

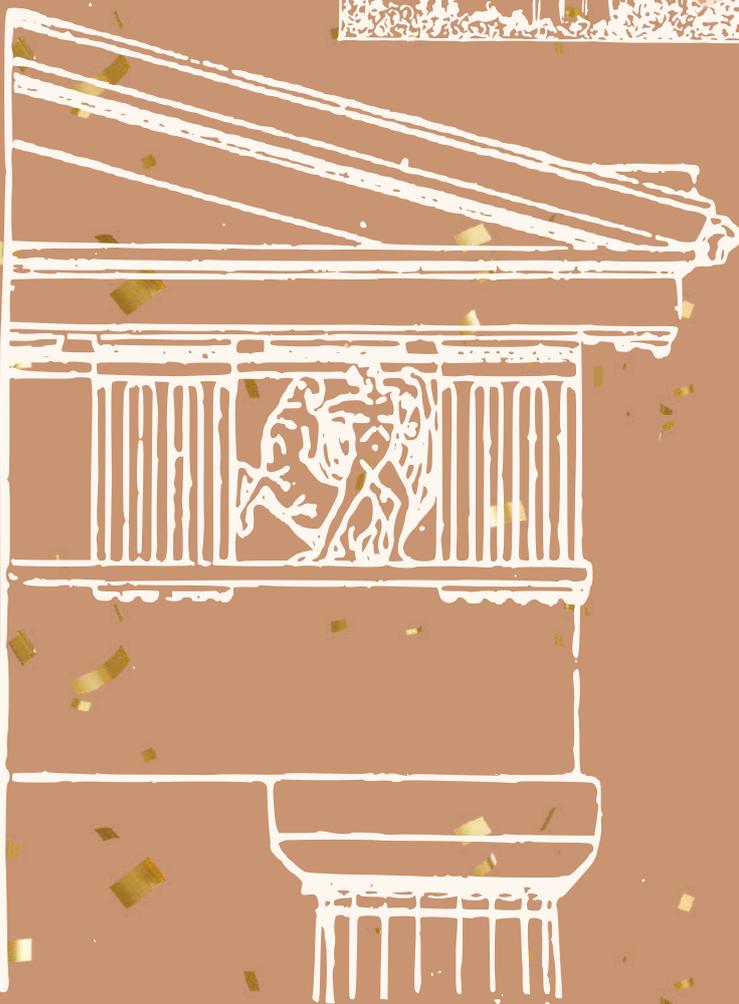
UN ÉTÉ À OLYMPIE

SOL'AIR

ÉDITION N°4

2024

Plus vite, Plus haut, Plus fort



L'équipe du Mont Olympe

Cette année, quatre jeunes stagiaires ont travaillé main dans la main pour vous proposer un SOL'AIR inédit qui va vous plonger progressivement dans les pratiques sportives antiques.

Whitney REMY, 22 ans

Gymnaste aguerrie qui a toujours le sourire ! Je suis une passionnée de la culture japonaise. Amoureuse des voyages en tout genre, j'espère vous plonger dans mon univers avec ce Sol'Air !

Master 2 RAPA



Quentin MARTINEZ, 24 ans

Originaire de Nîmes et gardois dans l'âme, passionné de sport, si je me blesse c'est un drame. Pratiquant de boxe et de musculation, je suis toujours prêt à passer à l'action !

Master 2 RAPA



Arno TERRIBLE, 21 ans

Athlète des plus assidus, j'adore courir, ainsi que la bonne humeur et le soleil que l'Hérault m'apportent depuis cette année !

Master 1 RAPA

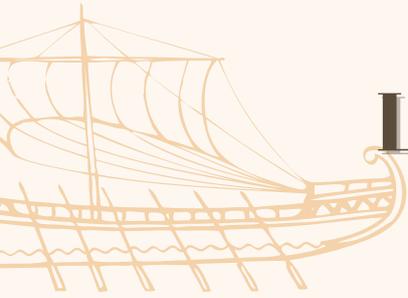


Baptiste STEINER, 21 ans

D'origine alsacienne, je pratique beaucoup d'haltérophilie tout en m'intéressant à la philosophie, sans oublier de satisfaire mon appétit !

Licence 3 APAS





L'Odyssée du SOL'AIR



Cette année, c'est avec beaucoup de joie et d'impatience que je vous présente la 4ème édition du SOL'AIR. Ce cahier de vacances est un projet qui m'a tenu à cœur tout au long de cette année de Master 2.

'Un Été à Olympie' est le fruit d'un travail collectif qui a réuni la réflexion d'une équipe de stagiaires, avec également l'aide et le soutien de tous les membres d'Occitan'air.

Je tenais donc à les remercier chaleureusement pour leur accueil, leur bienveillance ainsi que leur confiance.

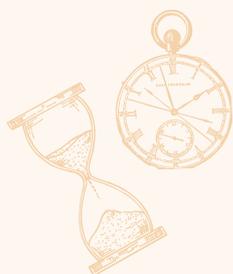
À présent, je vous propose de vous laisser emporter dans une épopée antique qui va vous plonger au cœur des premiers Jeux Olympiques.

Très bon été à vous tous !



Remy Whitney, Stagiaire au Réseau Occitan'air





Le Calendrier



Jun	Juillet	Août
1 Sa JIA 2024	1 Lu Renforcement	1 Je
2 Di	2 Ma	2 Ve Coordination + Équilibre
3 Lu Coordination + Équilibre	3 Me Endurance	3 Sa
4 Ma	4 Je	4 Di
5 Me Renforcement	5 Ve Coordination + Équilibre	5 Lu Endurance
6 Je	6 Sa	6 Ma
7 Ve Endurance	7 Di	7 Me Coordination + Équilibre
8 Sa	8 Lu Renforcement	8 Je
9 Di	9 Ma	9 Ve Renforcement
10 Lu Coordination + Équilibre	10 Me Endurance	10 Sa
11 Ma	11 Je	11 Di
12 Me Renforcement	12 Ve Coordination + Équilibre	12 Lu Endurance
13 Je	13 Sa	13 Ma
14 Ve Endurance	14 Di	14 Me Coordination + Équilibre
15 Sa	15 Lu Renforcement	15 Je
16 Di	16 Ma	16 Ve Renforcement
17 Lu Coordination + Équilibre	17 Me Endurance	17 Sa
18 Ma	18 Je	18 Di
19 Me Renforcement	19 Ve Coordination + Équilibre	19 Lu Endurance
20 Je	20 Sa	20 Ma
21 Ve Endurance	21 Di	21 Me Coordination + Équilibre
22 Sa	22 Lu Renforcement	22 Je
23 Di	23 Ma	23 Ve Renforcement
24 Lu Coordination + Équilibre	24 Me Endurance	24 Sa
25 Ma	25 Je	25 Di
26 Me Renforcement	26 Ve Coordination + Équilibre	26 Lu Endurance
27 Je	27 Sa	27 Ma
28 Ve Endurance	28 Di	28 Me Coordination + Équilibre
29 Sa	29 Lu Renforcement	29 Je
30 Di	30 Ma	30 Ve Renforcement
	31 Me Endurance	31 Sa

Ce calendrier est un outil de suivi pour que vous puissiez vous tenir à jour dans votre pratique d'activités et loisirs pendant cet été. Il est présent à titre d'exemple pour vous aider à organiser vos séances. Selon vos besoins et capacités au moment venu, vous pourrez augmenter ou réduire la charge de travail.



