

# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



Collège



# 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 collège ou dans ton club,
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont limités

### 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 ?

- Dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution (un espace naturel de proximité, etc)
- A ton propre domicile

# Mon programme d'entraînement

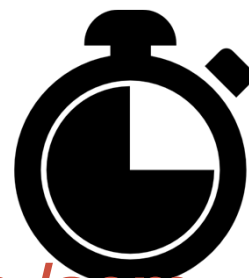
## Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



**30min**

**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



**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 »



**30min à 1h**

**La marche rapide, le vélo, ou la course à pied** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

Des séances de 30min à 1h peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

# Une priorité: ta sécurité



Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité...



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 !



**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



## 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 !

# Ta semaine type



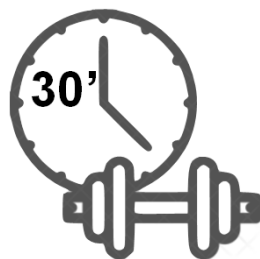
## Echauffement & Récupération

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



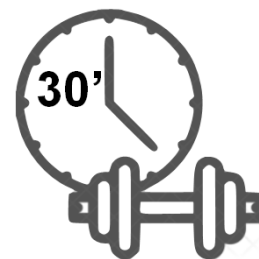
### Jour 2



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

### Jour 3

Crossfitness



### Jour 4



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

## Comment organiser ma semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Crossfitness Jour 1	Travail cardio Jour 1	Repos	Crossfitness Jour 2	Travail cardio Jour 2	Repos	Marche ou repos

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

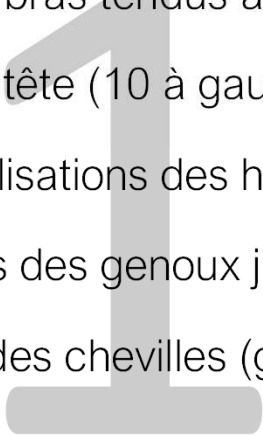
# S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité



## 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)



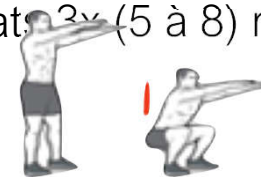
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

## Elévation du rythme cardiaque

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

Pompes à genoux 3x (5 à 8) répétitions

Demi-squat 3x (5 à 8) répétitions



Gainage 2x(10 à 20)secondes





# Crossfitness (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

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	
CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés	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					

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisis 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



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



BUT : VELO OU COURSE 30 MIN		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		DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
COURSE		<b>« Fartlek »</b> (tu alternes entre des allures différentes)  2min marche rapide  Course footing 4 min (je peux parler)  1 min marche lent	3 x 6 min en footing (je peux parler)  <u>Récupération</u> Marche 2 min entre les 6 min	3 x 7 min en footing (je peux parler)  Accélération dans les 30 dernières secondes des 7 min = je ne peux plus parler mais je ne sprint pas.  <u>Récupération</u> Marche rapide 2 min entre les 7 min	2min footing (je peux parler)  30 sec d'accélération  3min footing  45 sec d'accélération  4min de footing  1 min d'accélération  Marche rapide 2 min
	Série :	Répéter 3 fois ce circuit	1 circuit complet de 3X6 min	1 circuit complet de 3X7 min	1 circuit en aller-retour ou pyramidal
	Vigilance :	Respiration régulière (exemple : 2 appuis j'inspire, 2 appuis j'expire) Relâcher le haut du corps Regard à 50m en avant		Ne jamais passer en sprint total	

Le but de ce type d'entraînement est avant tout de sortir prendre l'air pour se dépenser un peu.

Pour cela tu peux aller marcher à allure rapide, faire du vélo ou suivre le programme plus précis de course à pied que je te propose ici



# DANSE ET EPS

Pour une continuité pédagogique en EPS

N'hésite pas à danser, à bouger sur tes musiques préférées afin de rester positif.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rmu15yVDCmQ>

# Annexe

## Des ressources numériques pour t'accompagner

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !  
Elles ont été sélectionnées par des professeurs d'EPS experts du numérique

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...)

N'hésite pas à demander conseil à ton professeur ou en parler avec tes parents

	Spotify	Ces applications de streaming musical te permettent de trouver des playlists et des morceaux alternant des temps de travail et de récupération
	Apple Music	
	Deezer	
	Youtube	

