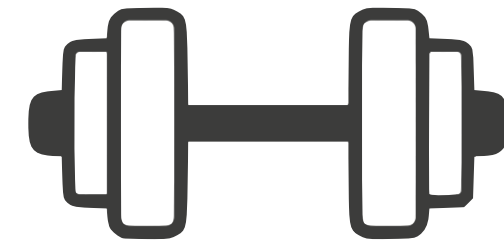


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS

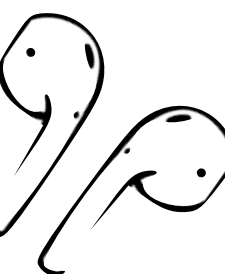
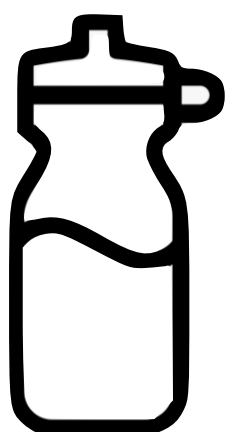


Lycée Lino Ventura



RÉGION ACADÉMIQUE
ÎLE-DE-FRANCE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION



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

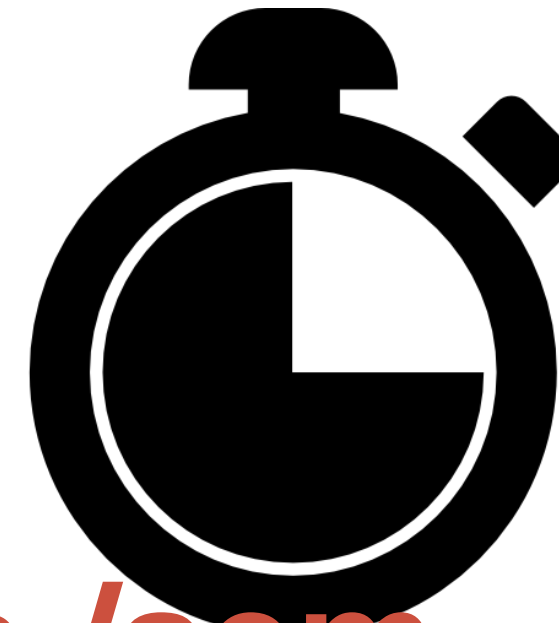
Mon programme d'entraînement

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 »



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

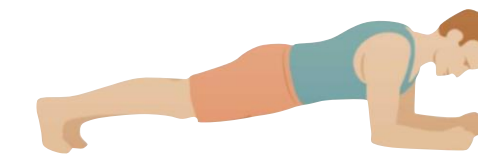
Une priorité: ta sécurité



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, 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



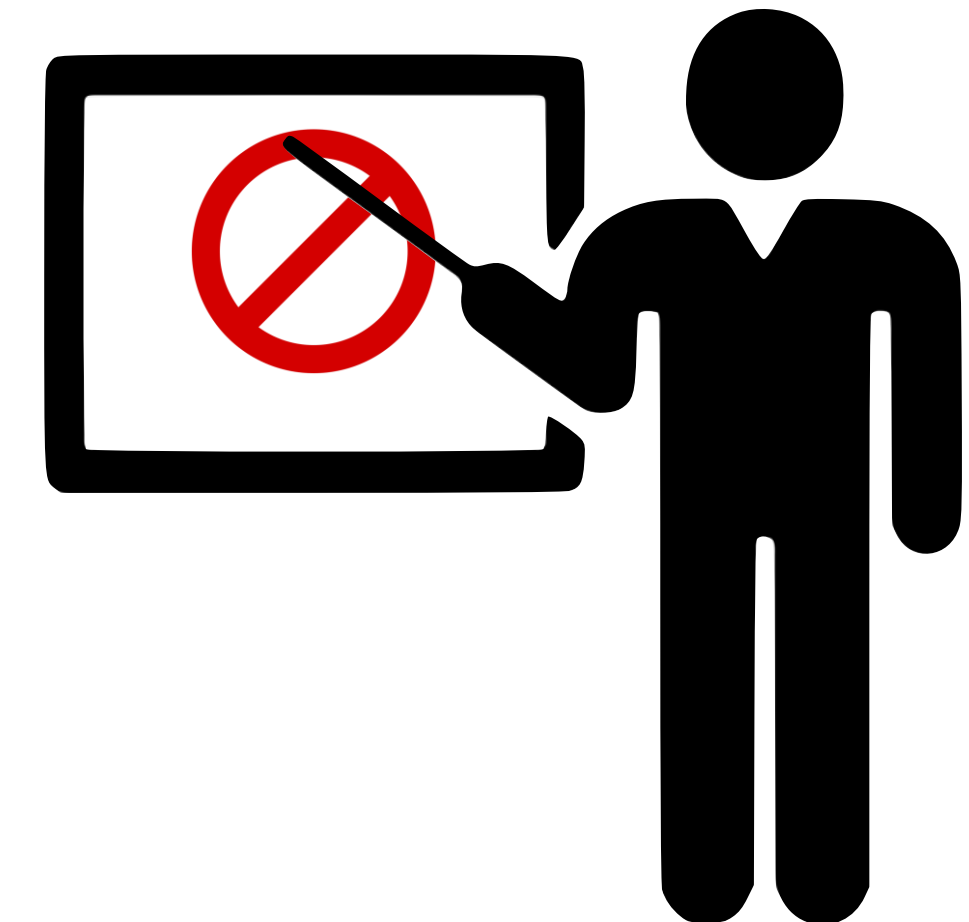
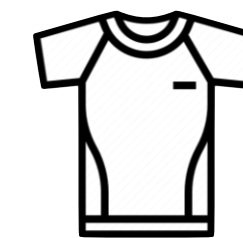
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