Sommaire

Les échauffements.....	1
Les étirements.....	2
La GYMNASTIQUE.....	3
Le saviez-vous.....	4
Équilibre et coordination.....	5 et 6
Recette.....	7
Jeux et loisirs.....	8
Renforcement musculaire.....	9 et 10
Endurance.....	11 et 12
L'ATHLÉTISME.....	13
Le saviez-vous.....	14
Équilibre et coordination.....	15 et 16
Recette.....	17
Jeux et loisirs.....	18
Renforcement musculaire.....	19 et 20
Endurance.....	21 et 22
Le PANCRAÏQUE.....	23
Le saviez-vous.....	24
Équilibre et coordination.....	25 et 26
Recette.....	27
Jeux et Loisirs.....	28
Renforcement musculaire.....	29 et 30
Endurance.....	31 et 32
L'HALTÉROPHILIE.....	33
Le saviez-vous.....	34
Équilibre et coordination.....	35 et 36
Recette.....	37
Jeux et Loisirs.....	38
Renforcement musculaire.....	39 et 40
Endurance.....	41 et 42
Réponses aux jeux.....	43



Les Échauffements

Pour l'ensemble des exercices que vous allez réaliser, prenez l'espace nécessaire autour de vous, échauffez vous avant chaque séance, suivez les consignes et les illustrations. Hydratez vous bien entre chaque exercice !

3 séries

15 répétitions
par exercice

1 min récup entre
les exercices



1

Marche dynamique
pendant 3 minutes



2

Montées de genou alternées
dynamiques



3

Talon fesse



4

Pas croisés
droite et gauche



5

Pas chassés
vers la droite et la gauche



6

Rotation de chevilles,
de genoux et de hanches
droite et gauche



7

Rotation des
poignets



8

Rotation des
épaules



9

Échauffement coudes
droite et gauche



10

Cercles de
tête



Les Étirements



Épaules

Bras tendus en direction de l'épaule opposée - la main opposée en appui au niveau du coude pour maintenir l'étirement.



Pectoraux

La main en appui au mur - faire pivoter le buste pour maintenir le bras en arrière.



Dorsaux

Debout - bras tendus vers le haut - maintenir une pression avec la main opposée au niveau du poignet - basculer légèrement sur le côté.



Quadriceps

Debout - maintenir la jambe fléchie en attrapant la pointe de pied avec la main.



Adducteurs

Debout - se pencher sur un côté en fléchissant une jambe - l'autre jambe reste tendue et en appui au sol - l'étirement doit être ressenti au niveau de l'intérieur des cuisses.



Ischios-jambiers + Lombaires

Debout - venir se baisser avec l'intention de toucher ses pieds - les jambes restent tendues - maintenir la position sans aller au delà de la douleur, puis venir se redresser en déroulant la colonne vertébrale lentement.



Mollets

Les mains en appui au mur - jambe avant fléchie - jambe arrière tendue et talons au sol - amener le bassin en direction du mur pour maintenir l'étirement.



20s à 30s de maintien par bras et jambe par exercice

Une chaise ou un mur peut être utilisé pour chacun des étirements

Praktikí la Gymnastique



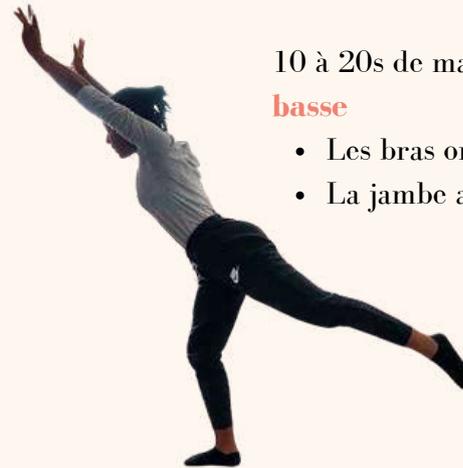
En Grèce antique, le mot gymnase, désigne l'ensemble des équipements sportifs dont dispose chaque cité pour les exercices du corps.

Avant la pratique d'exercices, les athlètes se lavaient à une fontaine puis se frictionnaient d'huile d'olive, ce qui leur permettait, par échauffement et assouplissement, d'éviter les accidents musculaires. La gymnastique artistique moderne s'est démarquée en 1956 avec la première compétition au Canada.

Dans la gymnastique artistique moderne, quatre agrès sont exigés pour la pratique féminine : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. Tandis que pour les hommes six agrès sont exigés : le sol, le cheval d'arçon, les anneaux, le saut, les barres parallèles et la barre fixe.

3 séries de 5 répétitions

LES PLANCHES



10 à 20s de maintien en **arabesque basse**

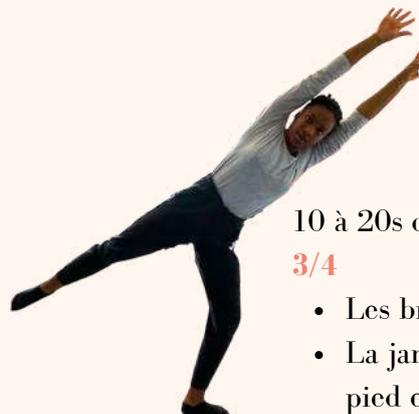
- Les bras ont un rôle équilibreur
- La jambe au sol est demi fléchi



10 à 20s de maintien en **planche** avec un mur en support

- Les bras sont support au mur
- La jambe au sol est tendue sans être en hypertension

Une chaise ou un mur peut être utilisé pour chacun des exercices



10 à 20s de maintien en **arabesque 3/4**

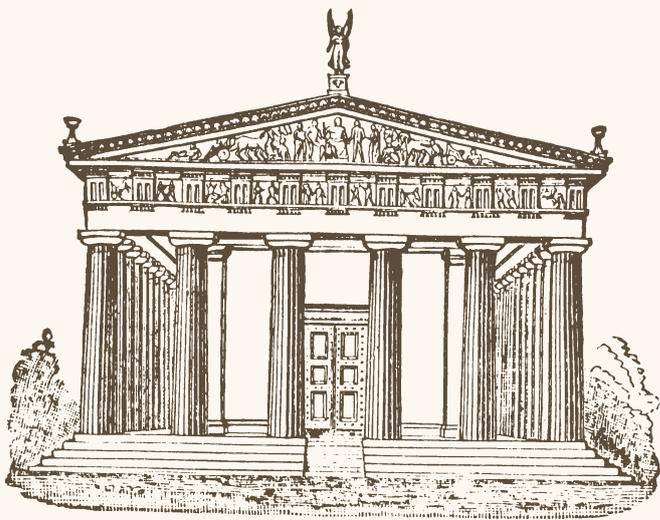
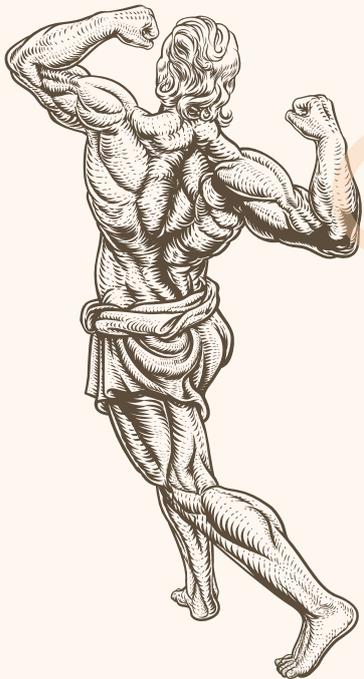
- Les bras sont support au mur
- La jambe au sol est fléchi avec le pied en ouverture

Le Saviez-Vous ?

Les Jeux olympiques étaient liés à la mythologie grecque. On attribue souvent leur création à Héraclès (Hercule en latin), l'un des héros les plus célèbres de la mythologie grecque. Selon la légende, les jeux auraient été instaurés en l'honneur de Zeus, le roi des dieux.

Les premiers Jeux olympiques connus remontent à 776 av. J.-C. Ils se déroulaient à Olympie, dans la région du Péloponnèse, en Grèce. Ces jeux étaient organisés tous les quatre ans, formant une olympiade, et marquaient le début du calendrier olympique.

Ils comprenaient diverses compétitions athlétiques, notamment la course à pied, la lutte, le pentathlon, le lancer de disque et le saut en longueur. Les athlètes, tous des hommes, provenaient de différentes Cités-États grecques.



