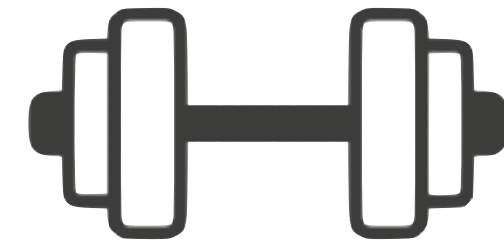


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS

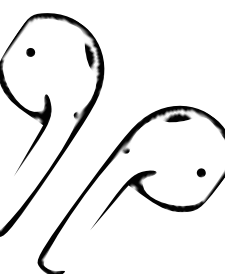
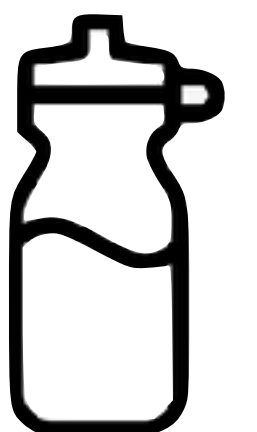


Collège & Lycée

Documents ressources
Académie de Créteil



#restezchezvous



Préambule

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'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée ou dans ton club,
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

Comment ?

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

Où ?

- A ton propre domicile
Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



#restezchezvous

Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps



Le circuit training 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



3h /sem

Nous t'invitons à viser un volume total de pratique de 3h environ par semaine

Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »



15 à 30min

Si tu disposes de ce type de matériel: **le vélo d'appartement, le rameur ou la corde à sauter** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

Si tu n'as pas cela, tu peux ajouter une ou deux séances de circuit training avec des exercices « cardio »

Des séances de 30min peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

Une priorité: ta sécurité

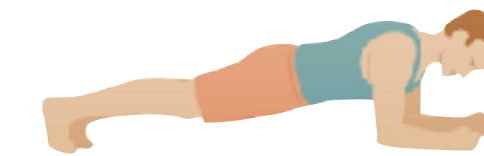


Au regard des mesures prises par les autorités, la pratique devra se faire chez toi

Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



Sur l'ensemble des exercices indiqués en circuit training 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 !



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**



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 d'appartement, rameur, corde à sauter etc)
- Pour gérer ton temps de travail en circuit training

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 !