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 Terminales

A blurred background image of a school hallway. In the foreground, several students are seen from behind, walking away from the camera. They are carrying backpacks and dressed in casual attire. The hallway leads to a brightly lit entrance area with large glass windows and doors. The overall atmosphere is that of a busy school environment.

Proposition d'un programme d'entraînement

Ta semaine type



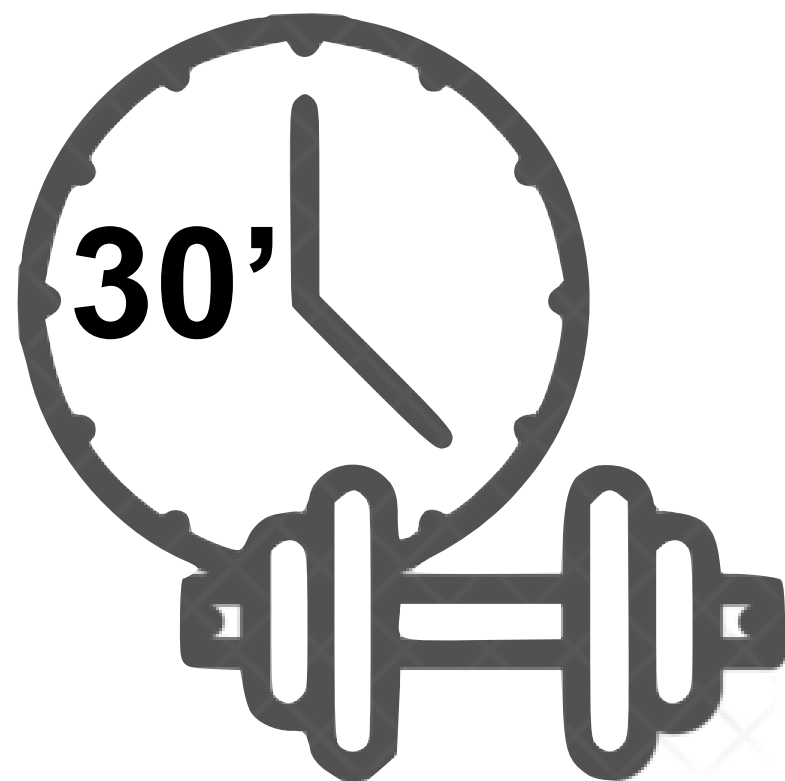
