectant les consignes sur le confinement, à savoir *la possibilité d'effectuer des déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique*, munis de son attestation, vous pouvez donc vous « aérer » en restant proche de chez vous.

Mais en complément, et si vous ne pouvez pas sortir de chez vous, il sera nécessaire de faire des exercices d'abdos-gainage et de préparation physique poids du corps, chez vous.

Pour ce faire, je vous envoie des liens qui me semblent très intéressants sur différents sujets. Concernant la **préparation physique**, ce sera l'occasion de réviser les fondamentaux et pour certains d'actualiser leurs connaissances. On trouve de tout à ce sujet sur internet et il est important de faire le tri.

Nous allons commencer par 3 sites sur les abdos et les gainages en particulier :

Sur les bases à connaître et appliquer pour faire de bons abdos efficaces et surtout préserver votre intégrité physique avec la méthode « [De Gasquet](#) ».

Une fois que vous aurez bien compris ce qui est en jeu, pour aller plus loin, allez sur la chaîne YouTube [Perf&Physio](#) qui reprend cette méthode et propose des exercices de renforcement et de gainage.

Vous pouvez faire ces exercices tous les jours en alternant par exemple les abdos un jour et le gainage le lendemain ou les 2 enchaînés et ce, à votre niveau. En détail :

**1 : Les principes de renforcement de la sangle abdominale :**

-> [les méfaits du crunch et gainage classique](#)

-> [Affiner sa taille - gainage latéral - renforcement moyen fessier/adducteur](#)

**2 : Routines de renforcement de la sangle abdominale en 4 minutes:**

-> [Niveau débutant](#)

-> [Niveau intermédiaire](#)

-> [Niveau confirmé](#)

**3 : Gainage complet en 4 minutes :**

-> [Niveau débutant](#)

-> [Niveau intermédiaire](#)

-> [Niveau confirmé](#)

Ensuite, je vous conseille aussi un autre site sur la préparation physique, toujours autour du respect des mêmes principes : [Prépa & Performance](#) :

Avec de bonnes vidéos sur la prépa physique et en particulier, pour les abdos-gainages :

- [Abdominaux : Arrêtez le massacre !!!](#)

- [Gainage](#)

Aussi la [semaine du fractionné](#) avec en particulier une présentation des méthodes de fractionné HIIT, [TABATA](#), et de leur origine, le 20"10". Le HIIT est souvent confondu avec le TABATA, alors qu'il englobe l'ensemble des méthodes d'entraînement à haute intensité (high intensity interval training).

Pour mettre tout cela en **pratique** un [entraînement type TABATA en 20"/10"](#) avec du Renforcement Musculaire pour se maintenir en forme tout en restant chez soi, sur des efforts de 4'.

On y trouve 3 séries de 4' (avec 3 niveaux de facile à intense) avec 22 exercices : à vous de les adapter à votre niveau. Par exemple, faire des pompes à genoux plutôt que sur les pieds. Attention, il faut bien s'échauffer d'abord en faisant des exercices progressifs sur le haut du corps et le bas du

corps, en mobilisant les articulations (10 exercices sur la même articulation).

Je vous conseille tout d'abord de visionner la vidéo et de choisir vos exercices. Les voici :

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
JUMPING JACK	BURPEES	FENTES Sautées
POMPES	LATERAL CRUNCH	MOUNT. CLIMBER
SQUAT	SUPERMAN	POMPES HARD
GAINAGE Frontal	POMPES TRIANGLE	JUMP SQUAT
EASY BURPEES	TRAMBLE ON	GAINAGE Frontal Actif
FENTES	GAINAGE Latéral Actif	BYCICLE CRUNCH
CRUNCH	GAINAGE Latéral Actif	MONTEES de GENOUX
CORDE à SAUTER	CORDE à SAUTER	CORDE à SAUTER

Il est intéressant d'alterner haut du corps/bas du corps. Vous pouvez faire une séance par jour. Attention à bien respecter les positions sur chaque exercice, le risque étant de faire mal parce que c'est court. Vous devez respecter les positions évoquées au-dessus, notamment concernant les gainages (pas toujours parfaits sur cette vidéo) et adapter les crunchs. Enfin, vous pouvez aussi ne garder que la musique qui rythme l'entraînement et faire vos propres exercices. A vous de tester !

Enfin, le site que je vous ai déjà indiqué [Prépa&Performance](#) propose depuis le début du confinement des séances quotidiennes en cette période de confinement, pour ceux qui veulent un programme plus précis encore :

[C0vid Challenge 2K20 - Séance 1](#)

[C0vid Challenge 2K20 - Séance 2](#) , etc...

A vous maintenant de suivre la progression : vous pouvez choisir votre niveau de difficulté ainsi qu'un choix de temps de récupération et de rythme selon la méthode choisie.

Attention, comme indiqué sur la vidéo, pensez à vous échauffer correctement (lien et conseils sur la vidéo). Démarrez par la séance 1 pour prendre les bonnes habitudes.

Y a plus qu'à ! Et vous pouvez y mettre toute la famille, j'ai envoyé ces conseils à tous mes élèves.

Bon courage à tous !

Pour l'équipe EPS,

Eric