Pour le collège



Proposition d'un programme d'entraînement



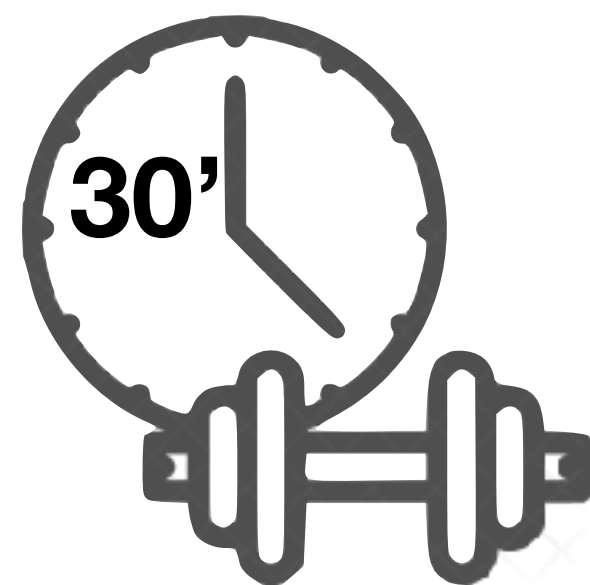
Echauffement & Récupération

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



Jour 1

Circuit training



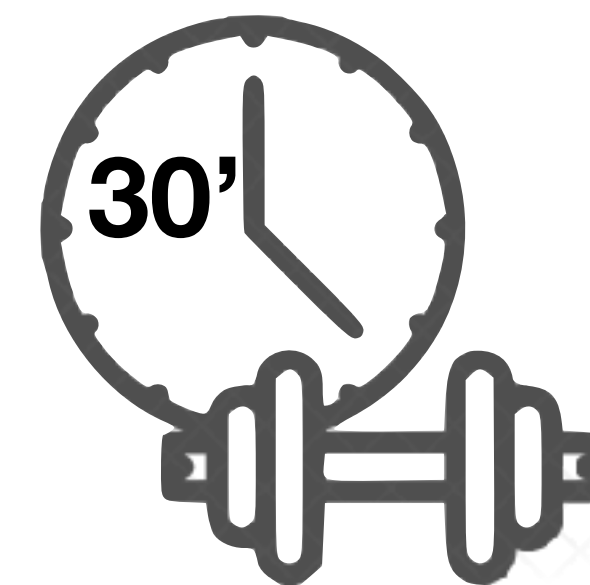
Jour 2



15' à 30' d'activité
de type « cardio »

Jour 3

Circuit training



Jour 4



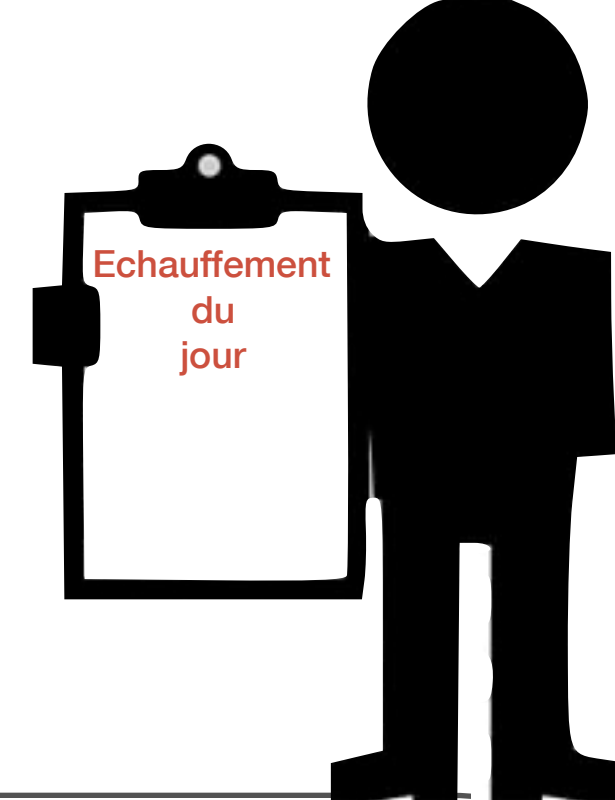
15' à 30' d'activité
de type « cardio »

Comment organiser ma semaine ?

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------------|--------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Circuit training Jour 1 | Travail cardio Jour 2 | <i>Repos</i> | Circuit training Jour 3 | Travail cardio Jour 4 | <i>Repos</i> | Cardio léger ou repos |
| | | | | | | |

Pour les plus aguerris et les pratiquants réguliers, il est possible de positionner 5 séances par semaine

S'échauffer



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

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)



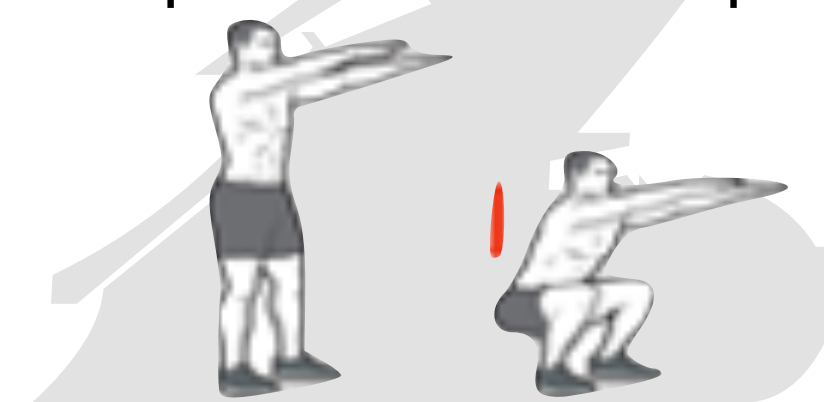
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de circuit training

Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30")
ou jumping jack 3x1min (récup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 secondes



Circuit training (pour les jours 1 et 3)

Objectif



Réaliser entre 3 et 4 circuits par séance

Compte entre 2 et 3 minutes de récupération entre chaque circuit

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisi le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer.