Echauffement & Récupération

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



Parcours 1

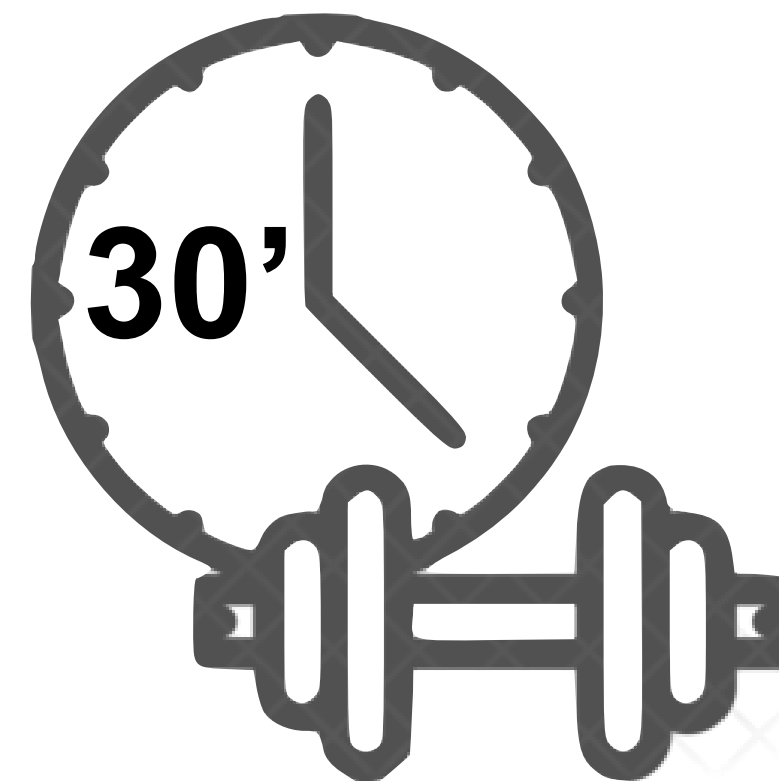
Jour 2



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

Jour 3

Crossfitness



Parcours 2

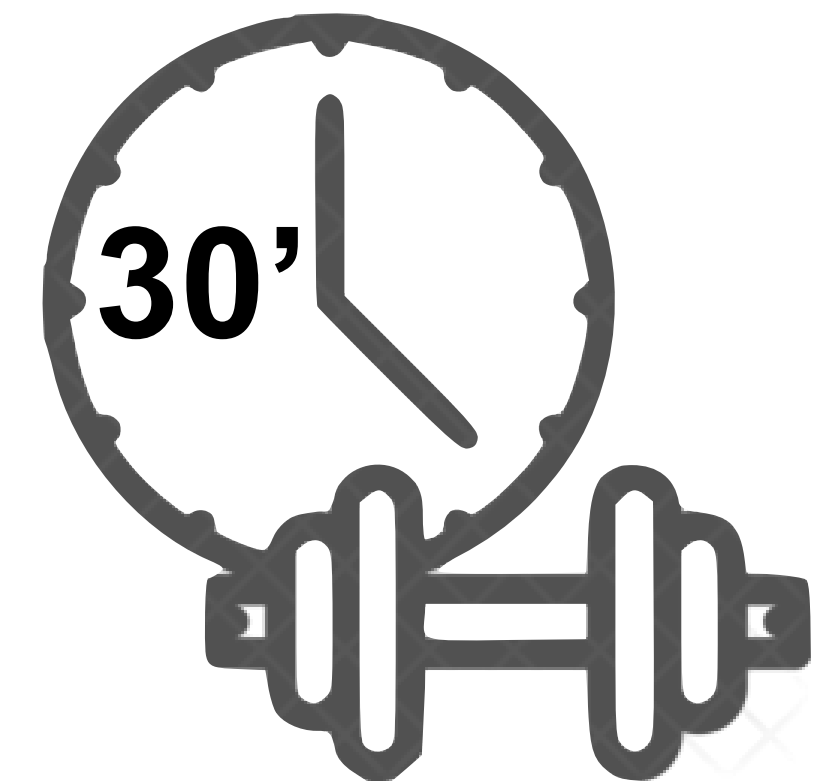
Jour 4



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

Jour 5

Crossfitness



Parcours 3

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)



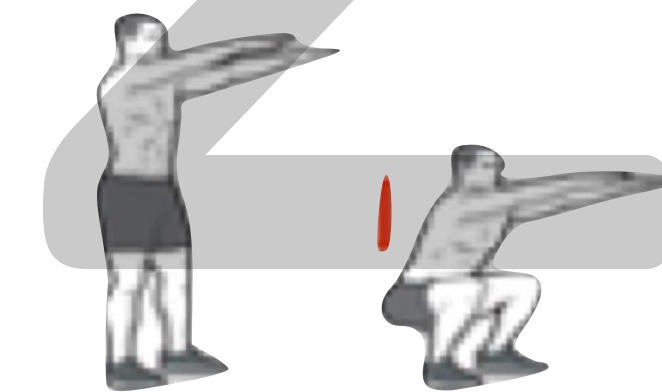
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

