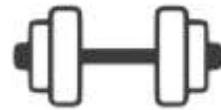


MON ENTRAÎNEMENT A LA MAISON



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



Jour 1

Crossfitness



Jour 2



Jour 3

Crossfitness

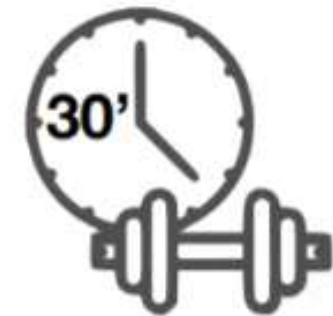


Jour 4



Jour 5

Crossfitness



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
CROSSFIT 	REPOS	CROSSFIT 	REPOS	CROSSFIT

PROGRAMME DE LA SEMAINE N°1 :

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

Sur place :

Montée de Genoux : 3x (45 sec d'effort + 15 sec repos)

Talons fesses : 3 x (45 sec d'effort + 15 sec repos)

S'ENTRAINER :

Exercice N°1 : POMPES

Niveau 1 : A réaliser si je ne fais pas de sport en dehors du collège ou peu.

Niveau 2 : A réaliser si je fais du sport en dehors du collège 2 à 3 fois par semaine.

Pompes sur genoux mains surélevées.



Pompes genoux sol



Vigilance :

Placer le dos droit : pas de creux, pas de « montagne »
Alignement des épaules, des fesses et des genoux.
Espace des mains, légèrement supérieure à celui des épaules.
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'entraînement chaque jour d'exercice.

SEMAINE N°1

Objectif



Réaliser les deux exercices

Réaliser 2 à 4 répétitions par entraînement selon ses possibilités

S'ENTRAINER : Exercice N°2 : GAINAGE / PLANCHE VENTRALE

Niveau 1 : A réaliser si je ne fais pas de sport en dehors du collège ou peu.

Niveau 2 : A réaliser si je fais du sport en dehors du collège 2 à 3 fois par semaine.

Sur avant-bras et genoux



Sur avant-bras et pieds



Vigilance :

Placer le dos droit : pas de creux, pas de « montagne » : Alignement des épaules, DOS et fesses
S'appuyer sur l'ensemble de l'avant-bras
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'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'ETIRER

ETIREMENT 1: LES ABDOS



ETIREMENT 2: ETIREMENTS PECTORAUX



ETIREMENT 3: 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'entraînement.

Nom :

Prénom :

Classe :

MES RESULTATS !

*A transmettre à ton
professeur d'EPS mardi 24
Mars au plus tard !!*

Semaine N°..... Du au	LUNDI	MERCREDI	 VENDREDI
Exercice N° 1	Les pompes	Les pompes	Les pompes
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	Le gainage ventral	Le gainage ventral	Le gainage ventral
Niveau réalisé			
As-tu réussi à tenir 30 sec sans t'arrêter ?			
Nombre d'arrêt :			
Fréquence cardiaque juste après l'exercice N°2			
ETIREMENTS			
Fréquence cardiaque après les étirements			