Équilibre et Coordination

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

40 minutes
2 séries
1 min par exercice

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise
- Balle
- Mur à proximité
- Chaussettes antidérapantes

Exercice 1

En chaussettes ou pieds nus, effectuer 20m en déroulant la marche par une attaque du talon jusqu'à la pointe de pied.



Exercice 2

Assis sur une chaise, se masser la voûte plantaire avec une petite balle.
1 min par pied.

Exercice 3 : 10 secondes de maintien par orientation

- Placer le poids du corps vers l'avant du pied sans lever les talons
- Puis passer vers l'arrière sans lever les pointes
- Puis réaliser des inclinaisons sur les côtés droite et gauche

Finir avec des inclinaisons dans toutes les orientations



Équilibre et Coordination

Exercice 4

Sur pointes de pieds, faire des mouvements de tête

- Incliner vers la gauche, tenir 5s et descendre de pointes
- Incliner vers la droite, tenir 5s et descendre de pointes
- Incliner vers l'arrière, tenir 5s et descendre de pointes
- Incliner vers l'avant, tenir 5s et descendre de pointes

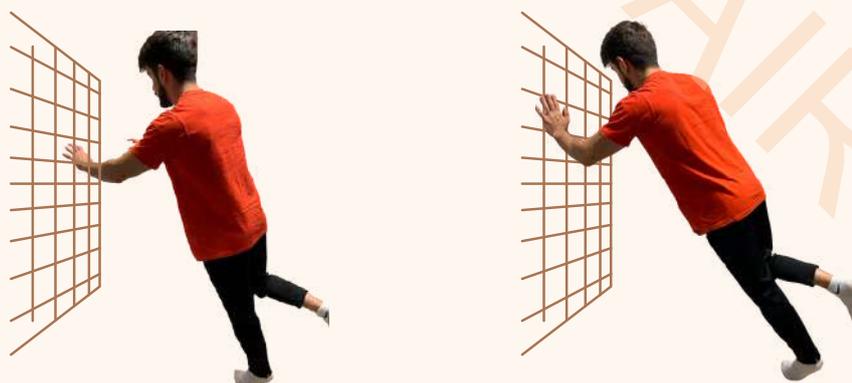
Pour terminer, faire des cercles de tête sur pointes de pieds



Exercice 5 : 10 répétitions par jambe

Face à un mur environ à 20 cm

- Passer sur une jambe tenir 5s et basculer vers l'avant
- Se réceptionner au mur en pompe avec les bras fléchis



Une chaise ou un mur peut être utilisé pour chacun des exercices

! Attention au sol glissant !

Simplifications

Mettre des chaussures, ne pas se mettre sur la pointe des pieds, se tenir contre quelque chose de stable.

Complexifications

Réaliser l'ensemble des exercices les yeux fermés ou sur surface instable (molle).

La Moussaka Grecque



4 aubergines, 8 tomates, 2 oignons, 6 gousses d'ail, 500g de viande de boeuf hachée,

4 cuillères à soupe de pesto rouge, huile d'olive, thym, origan, sel, poivre

Sauce béchamel : 50g de beurre, 50g de farine, 0,5 L de lait, 150g d'emmental râpé, sel, poivre, muscade

Pour la sauce béchamel : mélanger l'ensemble des ingrédients sur un feu doux et ajouter le fromage râpé une fois que l'ensemble est bien homogène

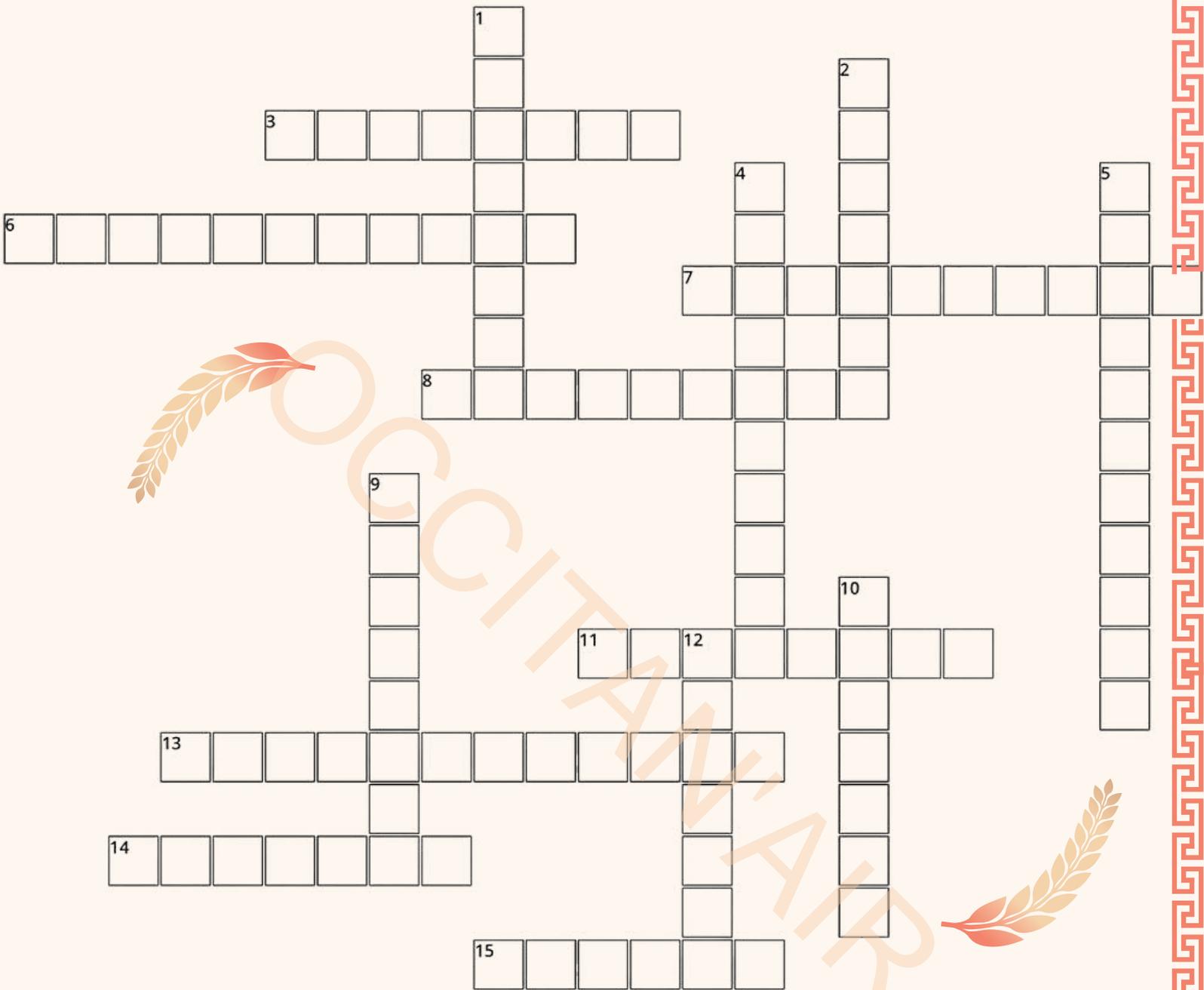
Pour la Moussaka : Faire revenir à l'huile d'olive, 3 gousses d'ail et un oignon ciselé, ajouter les tomates concassées et le pesto rouge et laisser compoter. Rissoler dans un autre plat 3 gousses d'ail et 1 oignon dans un peu d'huile jusqu'à obtenir une coloration légère puis ajouter la viande hachée à feu vif et mélanger en même temps. Une fois la viande cuite, ajouter le concassé de tomate réduit avec thym et origan, laisser cuire 10 min.

Couper les aubergines dans la longueur et les colorer en surface avec un peu d'huile bien chaude.

