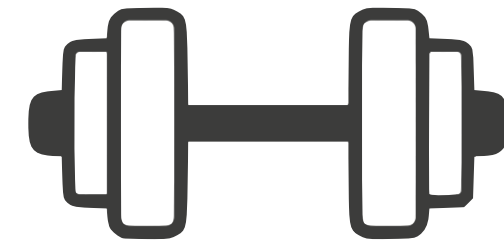


# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



Lycée Lino Ventura



# Préambule

Pendant cette période de fermeture de l' établissement, je 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 ?

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

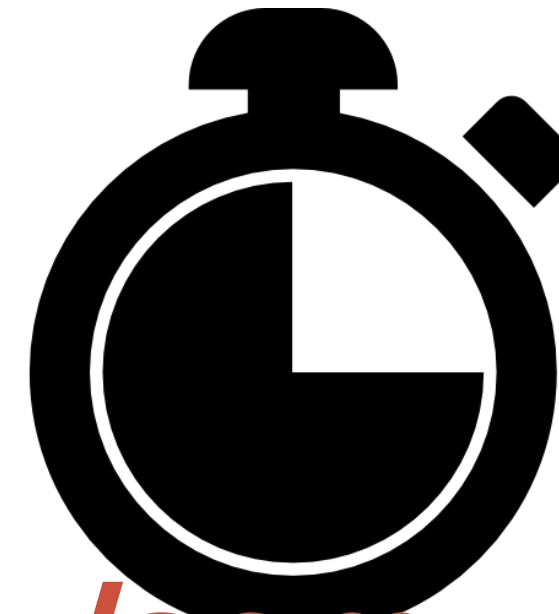
# Mon programme d'entraînement

## Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



**Le Crossfit** 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 »



**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



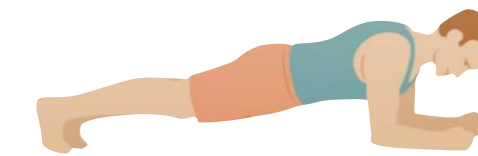
# Une priorité: ta sécurité



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, un parc fermé...



Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfit 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



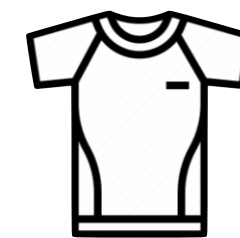
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



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**



# Pour les secondes



Proposition d'un programme d'entraînement



# Ta semaine type



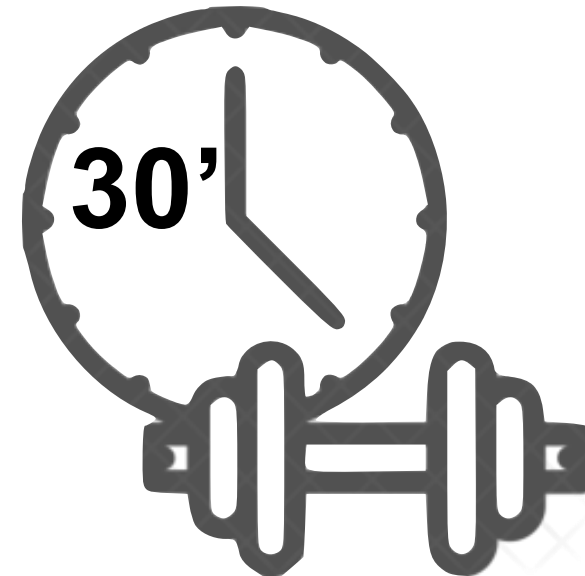
## Echauffement & Récupération

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



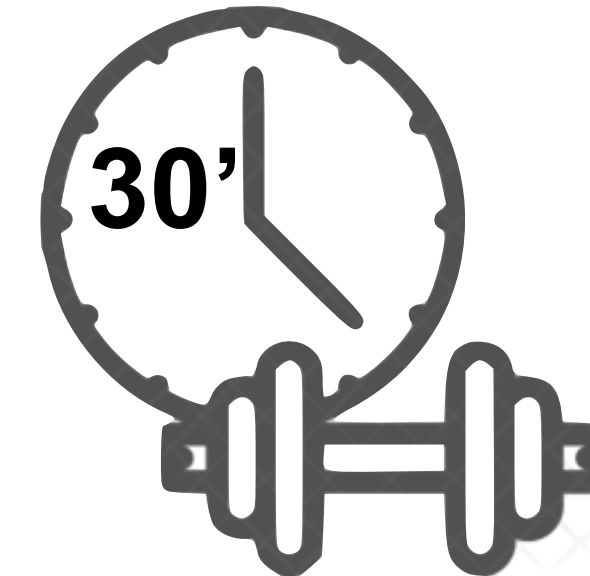
### Jour 2



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	<i>Repos</i>	Crossfitness Jour 2	Travail cardio Jour 2	<i>Repos</i>	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 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)



