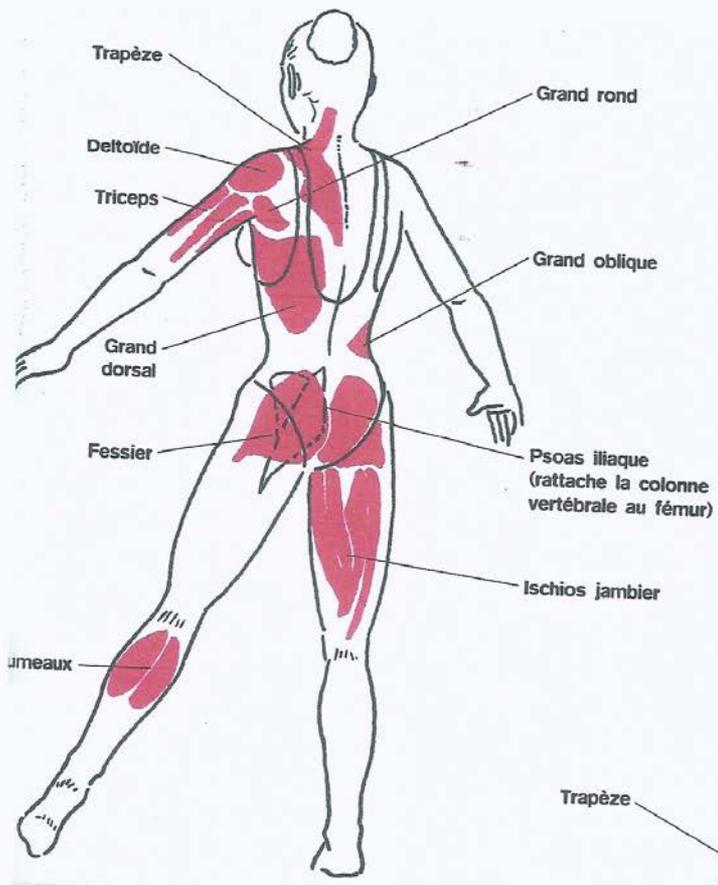


CLASSEUR IMAGIER « POPEYE »

ATELIER

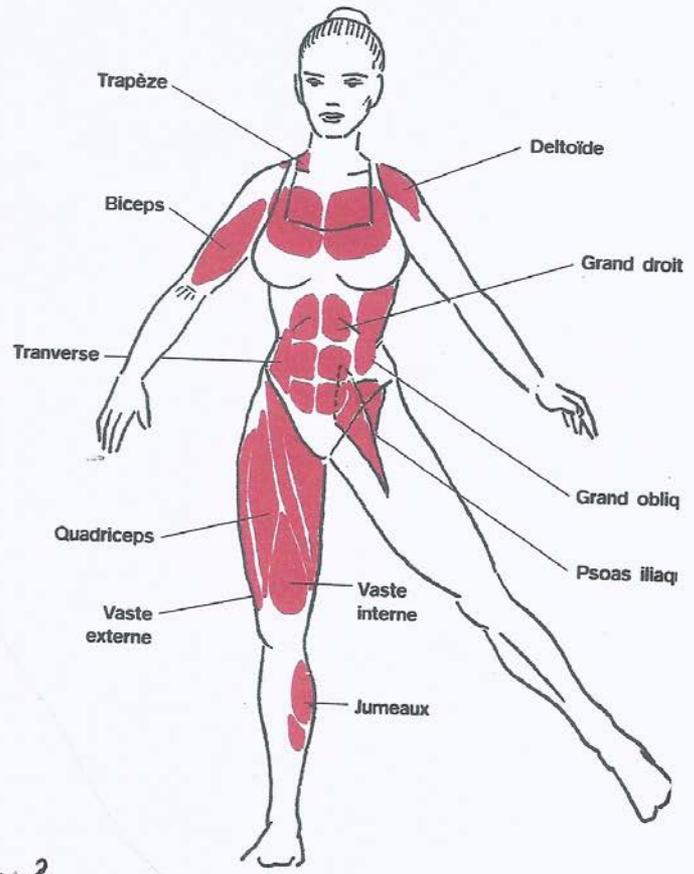


POPEYE



M
E
S

M
U
S
C
L
E
S



POP 1



Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau à la poitrine, les bras à la surface de l'eau et les jambes serrées.

Réalisation:

Je marche en montant les genoux,
Je ne me penche pas en avant,
Je sors mon genou de l'eau en soufflant.

Nombre de répétitions:

Rythme doux: 2 Largeurs de 10 mètres, cadence moyenne

Rythme tonique: 4 Largeurs de 10 mètres, cadence rapide

Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau à la taille ou à la poitrine.

Réalisation:

Je marche en arrière

Nombre de répétitions:

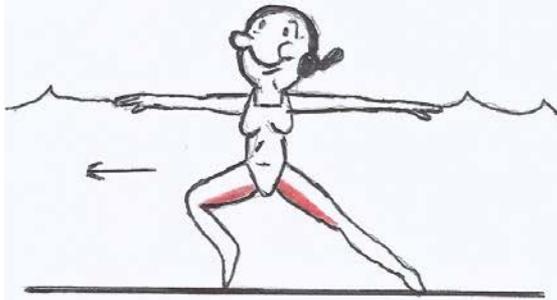
Rythme doux: 2 Largeurs de 10 mètres

Rythme tonique: 4 Largeurs de 10 mètres

POP2



POP 3



Nombre de répétitions:

Rythme doux: 2 Largeurs de 10 mètres
cadence moyenne

Rythme tonique: 4 Largeurs de 10 mètres
cadence rapide

Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau à la poitrine,
les bras écartés à la surface de l'eau,
les jambes serrées.

Réalisation:

J'effectue des pas chassés, en
grande amplitude et lentement,
ou en petite amplitude et
rapidement.

Je reste bien de profil et le dos
bien droit.

Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau à la poitrine,
les mains sur les hanches, une jambe
pliée et l'autre au fond.

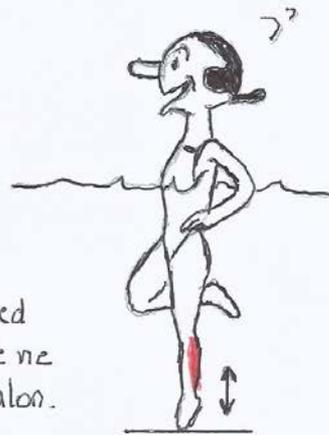
Réalisation:

Je monte sur la pointe de pied, un pied
après l'autre sans décoller du fond. Je ne
saute pas et je ne fais pas toucher le talon.
Je change de jambe à chaque série.

Nombres de répétitions:

Rythme doux:

2 séries de 30 secondes
Alterner les 2 jambes

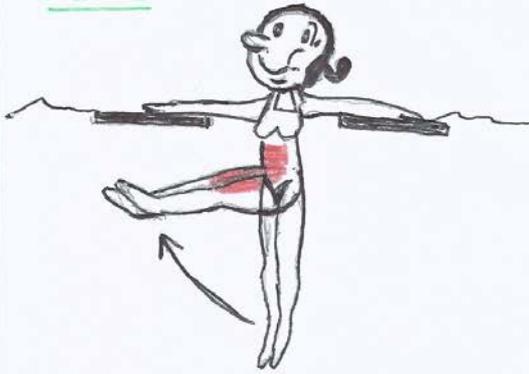


POP 4

Rythme tonique:

4 séries de 1 minute
Alterner les 2 jambes

POP5



Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau jusqu'aux épaules, les bras tendus avec une planche dans chaque main, je garde le corps verticalement, le dos bien droit.

Réalisation:

J'amène les deux jambes tendues à l'horizontale (Croix de fer), puis je monte et je descends les jambes toujours tendues.

Nombre de répétitions:

Rythme doux:

2 séries de 1 minute avec 45 secondes de récupération, cadence moyenne

Rythme tonique:

4 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération, cadence rapide

Variante:

Avec 2 frites

Ma position de départ:

Je mets une frite sous chaque bras et je prends une position confortable, les jambes fléchies et les genoux serrés.

Réalisation:

Je fais des "écartés-serrés" avec les jambes fléchies pendant tout l'exercice.

Nombre de répétitions:

Rythme doux: 2 séries de 1 minute avec 30 secondes de récupération.
Cadence moyenne

Rythme tonique: 3 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération.
Cadence rapide

POP6



POP 7



Ma position de départ:

Je suis debout, soit de l'eau jusqu'aux épaules soit dans le grand bain, les bras pliés avec une frite dans chaque main, je garde le corps verticalement et le dos bien droit.

Réalisation:

Je pédale en restant bien à la verticale.

Nombre de répétitions:

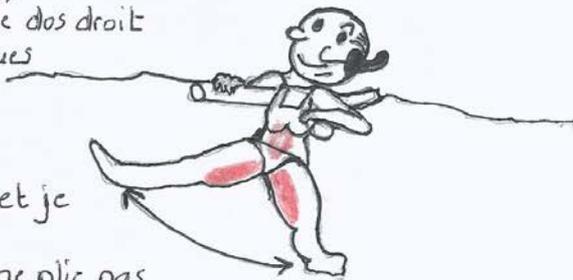
Rythme doux: 2 séries de 1 minute avec 45 secondes de récupération, cadence moyenne

Rythme tonique: 4 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération, cadence rapide

Ma position de départ:

Je mets une frite sous chaque bras, je garde le corps verticalement, le dos droit et j'amène les deux jambes tendues à l'horizontale. (Croix de fer)

POP 8



Réalisation:

J'écarte les jambes en inspirant et je les serre en expirant.

Je peux faire des ciseaux. Je ne plie pas les jambes, je ne m'allonge pas.

Nombre de répétitions:

Rythme doux: 2 séries de 1 minute avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique: 4 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération.

POP 9



Nombre de répétitions :

Rythme doux : 2 séries de 1 minute
avec 30 secondes de récupération. Cadence moyenne

Rythme tonique : 4 séries de 1 minute 30
avec 15 secondes de récupération. Cadence rapide

Ma position de départ :

Je mets une frite sous chaque bras,
les jambes tendues, je prends une
position confortable sans toucher
le sol.

Réalisation :

Je fais des battements avec
changement de rythme et
d'amplitude.

Ma position de départ :

Je mets une frite sous chaque bras,
en position verticale, les jambes tendues.

Réalisation :

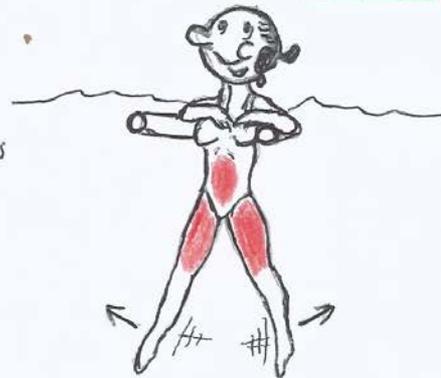
Je fais des battements sans plier les jambes
et en restant bien droit.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence moyenne,
2 séries de 1 minute 30 avec 30 secondes
de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide
3 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération.

POP 10



Ma position de départ :

Je suis debout de l'eau à la poitrine, les bras le long du corps et les paumes des mains tournées vers l'avant.

Réalisation :

Je plie un bras l'un après l'autre à 90° en gardant les coudes au corps. J'expire en pliant. Je pense à faire une flexion complète.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence lente

3 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide

4 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.

POP 11



POP 12



Ma position de départ :

Je suis debout de l'eau à la poitrine, les bras le long du corps pliés à 90° et la paume des mains vers le bas.

Réalisation :

Je tends le bras en gardant le coude collé au corps.

Je pense à faire une extension complète.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence lente. 3 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide. 4 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.

POP13



Ma position de départ :

Je suis debout, les épaules sous l'eau, les bras écartés tendus avec les paumes des mains vers l'avant.

Réalisation :

Sur place, je resserre vivement les deux bras en expirant.

Je reviens à la position initiale lentement en inspirant.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : - Cadence lente - 3 séries de 1 minute avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide - 4 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.

Ma position de départ

Je suis debout, les épaules dans l'eau, les bras fléchis et les mains sur les épaules.

Réalisation :

Je fais des rotations des bras en grande amplitude.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence lente, 3 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence lente, 4 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.

POP 14



Ma position de départ:

Je suis debout, les épaules sous l'eau.

Réalisation:

Je repousse alternativement avec la paume de mes mains l'eau devant moi.

Je souffle en poussant.

Je finis le mouvement bras tendu et je tire bien le coude en arrière au niveau de l'épaule.

Nombre de répétitions:

Rythme doux: Cadence lente - 3 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique: Cadence rapide - 4 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.



POP 16



Ma position de départ:

Je suis debout, les épaules plus ou moins sous l'eau, les bras écartés tendus avec les paumes des mains face à face.

Réalisation:

Je tape dans les mains alternativement devant et derrière moi.

Nombre de répétitions:

Rythme doux: cadence moyenne - 3 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique: cadence rapide - 4 séries de 1 minute avec 15 secondes de récupération.

POP 17



Nombre de répétitions:

Rythme doux:

5 à 10 répétitions

Rythme tonique:

5 à 10 répétitions

Ma position de départ:

Je tiens le mur ou l'échelle avec les deux mains en gardant les épaules sous l'eau avec les jambes légèrement fléchies.

Réalisation:

Je me laisse partir doucement en arrière en gardant les épaules souples.

Étirement des grands dorsaux

Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau à la taille ou à la poitrine.

Réalisation:

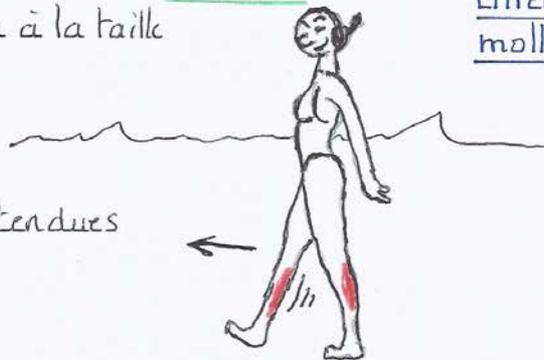
Je marche sur les talons en gardant les jambes tendues et le dos bien droit.

Nombre de répétitions:

Rythme doux et tonique:

Cadence lente, 2 longueurs de 10 mètres sans récupération.

POP 18



Étirement des mollets

POP 19



Etirement des abducteurs

Nombre de répétitions

Rythme doux et tonique : 5 à 10 répétitions.

Ma position de départ :

Je suis debout, de l'eau à la taille, les jambes serrées, les mains sur les cuisses.

Réalisation :

En expirant je fais glisser mes pieds au fond pour finir en grand écart facial. Je reviens à la position initiale lentement et en inspirant.

Je ne fais pas de mouvement brusque.

POP 20

Relaxation

Ma position de départ :

Les jambes pliées, les épaules sous l'eau, les oreilles dans l'eau.

Réalisation :

Je marche en déséquilibre arrière avec les oreilles dans l'eau.

Nombre de répétitions :

Rythme doux et tonique :

Cadence lente, 2 Largeurs de 10 mètres sans récupération.