Pour la mise en plat : Mettre une première couche d'aubergine dans le fond du plat à gratin, répartir toute la viande sur les aubergines du fond de plat, recouvrir d'une autre couche d'aubergines. Puis étaler la sauce béchamel en surface.



Miktí Léxi



HORIZONTAL

3. Il est l'ancêtre de la boxe moderne.
6. À haut niveau, les athlètes sont en permanence à sa recherche.
7. Cette pratique sportive regroupe la course, le saut et le lancer.
8. Il est l'homme le plus rapide du monde.
11. Lieu où se pratiquaient la lutte et la gymnastique dans l'ancien temps.
13. Une compétition illustre dans laquelle se rencontrent des athlètes en situation de handicap.
14. Après l'effort, il n'y a rien de mieux pour se ressourcer que de s'y plonger.
15. Tous les sports regorgent de cet exploit.

VERTICAL

1. Il est le dieu grec fondateur des Jeux Olympiques.
2. C'est le sport de lancer le plus spectaculaire.
4. Un ensemble de mythes provenant de la Grèce antique.
5. C'est une discipline actuelle de haute voltige, très acrobatique.
9. Elle est la récompense que chaque participant rêve d'obtenir.
10. Elle est la capitale de la Grèce.
12. Il est le symbole de la vitalité et de la victoire ; les vainqueurs en été couronnés.

Renforcement Musculaire

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes
3 séries
15 répétitions par
exercice

Étirement

5 minutes

Matériels

- 1 pack d'eau
- 2 bouteilles d'eau

Attention !

Le dos doit être le plus plat possible pas de cambrure



Exercice 1

Soulevé de terre avec pack d'eau entre les jambes.

Exercice 2

Squat sumo avec pack d'eau entre les jambes.



Exercice 3

Marche en maintenant les 2 bouteilles d'eau dans les mains et en mobilisant les bras (farmer walk) : 30s.

Groupes Musculaires

- Quadriceps
- Fessiers
- Dorsaux
- Triceps
- Épaules

Exercice 4

Rowing vertical avec 2 bouteilles d'eau
Tirer les coudes vers l'arrière.



Exercice 5

Développé militaire debout avec 2
bouteilles d'eau.

Exercice 6

Élévations latérales complètes avec bouteilles.



Simplifications

Diminuer la charge, augmenter le temps de récupération, diminuer le nombre de répétitions.

Complexifications

Augmenter la charge en prenant des plus grosses bouteilles et augmenter le nombre de répétitions ou de séries.

Endurance

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes
3 tours de travail
30 s d'effort
30 s de récup

Étirement

5 minutes

Matériels

- Mur à proximité
- Poids possible

Exercice 1

Mountain climbers, les mains sont placées à largeur d'épaules sur le mur, le buste est incliné. Réaliser des montées de genoux dynamiques tout en se stabilisant à l'aide de ses bras.



Exercice 2

Réaliser des frappes dans le vide, enchaînement des directs du bras droit et du bras gauche.

Exercice 3

Fentes alternées droite et gauche.



Endurance



Exercice 4

Réaliser des frappes dans le vide, enchaînement des crochets du bras droit et du bras gauche.

Exercice 5

Chaise contre le mur, le dos est plaqué entièrement contre le mur, les pieds sont avancés suffisamment afin de créer un angle de 90° au niveau des genoux.



Exercice 6

Réaliser des frappes dans le vide, enchaînement d'uppercuts du bras droit et du bras gauche

Simplifications

Faire 20 secondes de travail pour 30 secondes de récupération, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements

Complexifications

Passer de 30 secondes de travail à 45 secondes de travail et diminuer la récupération.
Augmenter l'intensité mise dans l'exercice.



Praktiki l'Athlétisme



L'athlétisme, du grec ancien “*athlêtês*” signifiant “participant à une compétition”, est un sport comprenant plusieurs épreuves impliquant un saut, un lancer, une marche ou une course. Lors de ces premiers Jeux à Olympie, on retrouve l'épreuve de course la plus ancienne, un sprint de 192,27 m. Le célèbre pentathlon, organisé durant ces jeux, était composé de cette course, du lancer de disque, de javelot, du saut en longueur et de la lutte.

En 1896, Pierre de Coubertin instaure les premiers Jeux Olympiques modernes à Athènes. L'athlétisme, grâce à son histoire antique, avait une part d'épreuves prédominantes dans la modernisation des Jeux Olympiques : le célèbre marathon, des courses allant du 100m au 1500m, des lancers tels que le javelot ou le disque ainsi que le saut en longueur ou encore le saut à la perche.

3 séries de 5 répétitions

EXERCICE 1 : LE PENTABOND

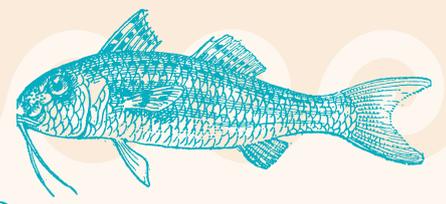


CONSIGNE : EFFECTUER 5 PAS LES PLUS LONGS POSSIBLE EN MESURANT AVEC DU SCOTCH LA DISTANCE ENTRE LE DÉPART ET LE DERNIER 'BOND'

EXERCICE 2 : LE PENTABOND ÉQUILIBRÉ



CONSIGNE : EFFECTUER LES 5 PAS LES PLUS LONGS POSSIBLE AVEC UN POIDS AUX MAINS AVEC LES BRAS EN L'AIR OU TENDUS DEVANT



Le Saviez-Vous ?

Alimentation athlètes antiques vs contemporains:
bien que différente, l'alimentation des athlètes antiques reposait sur les mêmes principes que celle des athlètes olympiques actuels !

Les athlètes consommaient une diète de base composée d'aliments tels que l'orge, le pain, le fromage, le miel, les figues, les olives et l'huile d'olive. Ces aliments fournissaient des glucides pour l'énergie, des protéines, des graisses saines et des fibres. L'eau était la principale boisson des athlètes. Ils pouvaient également boire du vin mélangé à de l'eau.

Les athlètes contemporains basent leur diète sur une alimentation riche équilibrée constituée de glucides et de protéines. Les Glucides sont une source essentielle d'énergie. Les sources de glucides comprennent les céréales complètes, les fruits, les légumes et les légumineuses. Les Protéines sont cruciales pour la récupération musculaire et la construction musculaire. Les athlètes consomment des sources de protéines telles que la viande maigre, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les protéines végétales.



Équilibre et Coordination

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes

Étirement

5 minutes

Matériels

- Bouteille d'eau
- Couverture ou tapis mou
- Lit
- Poids possible

Exercice 1

Réaliser 15 talon/fesse sans poser le pied au sol pendant la descente (ou juste toucher le sol avec la pointe du pied) sur une surface instable.



Exercice 2

Réaliser 15 élévations latérales sans poser le pied au sol pendant la descente (ou juste la pointe de pied) sur une surface instable.



Exercice 3

Une jambe au sol et l'autre surélevée (soit sur le lit ou sur une marche), monter sur demi-pointe.

Une chaise ou un mur peut être utilisé pour chacun des exercices



Équilibre et Coordination



Exercice 4

Réaliser 15 montées de genou en passant la bouteille d'eau sous la jambe qui se lève.

Exercice 5

Petit circuit composé de 4 allers-retours :

Jambes serrées monter 5 fois sur demi-pointes.

Aller : marcher en pas croisés sur 5 m.

Faire demi-tour : avant de repartir faire 5 équilibres sur talon.

Retour : marcher en long pas (<60 cm) sur 5 m.



Exercice 6

Tenir avec le bras droit le mur. Tenir la bouteille bras tendu avec la main gauche, faire 15 élévations jambe (droite) tendue vers l'arrière tel que le haut du corps suit l'alignement de la jambe qui part en arrière. Faire pareil en changeant de bras et de jambe.

Simplifications

Diminuer l'amplitude des mouvements, se tenir contre quelque chose de stable.