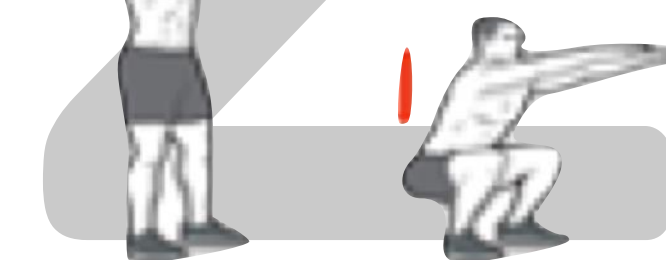
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

## Elévation du rythme cardiaque

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

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 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

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



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



# 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		<p>« Fartlek » (tu alternes entre des allures différentes)</p> <p>2min marche rapide</p> <p>Course footing 4 min (je peux parler)</p> <p>1 min marche lent</p>	<p>3 x 6 min en footing (je peux parler)</p> <p><u>Récupération</u> Marche 2 min entre les 6 min</p>	<p>3 x 7 min en footing (je peux parler)</p> <p>Accélération dans les 30 dernières secondes des 7 min = je ne peux plus parler mais je ne sprint pas.</p> <p><u>Récupération</u> Marche rapide 2 min entre les 7 min</p>	<p>2min footing (je peux parler)</p> <p>30 sec d'accélération</p> <p>3min footing</p> <p>45 sec d'accélération</p> <p>4min de footing</p> <p>1 min d'accélération</p> <p>Marche rapide 2 min</p>
	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 :	<p>Respiration régulière (exemple : 2 appuis j'inspire, 2 appuis j'expire)</p> <p>Relâcher le haut du corps</p> <p>Regard à 50m en avant</p>		<p>Ne jamais passer en sprint total</p>	

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





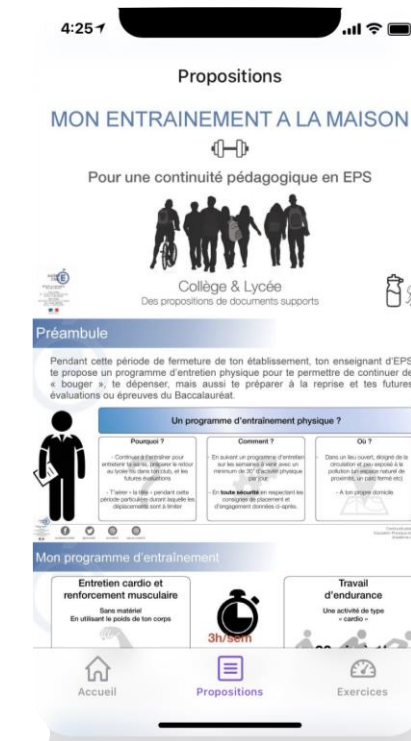
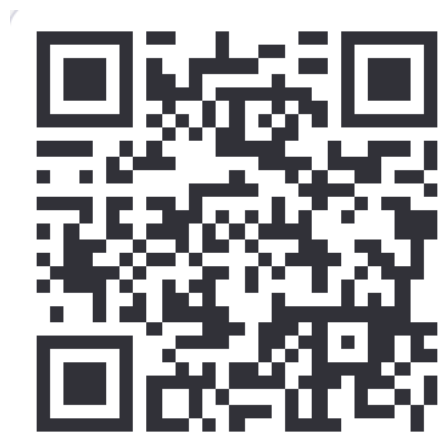
# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

## Pour une continuité pédagogique en EPS

Ce programme s'adresse aux élèves de l'académie de Créteil, il permet à chacun d'entretenir sa vie physique pendant la fermeture de ton établissement scolaire. L'activité proposée, qui répond d'abord à l'entretien de ta vie physique, doit être adaptée selon ton ressenti et le contrôle régulier de tes pulsations cardiaques.

Une application qui s'enrichira régulièrement de nouveaux exercices et nouvelles propositions est d'ores et déjà téléchargeable sur votre smarphone en flashant le QR code ci-dessous ou cliquant, **de celui-ci**, sur le lien suivant:

<https://entrainement-eps.glideapp.io>



Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade