

Pendant cette période de confinement ce n'est pas une raison pour ne rien faire. Je vous propose donc un petit 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'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer ton retour au collège, au club
- Te changer les idées pendant cette période de confinement

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un **minimum de 30' par jour**
- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après

Où ?

- Dans lieu avec un espace suffisant. Te permettant de faire tes mouvements avec le plus d'espace possible et sans risque de te cogner

Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps



Le Crossfitness pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club

Une priorité : ta sécurité

Créer un espace suffisamment grand pour une bonne amplitude de tes mouvements : n'hésite pas à pousser les chaises

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



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger les 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



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

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

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 15"

Multiplie ce résultat par 4

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



Se motiver, se réguler, se situer



Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées !

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche

Mise en garde

Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).



Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)

Un assistant personnel ?

Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements.

- Pour tes séances de « cardio » (vélo, marche, course etc)
- Pour gérer ton temps de travail en crossfitness

A la fin du document tu trouveras une liste d'applications validées par les professeurs d'EPS experts du numérique et leurs recommandations pour leur usage.

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !

1 jour de travail / 1 jour de récupération

ECHAUFFEMENT

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

Réveil musculaire

Echauffement de la tête (vu en gymnastique ou acrosport)

20 mobilisations des hanches (rotation façon oulaoup)

20 mobilisations des genoux jambes serrées (genoux légèrement fléchis puis rotation)

20 mobilisations des chevilles (rotations)

Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter ou jumping jack
3 x 1 min (récup 30")

Montée de genou
3 x 1 min (récup 30")

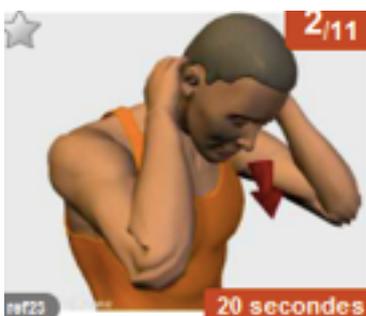
Talon fesse
3 x 1 min (récup 30")

Cloche pied (droite et gauche)
3 x 20 secondes

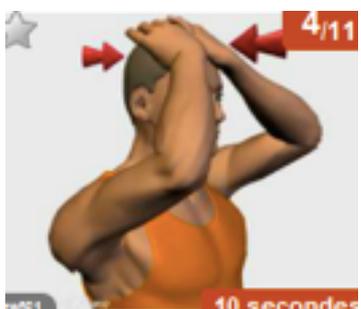


Mettre sa main gauche sur l'oreille droite
Rester le dos bien droit
Venir faire une légère pression sur l'oreille (comme si vous cherchiez à ramener l'oreille droite sur votre épaule)
Tenir 20 secondes et relâcher doucement

Faire la même chose avec l'oreille gauche



Venir poser ses deux mains à l'arrière de la tête
Ramener vos coudes devant le visage
Exercer une pression en ramenant le menton sur le torse
Tenir 20 secondes et relâcher doucement



Venir poser vos mains sur le front
Exercer une pression sur votre front tout en maintenant la tête droite
Tenir 20 secondes et relâcher doucement

**BUT : FAIRE
3 à 4 CIRCUITS**

JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF :
D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine

JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF :
D'habitude, je pratique 2 à 3 fois par semaine

EXERCICE 1

POMPES

Pompes genoux mains surélevées



DEGRE 1

Pompes genoux sol



DEGRE 2

Pompes sol



DEGRE 3

Pompes pieds surélevées



DEGRE 4

1 Série :

1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération

Vigilance :

Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules

1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération

Alignement des jambes et du tronc à rechercher

EXERCICE 2

SQUAT

Squats aménagés



DEGRE 1

Squats sol



DEGRE 2

Squats avec saut 1/5



DEGRE 3

Squats avec saut 1/3



DEGRE 4

1 Série :

1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération

Vigilance :

Genoux avancent peu par rapport à la verticale des oreilles, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle

1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération

Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion

EXERCICE 3

**GAINAGE
PLANCHE**

Sur coudes et genoux



DEGRE 1

Sur coudes et pieds



DEGRE 2

1 Série :

1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération

Vigilance :

Creux et arrondis prononcés du dos à éviter

1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération

Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos

EXERCICE 4

**JUMPING
JACK**

1 pied à la fois



DEGRE 1

Classique au moins 20 répétitions



DEGRE 2

1 Série :

1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération

Vigilance :

Pas de déséquilibre avant ou arrière

1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération

Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux

Classique au moins 30 répétitions



DEGRE 3

Avec ballon



DEGRE 4

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION

Mon carnet de progression

Nom	Prénom			Classe		
	FC Début de séance	POMPES Degrés Nombres	SQUATE Degrés Nombres	GAINAGE Degré	JUMPING JACK Degrés Nombres	FC Fin de séance
Séance 1						
Séance 2						
Séance 3						
Séance 4						
Séance 5						
Séance 6						
Séance 7						
Séance 8						
Séance 9						

Mon carnet de progression

Nom

Prénom

Classe

**FC
Début de
séance**

**POMPES
Degrés
Nombres**

**SQUATE
Degrés
Nombres**

**GAINAGE
Degré**

**JUMPING
JACK
Degrés
Nombres**

**FC
Fin de
séance**

Séance 10

Séance 11

Séance 12

Séance 13

Séance 14

Séance 15

Séance 16

Séance 17

Séance 18