Complexifications

Augmenter la durée de chaque exercices
Réaliser les exercices les yeux fermés
Monter sur demi-pointes pendant les exercices.

Gemista aux tomates farcies

Cuisson 1h
180°C



500g de chair à saucisse, 300g de riz, 4 tomates, 3 oignons, 2 gousses d'ail, thym, persil, beurre, sel, poivre

Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et hacher les gousses d'ail.

Mettre la moitié des oignons dans la chair à saucisse. Ajouter l'ail, le sel, le poivre et un peu de persil.

Couper le haut des tomates et les évider. Poivrer et saler l'intérieur. Mettre la farce à l'intérieur et remettre les chapeaux.

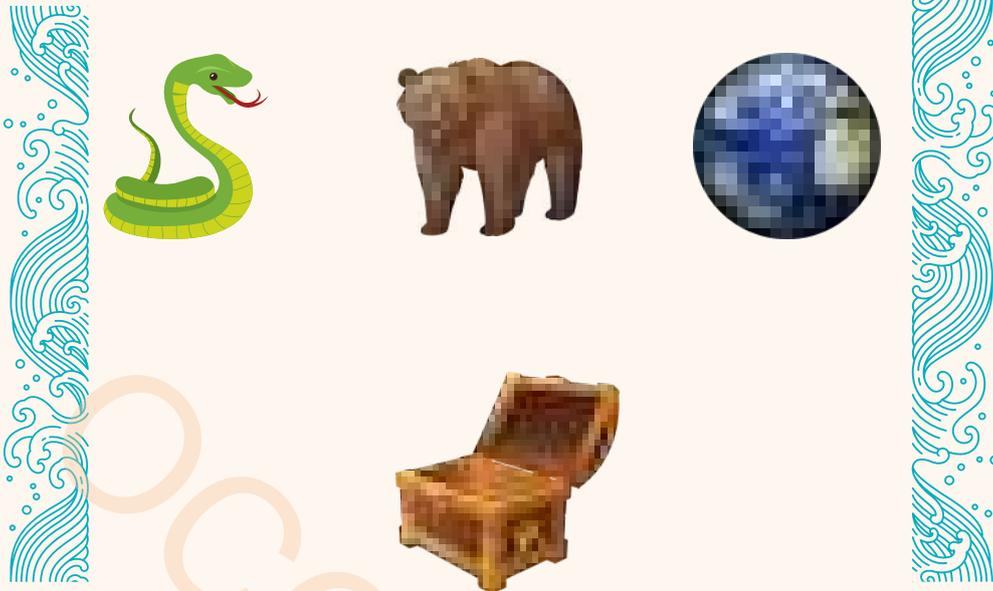
Mettre le reste des oignons dans un plat avec la chair des tomates.

Mettre les tomates farcies dans le plat. Parsemer d'un peu de thym et mettre une noisette de beurre sur chaque tomate. Faire cuire au four chaud à 180°C (thermostat 6) pendant 1 heure environ.

Servir avec du riz.



Rebus et Sudoku



La réponse est (en 2 mots) :

							8	
	2					7		3
4					1		7	
6				5	2	4		
		2		7	8	9		
	6	7	2				9	
	9		5				3	
		8		1	3			



Renforcement Musculaire

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes
3 séries de chaque exercice
45 s de repos entre exercice
1 min 30 de récup entre les séries

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise
- 2 bouteilles
- Poids possible

Exercice 1

Réaliser 10 flexions de bras (alterner les bras à chaque répétition), les coudes sont placés le long du buste et fixes, uniquement l'avant bras descend et remonte.



Exercice 2

Réaliser 10 petits tours d'épaules (1ère et 3ème séries vers l'avant et 2ème vers l'arrière).

Exercice 3

Réaliser 8 Assis debout avec une montée de genou à chaque montée (la même jambe 1ère série, et l'autre jambe 2ème série). Attention : chaise contre un mur.



Groupes Musculaires

- Mollets
- Épaules
- Pectoraux
- Abdominaux
- Quadriceps
- Fessiers

Exercice 4

Les mains sont placées sur le mur (largeur d'épaule), réaliser une flexion de coude pour se rapprocher du mur.



Exercice 5

Placer ses mains sur le bord de la chaise, les jambes sont fléchies et permettent de s'équilibrer, réaliser une flexion/ extension de bras. Attention: chaise contre un mur.



Exercice 6

Réaliser 10 extensions de coude vers l'arrière, les coudes sont fixes et ne bougent pas.



Exercice 7

Réaliser 10 élévations de bras, départ bras le long du corps, fin du mouvement les bras sont tendus au niveau de la ligne des épaules.

Simplifications

Diminuer la charge, augmenter le temps de récupération, diminuer le nombre de répétitions.

Complexifications

Augmenter le nombre de répétitions par série
Augmenter la charge développée
Diminuer les temps de récupération

Les Records Olympique

Usain BOLT

Recordman olympique du 100m
en 9,63 secondes



Elaine THOMPSON

Recordwomen olympique du 100m
en 10,61 secondes



Michael PHELPS
Il est le sportif le plus
titré et le plus
médaillé de l'histoire
des Jeux olympiques,
avec 28 médailles dont
23 d'or remportées
entre 2004 et 2016.



ATHLÉTISME

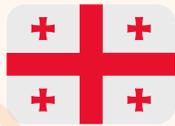
NATATION

Les Records Olympique

HALTÉROPHILIE

Lasha TALAKHADZE

Record olympique dans la catégorie des plus de 109 kg masculin en soulevant un total de 488 kg (223 kg à l'arraché et 265 kg à l'épaulé-jeté).



Simone BILES est l'une des gymnastes les plus décorées de l'histoire des Jeux olympiques.

Jeux olympiques d'été de 2016 à Rio de Janeiro :

- Médaille d'or au concours général individuel.
- Médaille d'or par équipe avec l'équipe des États-Unis.
- Médaille d'or au saut de cheval.
- Médaille d'or au concours général par équipes.



Jeux olympiques d'été de 2020 à Tokyo (reportés en 2021) :

- Médaille d'or au saut de cheval.
- Médaille d'or à la poutre.

Ces performances impressionnantes font de Simone Biles une légende de la gymnastique artistique et l'une des athlètes les plus admirées dans le monde entier.



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Endurance



Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes
3 répétitions des 3 circuits
2 min 30 de récup d'un circuit à l'autre
3 min 30 de récup entre les répétitions

Étirement

5 minutes

Matériels

- Bâton
- Chaise
- Poids possible

Circuit training 1 = 20s - 40s

1) Tour vers l'avant



2) Ramer comme au kayak



3) Passer par dessus la tête du dos vers les pectoraux



4) Torsion du dos



Nota bene : Le troisième circuit est au choix, sinon refaire le circuit 1 ou le circuit 2



Endurance

Circuit training 2 = 30s - 30s

1) Antépulsion / Rétropulsion



2) Pointes de pied + légère élévation d'épaule



3) Flexion de bras



4) Tenir bâton à la verticale d'une main : bras tendus sur le côté, les ramener au centre et faire passer le bâton d'une main à l'autre.

Simplifications

Diminuer le temps de travail, augmenter le temps de récupération, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements.

Complexifications

Augmenter le temps de travail, diminuer la récupération et augmenter l'intensité mise dans les exercices.



Praktiki le Pancrace



3 séries de 12 répétitions

Enchaînement 1 : **Jab + cross/ En garde + Squat**



Enchaînement 2 : **Esquive + crochet/ Esquive + uppercut**



Le pancrace est une forme ancienne de combat qui remonte à la Grèce antique. Il était pratiqué à l'origine dans les Jeux olympiques antiques, notamment à partir de 648 av. J.-C. Le terme "pancrace" dérive du grec "pankration", qui signifie "tout pouvoir" ou "tout-en-un". Le pancrace combine des éléments de la boxe et de la lutte, et il autorise une grande variété de techniques, y compris les coups de poing, les coups de pied, les prises et les soumissions.

Le Saviez-Vous ?



L'eau thermale, dite 'l'eau miraculeuse', soignait dans l'Antiquité toutes sortes de maux. De nos jours, ses bienfaits sont reconnus dans

le domaine de la rhumatologie et de la phlébologie. Ce mélange d'eaux chaudes et salées issu du milieu marin facilite non seulement la mobilisation articulaire lors des soins, mais possède également des propriétés régénérantes, antalgiques, anti-inflammatoires et protectrices de la barrière cutanée. Les soins à base d'eau thermale sous forme de bains, de douches favorisent la tonicité, la stimulation et le drainage musculaires.



Équilibre et Coordination

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

30 minutes

3 séries

5 répétitions par exercice

30 s récup entre répétitions

2 min 30 de récup entre les séries

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise à proximité
- Ligne du carrelage au sol

Exercice 1

Équilibre sur 1 jambe avec l'autre pliée
Monter et descendre avec la jambe en ouverture sur le côté



Exercice 2

La jambe d'appui est tendue au sol sans être en hyper extension, monter sur demi-pointe

Le genou en retrait est monté à hauteur de hanche

- Maintien 10 s yeux ouverts jambes droite et gauche
- Maintien 10 s yeux fermés jambes droite et gauche

Une chaise ou un mur peut être utilisé pour chacun des exercices



Équilibre et Coordination

Exercice 3

En position de fente avant avec la jambe d'appui demi-pliée

- Monter sur demi-pointe (la plus haute possible) 5 fois de chaque jambe
- Monter sur demi-pointe et décaler le talon d'un quart et ainsi de suite pour faire un demi tour (sans s'aider d'appuis si possible)



Exercice 4

Combiner les 2 premières phases avec un ajout des bras qui vont permettre de s'équilibrer

- Faire le retrait de jambe tout en 'lançant' les bras soit à hauteur d'épaules soit au-dessus de la tête en inspirant
- Monter sur demi-pointe en simultané
- Pivoter en tournant sur le demi-pointe (quart de tour ou demi tour)



Simplifications

Faire des quarts de tours au lieu des demis.

Complexifications

Augmenter le temps en équilibre, fermer les yeux pour réaliser les exercices.



Salade grecque en Cube



1 concombre coupé en dés, 350 g de tomates cerises coupées en deux, 1 poivron coupé en dés, 1 oignon rouge émincé en lamelles, 200 g de Feta coupée en cubes (dont 3 cubes à réserver pour l'assaisonnement), olives noires, origan, zeste d'un citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge, sel, poivre



Couper le concombre, le poivron et la feta (en mettant de côté 3 dés) en dés plus ou moins gros selon vos préférences. Émincer l'oignon en lamelles et couper les tomates cerises en deux. Verser le tout dans un saladier.

Ajouter les olives et le zeste d'un citron. Saupoudrer généreusement d'origan. Saler, poivrer.

Dans un bol : verser une cuillère à soupe de jus de citron, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer. Ajouter 2 ou 3 dés de feta et écraser ces derniers dans la sauce. Verser sur la salade, mélanger et goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Labúrinthos

Ç N E M I R C S E B I D G Y A E E C U E
 U O K E E V P B G O A L N Q M J E K S P
 V R C T Z O E A H U Ç C O N P H N E P I
 K I O A R Q N D A C M F I E H W A I A L
 N V U I E Ç T M L L E Z T R O X R I O I
 T A P T P I A I T I D A A Y R H R K G E
 A U E R I Z T N E E A N R L E N E L Q R
 E F Q A U V H T R R L E B X N O T U O Z
 K U Ç P Q O L O O N A H E W A I I O L X
 W E Q S E C O N P N C T L P C T D E I U
 O P H I J D N R H U S A E R A A E L V A
 N T F T N J I P I Q E F C T B L M L I E
 D S L E N E D C L O N H I P R U M I E N
 O U A E R I L B I I N O L D A C H A R N
 N E M E L I R L E B N I I K S S Z D P A
 J Z M E D P O Y E K C D E T I U D E H E
 G Ç E G F O M T B H Y B M N A M N M E Z
 P H O E N I X E C A N U F C N T S E R U
 D E R T A E H T T I L A X J O E A H C O
 U W P L O N G E O N V W P V M X Z N O D

OLYMPIE
 LABYRINTHE
 EQUITATION
 CHARS
 PANHELLENIQUE
 BADMINTON
 FLAMME
 MEDITERANNEE
 PARIS

TAEKWONDO
 ANNEAUX
 NATATION
 ZEUS
 AVIRON
 VICTOIRE
 HALTEROPHILIE
 MUSCULATION
 CELEBRATION

MEDAILLE
 TRAVAUX
 EGEE
 ESCRIME
 PHOENIX
 LAURIER
 SPARTIATE
 LYRE
 PILIER

ATHENA
 PLONGEON
 ESCALADE
 SARBACANE
 TEMPLE
 BOUCLIER
 TRIATHLON
 IONIENNE
 PENTATHLON

Renforcement Musculaire

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

35 minutes
3 séries
10 répétitions par jambe et par
exercice
45s récup entre exercice
1min30 récup entre série

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise ou Step
- Poids possible
- 2 bouteilles
d'eau
- Mur à proximité

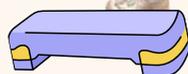
Exercice 1 : Fente bulgare

Positionner une hauteur (step, marche d'escalier) sous la jambe arrière et descendre en fente avec une flexion de la jambe avant



Exercice 2

Positionner une hauteur sous la jambe avant et descendre en fente avec une flexion de la jambe avant



Exercice 3 : En face d'un lit ou d'une chaise

- Descendre en squat avec les jambes écartées à largeur de bassin
- Rester en squat (légèrement plus haut que le 1er) et faire 5 déplacements en squat latéral vers la droite et vers la gauche
- Puis revenir en face de la chaise et se redresser



Groupes Musculaires

- Fessiers
- Quadriceps
- Mollets
- Abducteurs
- Coiffe des rotateurs

Exercice 4 : Face à un mur

Monter 10 fois sur demi-pointes avec les bras tendus le long du corps et avec les petites bouteilles d'eau dans les mains.



Exercice 5 : Face à un mur,

monter le bras en flexion avec le coude à 90° et tenir 10s puis finir le mouvement avec une extension complète du bras au dessus de la tête et tenir 10s



Exercice 6

Reprendre l'exercice 5 en retirant les temps de maintien pour réaliser des oscillations de bras gauche/droite avec le bras tendu.

Simplifications

Diminuer ou supprimer la hauteur pour les fentes, diminuer le nombre de répétitions.

Complexifications

Augmenter le nombre de répétitions, prendre des petites charges dans les mains pour se lester.

Endurance

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes
3 répétitions de chaque enchaînement
1min30 récup entre enchaînements
2min30 récup entre séries

Étirement

5 minutes

Matériels

- Poids possible
- Chaise

Enchaînement 1 : Alternier le côté droit puis gauche

- 1) Marcher sur place
- 2) Monter le genou avec le bras opposé
- 3) Monter le genou en tendant le bras
- 4) Toujours en alternant les montées de genou : croiser la jambe qui monte avec celle au sol
- 5) Faire le soleil avec les bras qui passent par dessus la tête.
- 6) Effectuer un jumping jack





Endurance

Enchaînement 2 :

Faire 3 montées de genou droit avec les bras qui partent d'au-dessus de la tête jusqu'au genou et faire de même à gauche (images 1, 2, 3).

Reposer les 2 jambes au sol avec les jambes demi fléchies.

Faire un side kick droit, revenir au centre et faire un side kick gauche, puis un front kick (images 3, 4, 5).

Faire un pas en avant avec la jambe gauche en premier et tendre la jambe droite, puis, reculer de 3 pas en arrière.

Idem jambe droite.



Simplifications

Ne répéter l'enchaînement que 2 fois, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements.

Complexifications

Répéter chaque enchaînement 5 fois et diminuer les temps de récupération entre chaque série et enchaînement.

Praktikí l'Haltérophilie



L'haltérophilie vient du latin halteres (issu du grec ancien et signifiant sauter, car les athlètes antiques sautaient avec des haltères), et du suffixe -phile ("qui aime" en grec), signifiant littéralement "qui aime soulever des haltères". Ainsi, à l'origine, les premiers haltérophiles étaient des sauteurs en longueur, utilisant de grosses pierres triangulaires de 25 kg pour avoir de l'élan.

L'haltérophilie consiste, en deux mouvements ("arraché" et "épaulé-jeté"), à soulever la charge la plus lourde possible et à l'amener au-dessus de la tête. Chaque mouvement est réalisé 3 fois, et ce sont les meilleurs des deux qui sont retenus et additionnés pour former ce que l'on appelle un "total olympique" (en kg).

3 séries de 12 répétitions

L'ÉPAULÉ JETÉ



Épaulé



En fente avant

En squat

Jeté 3s de maintien avec la barre



Le Saviez-Vous ?

Les Grecs de l'Antiquité étaient déjà convaincus que le bien-être physique, tout autant qu'un nettoyage régulier du corps, étaient indispensables pour rester en bonne santé. Les bains publics jouaient un rôle essentiel à cet égard. Aussi accordait-on beaucoup d'importance à l'eau chaude et aux sources thermales pour se détendre et préserver sa santé.

Massage grec aux compresses de plantes aromatiques : un massage au cours duquel des compresses d'herbes sont appliquées sur le corps afin de détendre les muscles et de soulager la douleur. Ce traitement contribue également à stimuler la circulation sanguine et le système lymphatique.



Équilibre et Coordination

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

35 minutes
3 séries de chaque exercice
15s de maintien par exercice
30s récup entre exercice
1min30 récup entre série

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise à proximité
- Balle ou ballon
- Livre plat

Exercice 1 : Avec le livre posé sur la tête

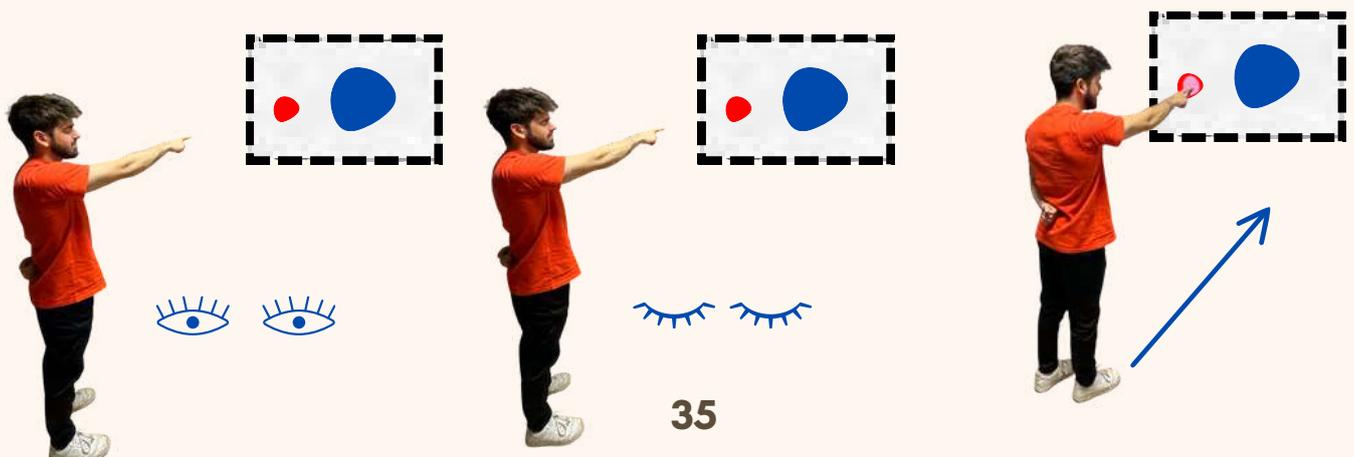
- Maintien pieds joints
- Maintien pieds en tandem
- Maintien sur 1 jambe

Une chaise ou un mur peut être utilisé pour chacun des exercices



Exercice 2 : Marche yeux fermés et travail des repères spatio-temporels

- Fixer la cible des yeux et la pointer avec le doigt, puis fermer les yeux et venir toucher la cible en marchant yeux fermés.
- Une fois réussi, s'éloigner et passer à la cible plus petite.



Équilibre et Coordination

Exercice 3

- Lancer le ballon ou la balle face au mur puis le rattraper avant qu'elle ne retombe au sol
- Effectuer la marche du serveur
- Récupérer un objet au sol en situation de déséquilibre.



Simplifications

Se rapprocher du mur pour lancer et rattraper la balle, augmenter le temps de récupération.

Complexifications

Réduire la taille de l'objet pour augmenter la difficulté.

Tzatziki

1 botte d'aneth, 1 botte de menthe, 2 concombres, 1 kg de yaourt grec, 2 gousses d'ail, le jus de 3 citrons jaunes, huile d'olive, sel, poivre

Rincer et émincer l'aneth et la menthe. Réserver

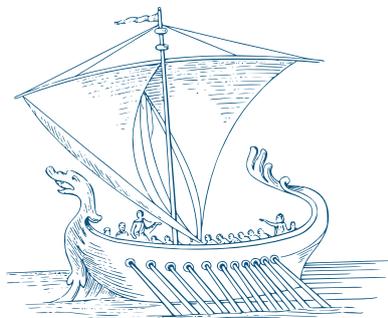
Passer sous l'eau les concombres, couper les extrémités.

Les râper avec une râpe à fromage puis les presser à l'aide d'un torchon pour bien extraire le maximum d'eau.

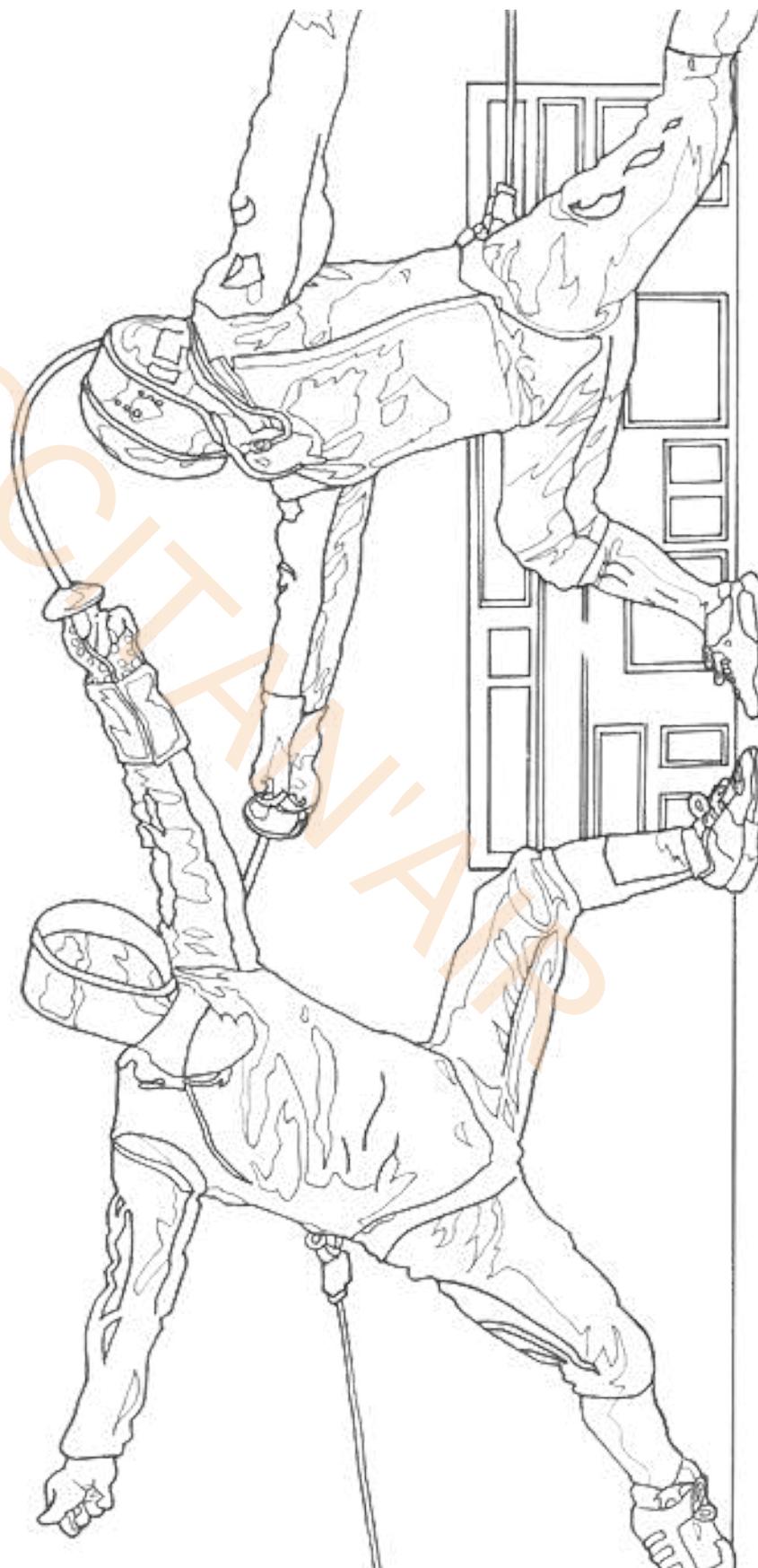
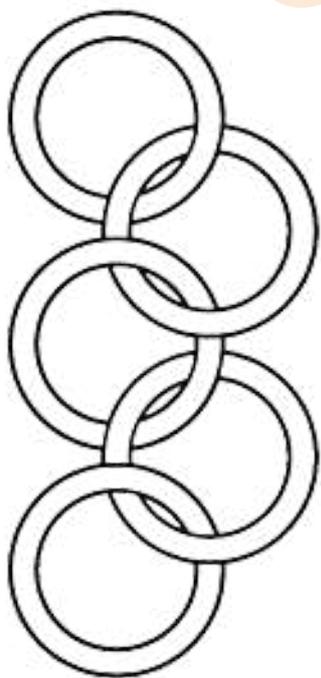
Les mélanger dans un saladier avec l'aneth (en réserver un peu pour le dressage), la menthe et le yaourt grec. Ajouter 4 pincées de sel, 6 tours de poivre du moulin, l'ail finement haché, le jus de citron et 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger et réserver au frais.

Dresser dans un joli bol, saupoudrer d'aneth et servir avec un très bon pain.





Grafiká



Renforcement Musculaire

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

45 minutes
3 séries
10 répétitions

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise
- Poids possible

Exercice 1 : Circuit (enchaîner les exercices)

Montées de genoux / Squats / Extensions mollets

Première série = 15 répétitions

Deuxième série = 20 répétitions

Troisième série = 15 répétitions



Exercice 2 : Gainage et stabilité du tronc

3 séries de 30 secondes à 1 minute par exercice :

Monter sur step, extension mollet et montée sur demi pointe

Gainage, Planche surélevée ou au sol

Abdos sur chaise



Groupes Musculaires

- Quadriceps
- Grands fessiers
- Mollets
- Abdominaux et transverse
- Obliques

Exercice 3 : Gainage et stabilité du tronc

- Gainage oblique twist
- Gainage dynamique



Attention !
Faire l'exercice avec le dossier de la chaise ou un mur dans le dos
! Pour ne pas se blesser les lombaires !

Technique de relevé en cas de chute

Le chevalier servant



Simplifications

Diminuer le nombre de répétitions, augmenter le temps de récupération.

Complexifications

Augmenter le nombre de répétitions, diminuer le temps de récupération. Utiliser une charge pour se lester.

Endurance

Échauffement

10 minutes

Corps de séance

30 minutes

Faire un max de tours
1 tour = 1 entrée + 1 plat + 1 dessert

Intensité élevée

Essoufflement ressenti 6/7

Étirement

5 minutes

Matériels

- Chaise
- Poids ou bouteilles d'eau
- Mur à proximité

Choisir 3 exercices au choix en fonction de son niveau, (1 entrée, 1 plat et 1 dessert)

Les entrées correspondent à un exercice sollicitant les membres inférieurs.

Les plats correspondent à des exercices d'endurance.

Les desserts correspondent à des exercices sollicitant les membres supérieurs.

	Entrée	Plat	Dessert
Niveau 1	Assis / Debout	Montées de genoux sur place	Flexions de coude avec poids + développé au dessus de la tête
Niveau 2	Squats	Course des lignes	Ouvertures thoraciques avec bouteilles
Niveau 3	Thruster = Flexions avec bouteilles d'eau dans les mains et développer les bouteilles au dessus de la tête pendant l'extension de la jambe	Fentes en marchant	Pompes surélevées

ENTRÉES

Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3





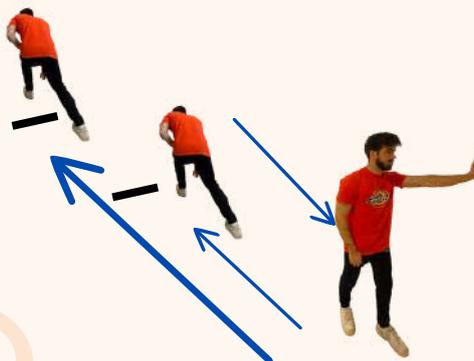
Endurance

PLATS

Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3



DESSERTS

Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3



Simplifications

Réaliser le circuit sur 15 minutes, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements.

Complexifications

Réaliser le circuit sur 25 minutes.
Travailler à haute intensité pour réaliser un maximum de tours.

Réponses aux Jeux

Mots croisés - Les Jeux Antiques (page 8)

- 1 : Héraclès
2 : Javelot
3 : Pancrace
4 : Mythologie
5 : Gymnastique
6 : Performance
7 : Athlétisme
8 : Usain Bolt
9 : Médaille
10 : Athènes
11 : Palestre
12 : Laurier
13 : Paralympique
14 : Thermes
15 : Record



Rebus (page 23)



Source thermale

Sudoku (page 23)

9	1	4	7	3	5	2	8	6
7	5	3	8	2	6	1	4	9
8	2	6	1	4	9	7	5	3
4	8	5	6	9	1	3	7	2
6	7	9	3	5	2	4	1	8
1	3	2	4	7	8	9	6	5
3	6	7	2	8	4	5	9	1
2	9	1	5	6	7	8	3	4
5	4	8	9	1	3	6	2	7

Remerciements

Chers membres de l'équipe Occitan'air,

Je tenais à vous exprimer ma gratitude pour ces deux années de master passées au réseau.

À vos côtés, j'ai eu la chance et l'honneur de faire la rencontre d'une équipe riche et soudée.

Et surtout j'ai pu faire la rencontre de plusieurs associations de patients que je tenais à remercier pour leur accueil, leur bienveillance ainsi que leur assiduité.

Tous ces éléments m'ont porté dans la rédaction de ce travail.

Merci à vous tous !



ZEUS
Dieu du Ciel et de la Foudre



HÉRA
Déesse du Mariage



DIONYSOS
Dieu de l'Allégresse



ATHÉNA
Déesse de la Sagesse



POSÉIDON
Dieu de la Mer et des Océans



ARTÉMIS
Déesse de la Lune