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

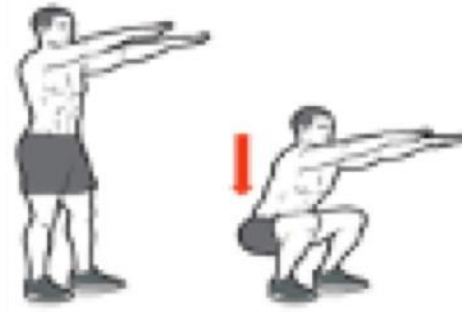
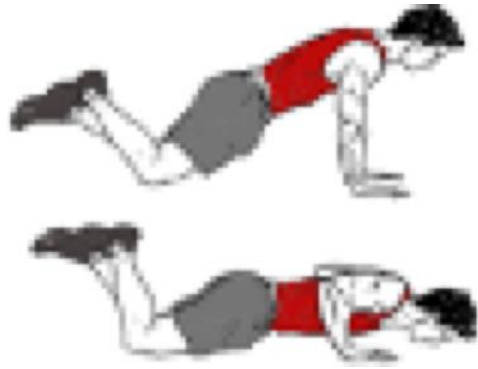


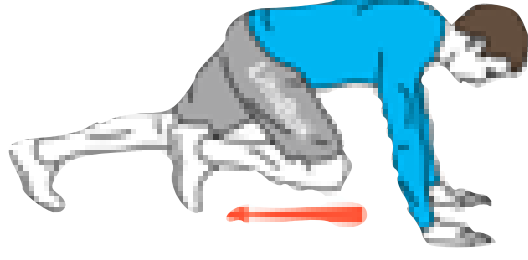
Pompes à genoux 3x10 répétitions

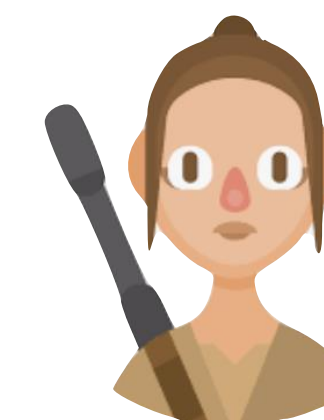
Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x30 secondes



Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					



Option Padawan

12 répétitions





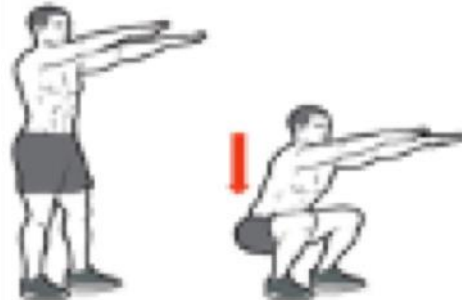





Option Jedi

20 répétitions

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								



Option Padawan

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 1 fois



Option Jedi

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 2 fois



Option maître Yoda

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 3 fois

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	Demi-squats	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)



Option Padawan

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions



Option Jedi

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions



Option Maître Yoda

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions
4ème tour: 6 répétitions

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

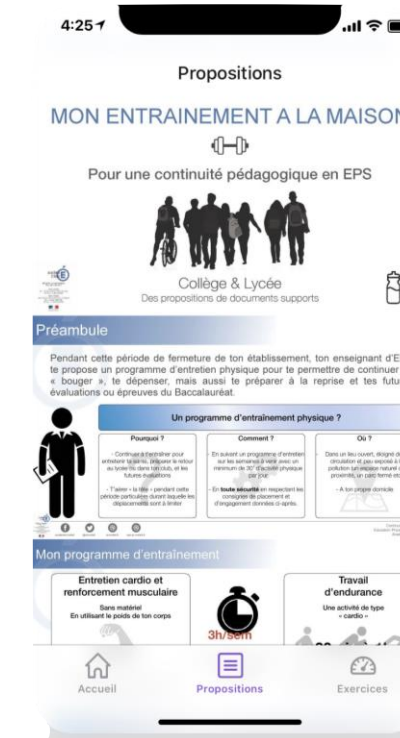
Pour une continuité pédagogique en EPS

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.

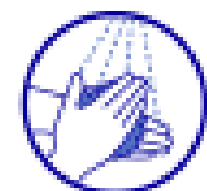
Il s'agit là, d'un premier programme que tes professeurs d'EPS pourront personnaliser et modifier au regard des directives nationales et académiques qui s'imposeront à tous.
Ton établissement est ton relais pour entretenir le lien avec ton professeur

Enfin, 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