

EPS à domicile pour étudiants EPCN

- Le but de ce document est de vous aider à garder une activité physique régulière durant cette période de confinement.
- Les exercices proposés ici peuvent être effectués avec des poids (haltères) si vous en avez. N'hésitez pas à faire marcher votre imagination pour utiliser les objets du quotidien comme poids (pack d'eau, de lait, petit frère etc).
- Si vous avez la possibilité de sortir (en respectant les recommandations fédérales) continuez de prendre l'air même pour une marche !
- Essayez de garder une séance de renforcement tous les deux jours si votre situation le permet. Vous pouvez bien entendu en faire une par jour. **En cas de douleur dorsale ou autre, arrêtez l'activité !**
- Variez au maximum les exercices afin de ne pas tomber dans une routine. Pour cela utilisez le tableau proposé et remplissez-le.
- Les différentes images utilisées dans ce document sont tirées de documents personnels et d'internet.
- Prenez le temps de vous **échauffer avant une séance et de prendre le temps de vous étirer après !**
- Je vous propose de travailler en 30-30 pour commencer avec 3 séries de chaque exercice. Pour augmenter la charge de travail, vous pouvez augmenter la durée (45-45 ou plus) ou augmenter le nombre d'exercices.
- Variez les différents groupes musculaires sollicités et travailler TOUS les groupes musculaires sur une semaine en tous cas !
- Variations possibles (adaptez selon vos besoins et vos envies) :
 - Tous les groupes en une séance
 - Haut du corps + gainage
 - Bas du corps + gainage
 - Haut du corps + bas du corps
 - Gainage

Pour toutes questions ou autre, vous pouvez me contacter par mail : thibault.aegerter@epcn.ch

!! Bon sport confiné à toutes et à tous !!

Exemples de séance :Exemple 1 : même exercice sur chaque groupe musculaire

Groupe M	1 Gainage	2 Épaules	3 Biceps	4 Triceps	5 Pectoraux	6 Jambes Fessiers
Exercice 1	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
Exercice 2	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>

- Échauffement
 2A-3A-4A-1A-5A-6A (30'-30')
 Repos 2'
 2A-3A-4A-1A-5A-6A (30'-30)
 Repos 2'
 2A-3A-4A-1A-5A-6A (30'-30')
 Stretching
 → séance d'environ 35 minutes

Exemple 2 : variation des exercices au sein du groupe musculaire

Groupe M	1 Gainage	2 Épaules	3 Biceps	4 Triceps	5 Pectoraux	6 Jambes Fessiers
Exercice 1	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
Exercice 2	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>	<i>b</i>
Exercice 3	<i>c</i>	<i>c</i>	<i>c</i>	<i>c</i>	<i>c</i>	<i>c</i>

- Échauffement
 2A-3A-4A-1A-5A-6A (30'-30')
 Repos 2'
 2B-3B-4B-1B-5B-6B (30'-30)
 Repos 2'
 2C-3C-4C-1C-5C-6C (30'-30')
 Stretching
 → séance d'environ 35 minutes

Exemple de semaine :*Exemple 1 : sans possibilité d'extérieur*

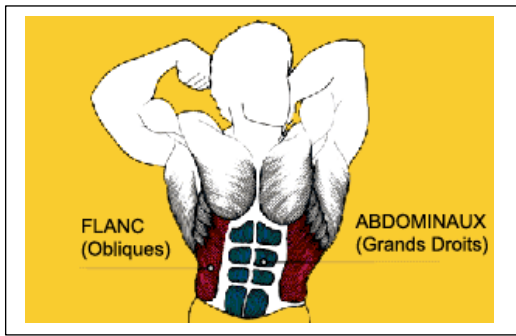
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gainage Bas du corps	Gainage Haut du corps	Haut + bas du corps	/	Haut du corps Bas du corps	Gainage	Haut + bas du corps Gainage

Exemple 2 : avec possibilité d'extérieur

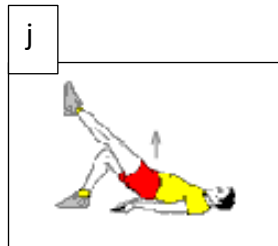
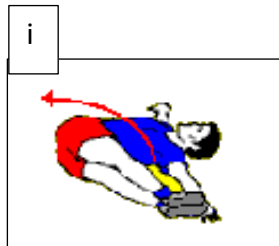
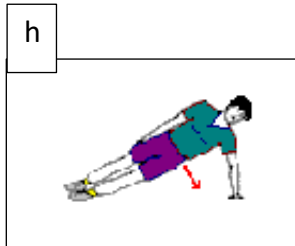
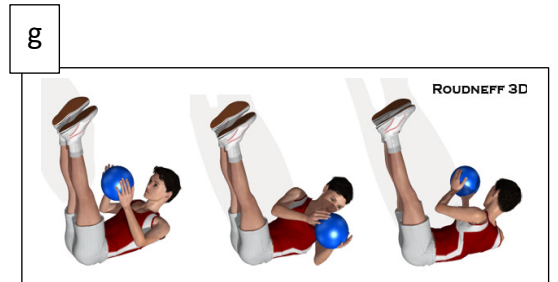
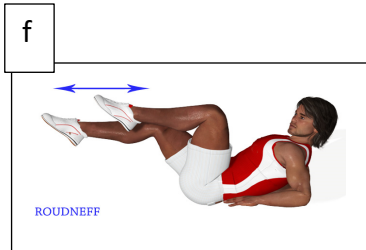
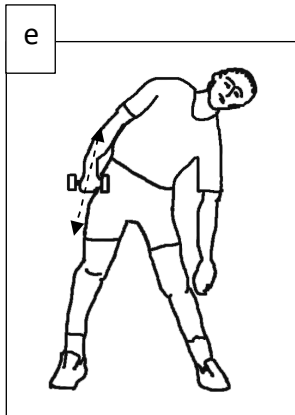
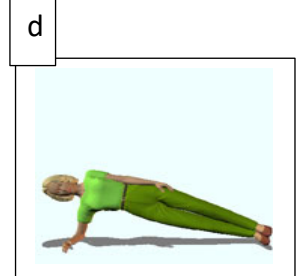
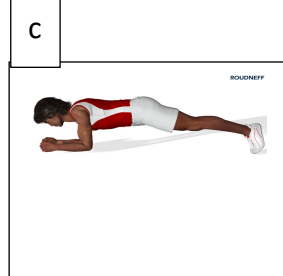
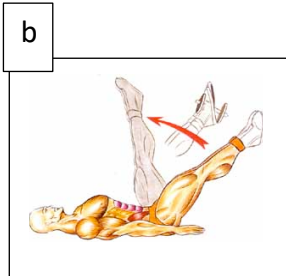
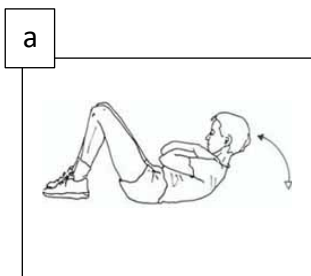
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gainage Bas du corps	Cardio Gainage	Gainage Haut du corps	Cardio	Haut + bas du corps Gainage	Cardio Bas du corps	/

Cardio = *marche / course / corde à sauter / vélo*

1) Gainage (grands droits + obliques)

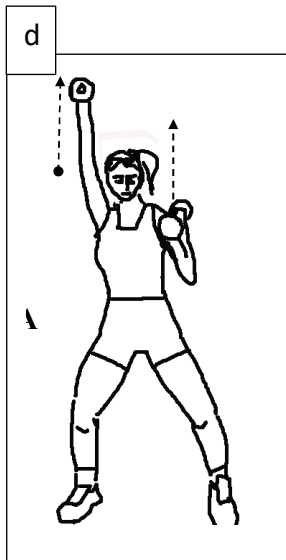
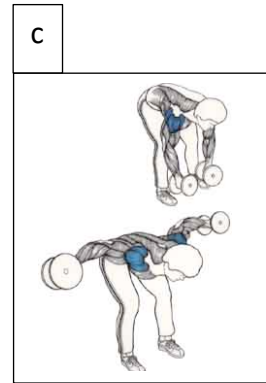
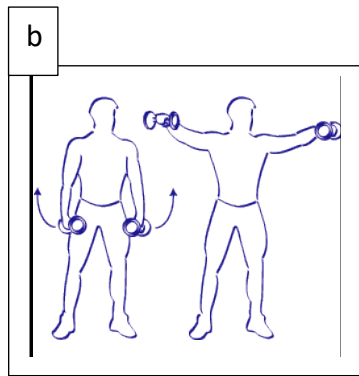
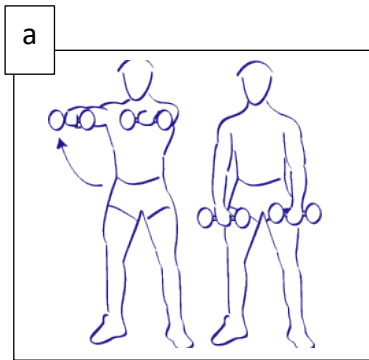


Exercices

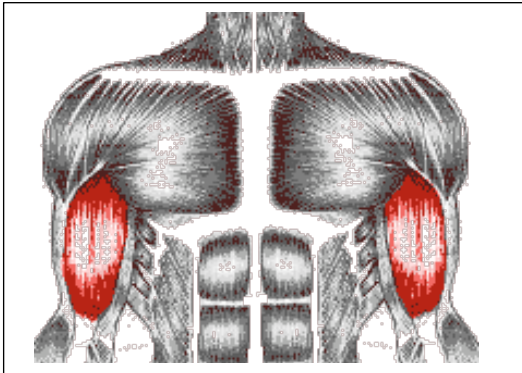


2) Épaules

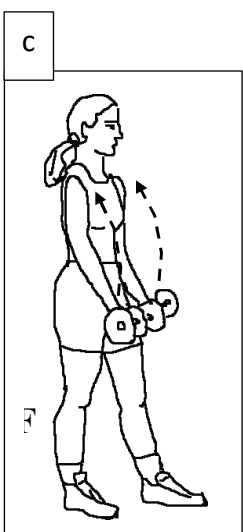
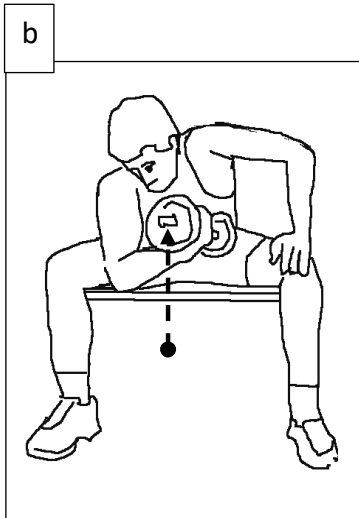
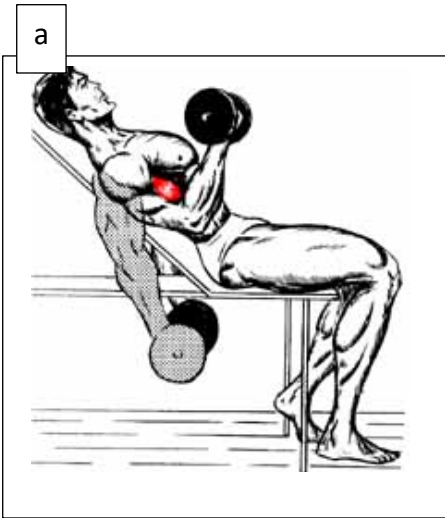
Exercices



3) Biceps



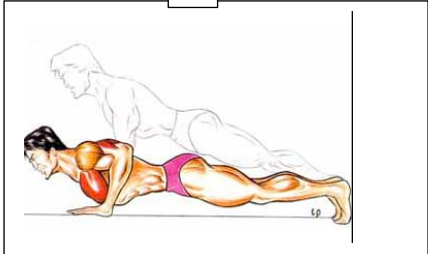
Exercices



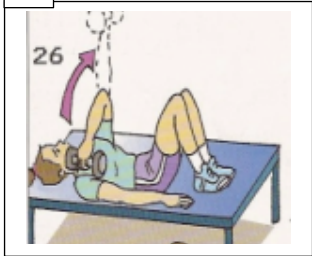
4) Triceps

Exercices

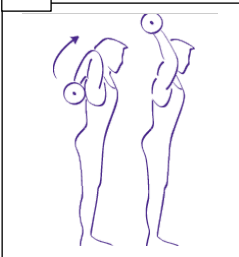
a



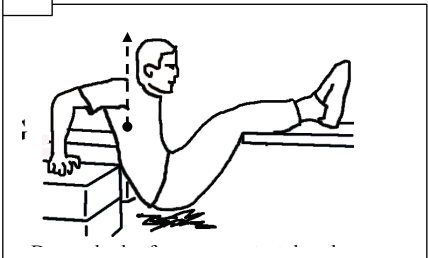
b



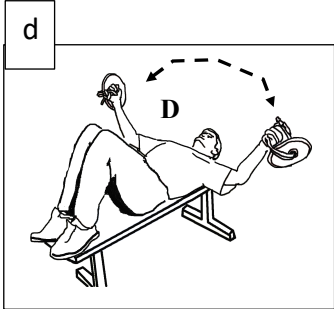
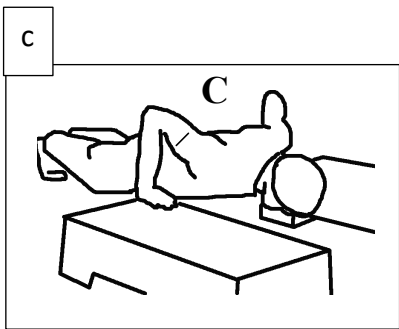
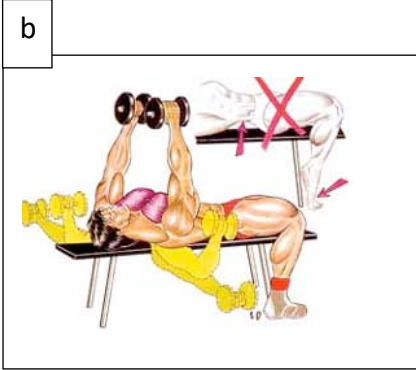
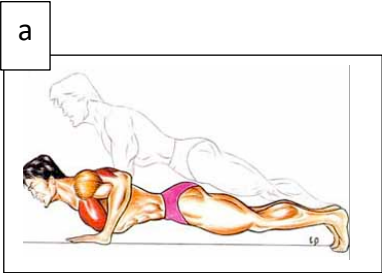
c



d

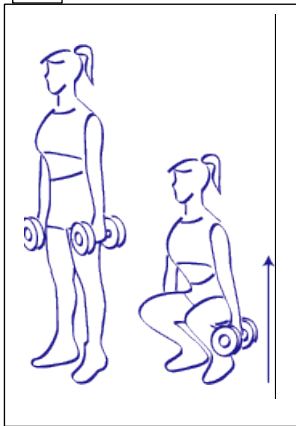


5) Pectoraux

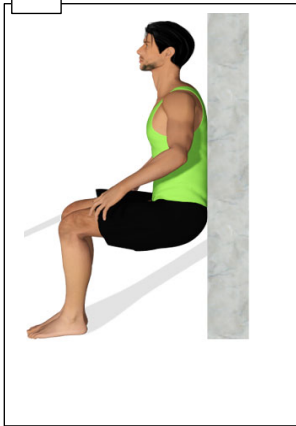


6) Bas du corps (jambes et fessiers)

a



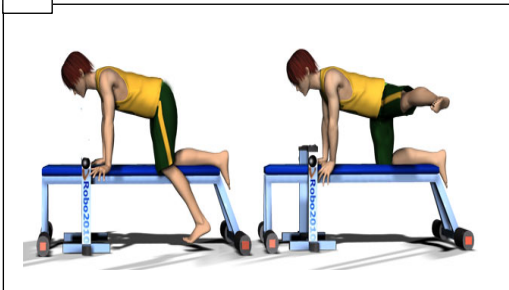
b



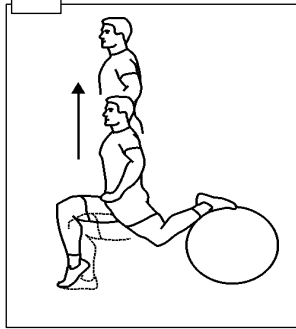
c



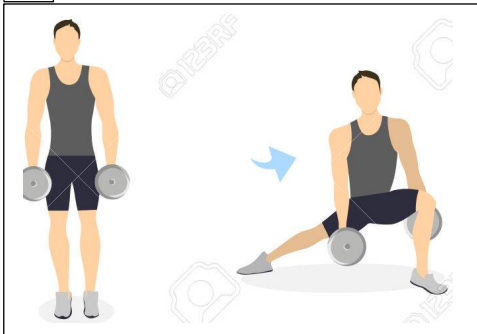
d



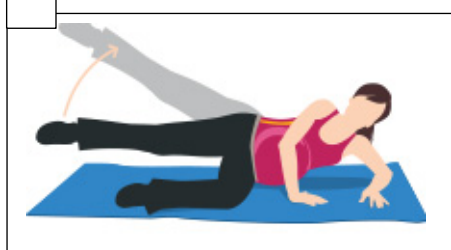
e



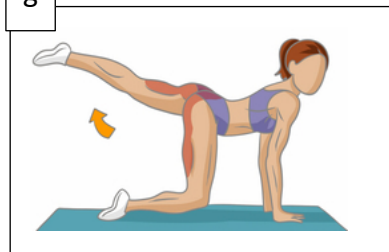
e



f



g



A remplir par vos soins :

Séance.....

Groupe M
Exercice 1
Exercice 2
Exercice 3

Séance.....

Groupe M
Exercice 1
Exercice 2
Exercice 3

Séance.....

Groupe M
Exercice 1
Exercice 2
Exercice 3