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



| CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés | 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 | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 | |
| | POMPES | Pompes genoux mains surélevées | Pompes genoux sol | Pompes sol | Pompes pieds surélevées | |
| | 1 Série : | 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération | | 1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération | | |
| | Vigilance : | Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules | | Alignement des jambes et du tronc à rechercher | | |
| EXERCICE 2 | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 | | |
| SQUAT | Squats aménagés | Squats sol | Squats avec saut 1/5 | Squats avec saut 1/3 | | |
| 1 Série : | 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération | | 1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération | | | |
| Vigilance : | Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle | | Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion | | | |
| EXERCICE 3 | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 | | |
| GAINAGE PLANCHE | Sur coudes et genoux | Sur coudes et pieds | Trois appuis | Surface instable (ballon dur) | | |
| 1 Série : | 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération | | 1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération | | | |
| Vigilance : | Creux et arrondis prononcés du dos à éviter | | Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos | | | |
| EXERCICE 4 | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 | | |
| JUMPING JACK | 1 pied à la fois | Classique au moins 20 répétitions | Classique au moins 30 répétitions | Avec ballon | | |
| 1 Série : | 1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération | | 1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération | | | |
| Vigilance : | Pas de déséquilibre avant ou arrière | | Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux | | | |

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr

Travail « cardio » (pour les jours 2 et 4)

Selon le matériel et l'espace dont tu disposes chez toi,
ton travail peut être réalisé dans ton salon, ton jardin, sur ton balcon

Niveau Padawan



Niveau Jedi



Temps de travail = Temps de récupération

Temps de travail > Temps de récupération

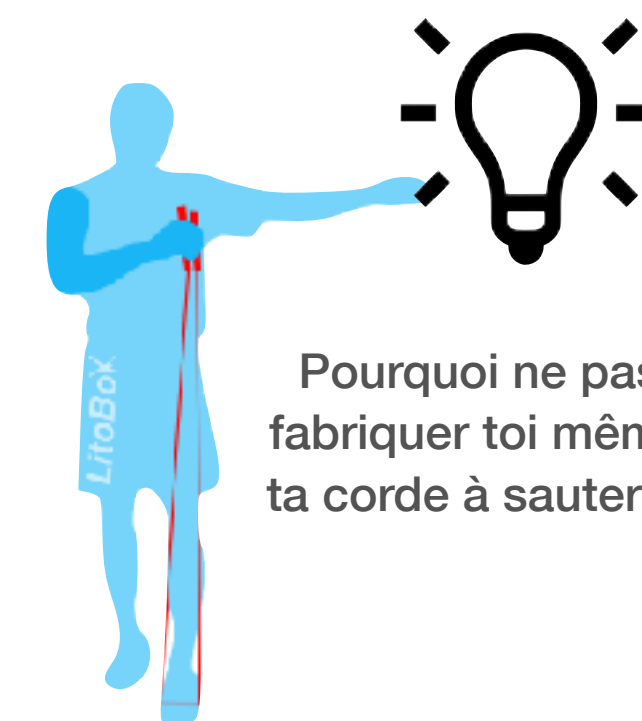
Enchaîne deux séries de 8 x (30' / 30')

ex: corde à sauter pendant 30 sec
Repos pendant 30 sec
Je répète cela 8 fois
Je prends une pause de 5 minutes
Et je recommence

Enchaîne deux séries de 10 x (30' / 20')

ex: corde à sauter pendant 30 sec
Repos pendant 20 sec
Je répète cela 10 fois
Je prends une pause de 5 minutes
Et je recommence

Tu peux faire la même chose sur un vélo d'appartement, un rameur, en courant dans le jardin
ou même en sautant sur place (skipping) ou en levant les genoux



Pourquoi ne pas
fabriquer toi même
ta corde à sauter ?!

A l'heure actuelle, les
consignes des autorités
ne nous permettent pas
de pratiquer une activité
en extérieur

Voici des idées pour tout
de même conserver une
activité « cardio » en
attendant de pouvoir
retourner marcher,
courir et faire du vélo

