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'entrainer 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'entretient 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'entrainement 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'entrainement 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 Cardique (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

Jour 1
Crossfitness

Jour 2

Jour 3
Crossfitness

Jour 4

Jour 5
Crossfitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
CROSSFIT	REPOS	CROSSFIT	REPOS	CROSSFIT

PROGRAMME DE LA SEMAINE N°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 Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

produis un échauffement avant tout parcours de crossfitness

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) :

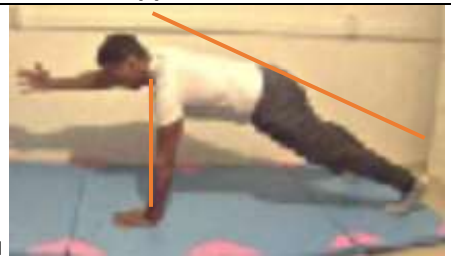
OU

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 :

SEMAINE N°3

S'ENTRAINER : Exercice N°1 : PLANCHE VENTRALE

	Niveau 2 : Planche 4 appuis	Niveau 3 : Planche 3 appuis
		ou 
Vigilance :	Placer le dos droit : pas de creux, pas de « montagne » : Alignement des épaules, DOS et fesses Alignements poignets, coudes, épaules placées à la verticale du sol. Corps gainé/ contracté	
Répétition	2 fois = (30 secondes d'efforts + 1min de récupération)	
Prendre sa fréquence cardiaque après chaque répétition ! Et l'inscrire sur son cahier d'entrainement chaque jour d'exercice.		

Objectif

Réaliser les deux exercices

Réaliser 2 à 4 répétitions par entrainement selon ses possibilités

S'ENTRAINER : Exercice N°2 : DIPS

Vigilance :	Placer le dos droit : alignement épaules, dos et fesses. Espacement des mains : largeur des épaules Flexion maximale des bras : plier à 80° au maximum ! Ne jamais dépasser 80° Corps gainé/ contracté
Répétition	2 fois = (20 secondes d'efforts + 40secondes de récupération)
Prendre sa fréquence cardiaque après chaque répétition ! Et l'inscrire sur son cahier d'entrainement chaque jour d'exercice.	

S'ETIRER

	ETIREMENT 1: LES ABDOS	ETIREMENT 3: ETIREMENTS PECTORAUX	ETIREMENT 4: ETIREMENTS TRICEPS
Vigilance :	**Ne pas ressentir de douleurs** **Ne pas s'étirer en réalisant des « à-coups »** **Expirer longuement et complètement en se relâchant.**		
Répétition	Maintenir chaque posture pendant 20 secondes.		

Prendre sa fréquence cardiaque après avoir réalisé l'ensemble des étirements et le noter sur le cahier d'entrainement.

Nom :

Prénom :

Classe :

MES RESULTATS !

A transmettre à ton professeur d'EPS mardi 7 Avril au plus tard à l'adresse : Eps.vg@hotmail.com

Semaine N°……. Du …….. au ……..	**LUNDI**	**MERCREDI**	**VENDREDI**
Exercice N° 1	**PLANCHE**	**PLANCHE**	**PLANCHE**
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	**DIPS**	**DIPS**	**DIPS**
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			