

#restezchezvous



Bonjour à tous,

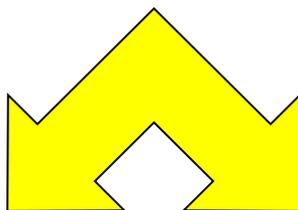
L'équipe EPS espère que chacun d'entre vous se porte bien durant cette période de confinement et que chacun à su trouver son rythme pour profiter au maximum de ses journées !

Avec l'arrivée de votre nouveau plan de travail vous avez pu remarquer que l'équipe EPS vous avait préparé un document appelé « EPS à la maison des idées pour bouger, s'amuser et se relaxer ». Nous espérons que vous pourrez y trouver de bonnes idées pour pratiquer un peu d'activité physique à la maison.

Confiné à la maison, il est important de bouger



Nous te proposons donc aujourd'hui un programme de pratique !



Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps

30min

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 »



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 cross training avec des exercices « cardio »

BON COURAGE A TOUS ET N'OUBLIEZ PAS DE BOUGER !



Tout le travail qui te sera présenté ci-dessous est également visible sur **l'application « Mon entraînement à la maison »** (téléchargeable ou visionnable en cliquant sur le lien suivant : <https://entraînement-eps.glideapp.io>)

Quoi comme programme ?

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

Avant de commencer, ATTENTION A TA SECURITE !

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

Pour information ou pour rappel :



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 essouffé et transpirer **mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min**



Et voilà le programme à réaliser dans ta semaine !

Ta semaine type



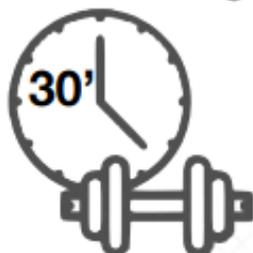
Echauffement & Récupération

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



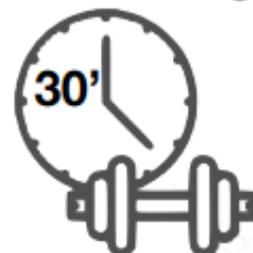
Jour 2



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

N'oublie jamais de t'échauffer avant de commencer !

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 3x1 min (récup 30")
ou jumping jack 3x1 min (récup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 secondes



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr

Continuité pédagogique
Education Physique et Sportive - Académie de Créteil
#restezchezvous



En cliquant sur ce lien, (<https://www.youtube.com/watch?v=-OudjBZ4hh8#action=share>) tu trouveras un exemple ou comment S'ECHAUFFER en 5minutes en restant chez soi !

Tu peux commencer tes exercices « circuit training » : Choisis ton niveau !

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

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 POMPES	DEGRE 1 Pompes genoux mains surélevées 	DEGRE 2 Pompes genoux sol 	DEGRE 3 Pompes sol 	DEGRE 4 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 SQUAT	DEGRE 1 Squats aménagés 	DEGRE 2 Squats sol 	DEGRE 3 Squats avec saut 1/5 	DEGRE 4 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 GAINAGE PLANCHE	DEGRE 1 Sur coudes et genoux 	DEGRE 2 Sur coudes et pieds 	DEGRE 3 Trois appuis 	DEGRE 4 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 JUMPING JACK	DEGRE 1 1 pied à la fois 	DEGRE 2 Classique au moins 20 répétitions 	DEGRE 3 Classique au moins 30 répétitions 	DEGRE 4 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



Tu trouveras, en cliquant sur ce lien <https://youtu.be/hpNveK6ThxE> en exemple le DEGRE 1
 Tu trouveras, en cliquant sur ce lien, https://youtu.be/9U9WC0U_fJw en exemple le DEGRE 2
 Tu trouveras, en cliquant sur ce lien, <https://youtu.be/iAuOxz4OKuM> en exemple le DEGRE 3
 Tu trouveras, en cliquant sur ce lien, https://youtu.be/1qYx_kZcmIU en exemple le DEGRE 4

Pour le travail « cardio » (= du cœur) : Choisis ton niveau et Go!

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

 #restezchezvous

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



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

Niveau Jedi



Temps de travail > Temps de récupération

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



En cliquant sur ce lien, (https://youtu.be/rIDv7M_MxLw)

tu trouveras un exemple ou comment S'ETIRER après l'effort en 5 minutes en restant chez soi !

Pour finir, c'est l'heure du bilan !



Tu trouveras l'ensemble de ces documents sur elyco dans "ressources"/ "suivi EPS". Et tu pourras remplir le petit questionnaire en fin de semaine pour faire un bilan de ta pratique et préparer la semaine d'après.

A toi de jouer, bonne activité et bon courage !