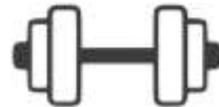


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



INTRODUCTION

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, ton enseignant d'EPS te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PHYSIQUE ?



POURQUOI ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer ton retour dans les clubs, l'association sportive et au collège.
- Te changer les esprits pendant cette période de confinement.

COMMENT ?

- En suivant le programme d'entretien à venir durant les prochaines semaines.
- **En respectant toujours les consignes de sécurité de placement, d'engagement donnés**

Où ?

Chez toi, dans un lieu avec un espace suffisant, te permettant de faire des mouvements avec le plus d'espaces possibles sans risquer de te cogner.

Une priorité: ta sécurité

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

Créer un espace assez suffisamment grand pour une bonne amplitude de tes mouvements.

Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (voir à ce sujet la page suivante)



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



Si tu as de l'asthme, tu ne peux réaliser le programme d'entraînement que si tu n'as pas de difficulté respiratoire au repos. Tu dois toujours avoir ta Ventoline avec toi.





Fréq. Cardiaque



La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entraînement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

Comment relever sa fréquence cardiaque ?



Mesure de ta Fréquence Cardiaque

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet

Compte le nombre de battements obtenus pendant 10 "

Multiplie ce résultat par 6.

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc)



Pour chacun des exercices proposés dans ce document, la prise régulière de ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler ton effort.

Pendant tes séances tu dois être essoufflé et transpirer **mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min**

Ta semaine type

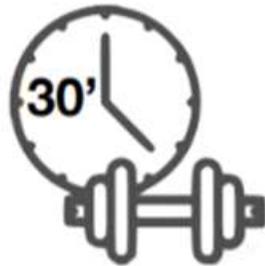


Echauffement & Récupération

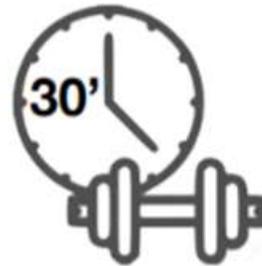
Chaque séance de crossfitness devra être précédée d'un petit échauffement
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements



1 **Jour**
Crossfitness



1 **Jour**
Crossfitness



1 ou 2 jour(s)



PROGRAMME DE LA SEMAINE N°1 et 2 :

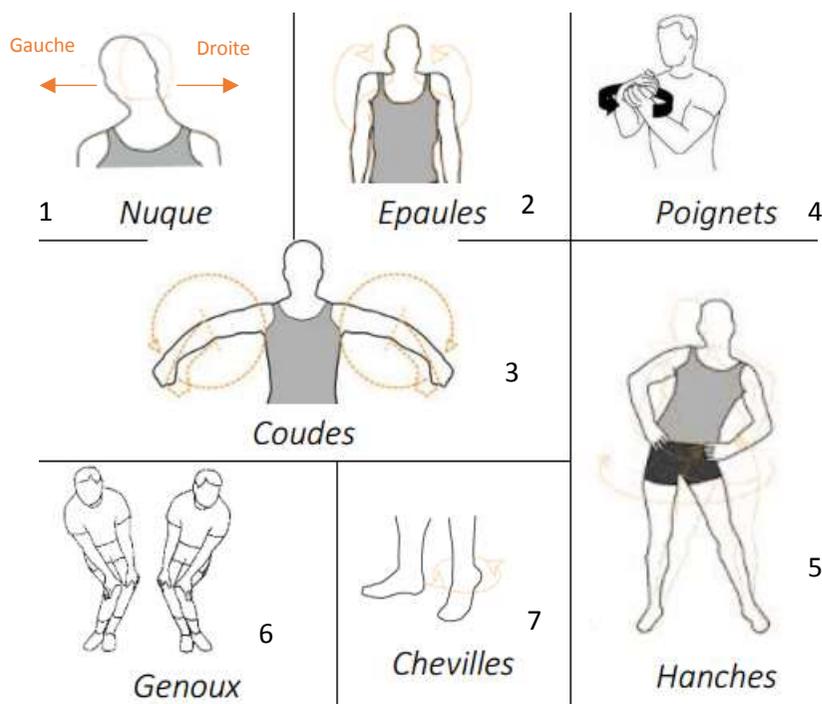
S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !



1 - Mobilisation articulaire :

Réaliser 10 rotations ou allers-retours pour chaque image.



2- Elévation du rythme cardiaque

1-Tipping (piétinement très rapidement sur place) : 2x (25 sec d'effort + 25 sec repos) :



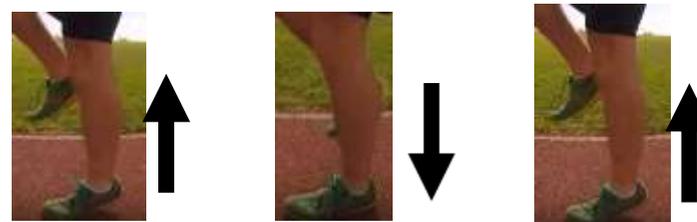
OU

1-Corde à sauter (Pour ceux qui ont de la place et une corde) 2x (30 sec d'effort + 30 sec repos) :

OU

1-Sauts sur place avec petites rotations des bras (Si vous n'avez pas de cordes mais que vous voulez réaliser cet exercice): 2 x (30 sec d'effort + 30 sec repos)

2- Pro-prioceptions : 10 montées/descentes chaque jambe en gardant l'équilibre : le talon ne doit jamais toucher le sol pendant les 10 répétitions :



S'ENTRAINER : Exercice N°1 : Planche latérale

Niveau 1 : Planche bras le long du corps :
Je fais moins de 3 fois du sport par semaine

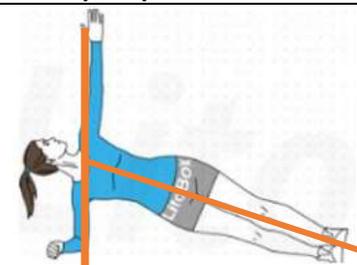


30 secondes à droite- Repos
puis
30 secondes à gauche- repos



: Si j'ai des difficultés, alors je peux poser 3x 5 secondes l'autre main devant moi pendant l'exercice.

Niveau 2 : Planche latérale avec bras levé : J'ai l'habitude de faire 3 fois du sport par semaine.



30 secondes à droite- Repos
puis
30 secondes à gauche- repos

Vigilance :

Placer le dos droit : Alignement de la tête, DOS, fesses et jambes
Alignements poignets, coudes, épaules placés à la verticale du sol.
Corps gainé/ contracté

Répétitions minimales

2 fois = (30 secondes d'efforts + 1min de récupération)

Prendre sa fréquence cardiaque après chaque répétition ! Et l'inscrire sur son cahier d'entraînement chaque jour d'exercice.

SEMAINE
N°1 ET 2

Objectif



Réaliser les deux exercices

Réaliser 2 à 4 répétitions par entraînement selon ses possibilités

S'ENTRAINER : Exercice N°2 : Jumping Jack

Niveau 1 : Jambes tendues : Je fais du sport qu'en EPS durant la semaine



Sur place

Niveau 2 : Jambes légèrement fléchies Je fais du sport plus de 2 fois par semaine.



Vigilance :

Placer le dos droit : alignement épaules, dos et fesses.
Corps gainé/ contracté

Répétitions minimales

2 fois = 20 secondes d'efforts + 40secondes de récupération)

Prendre sa fréquence cardiaque après chaque répétition ! Et l'inscrire sur son cahier d'entraînement chaque jour d'exercice.

Choisis les niveaux des exercices en fonction de tes habitudes sportives en dehors de l'EPS.

Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge



S'ÉTIRER

	ÉTIREMENT 1: LES ABDOS	ÉTIREMENT 2: ÉTIREMENTS PECTORAUX	ÉTIREMENT 3: QUADRICEPS	ÉTIREMENTS 4: ISCHIO-JAMBIERS
				
Vigilance :	<p>Ne pas ressentir de douleurs Ne pas s'étirer en réalisant des « à-coups » Expirer longuement et complètement en se relâchant.</p>			
Répétition	<p>Maintenir chaque posture pendant 20 secondes jambe droite puis jambe gauche.</p>			
<p>Prendre sa fréquence cardiaque après avoir réalisé <u>TOUS</u> les étirements et le noter sur le cahier d'entraînement.</p>				

Nom :

Prénom :

MES RESULTATS !

A transmettre à ton professeur d'EPS le
vendredi 30 avril au plus tard à
l'adresse : Eps.vg@hotmail.com

	Semaine du 6 au 10 avril		Semaine du 26 au 29 avril	
	Jour 1 : date	Jour 2 : date	Jour 3 : date	Jour 4 : date
Exercice N° 1	PLANCHE LATERALE	PLANCHE LATERALE	PLANCHE LATERALE	PLANCHE LATERALE
Niveau réalisé				
As-tu réussi à tenir 30 sec sans t'arrêter ?				
Nombre d'arrêt :				
Fréquence cardiaque juste après l'exercice N°1				
Exercice N° 2	JUMPING JACK	JUMPING JACK	JUMPING JACK	JUMPING JACK
Niveau réalisé				
As-tu réussi à tenir 20 sec sans t'arrêter ?				
Nombre d'arrêt :				
Fréquence cardiaque juste après l'exercice N°2				
ETIREMENTS				
Fréquence cardiaque après avoir réalisé TOUS les étirements				