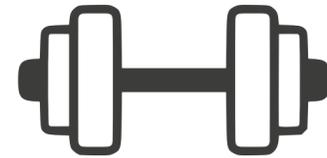


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



Lycée Professionnel Lino Ventura

Documents ressources



#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

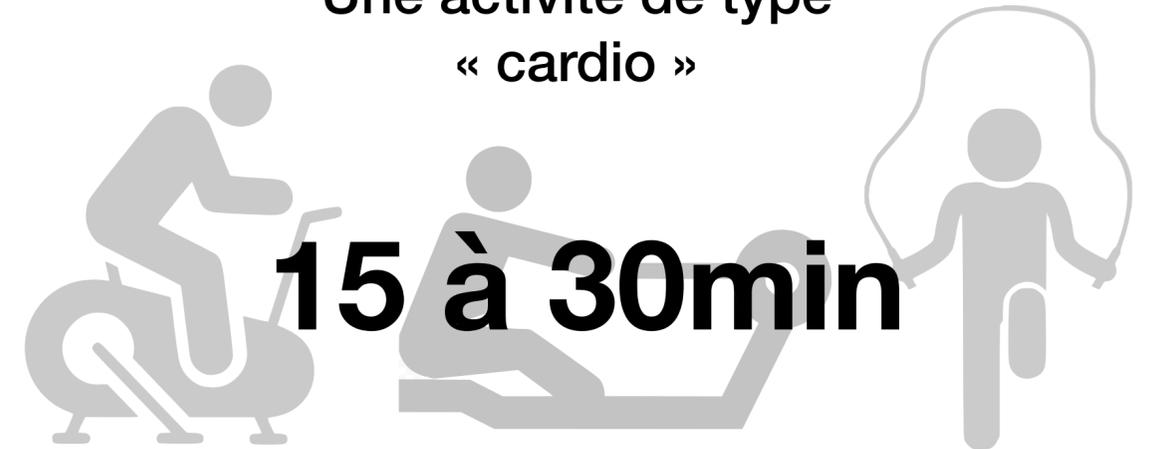


3h /sem

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

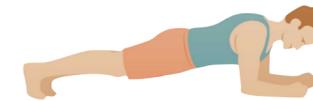
Une priorité: ta sécurité



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 LP Lino Ventura

Proposition d'un programme d'entraînement





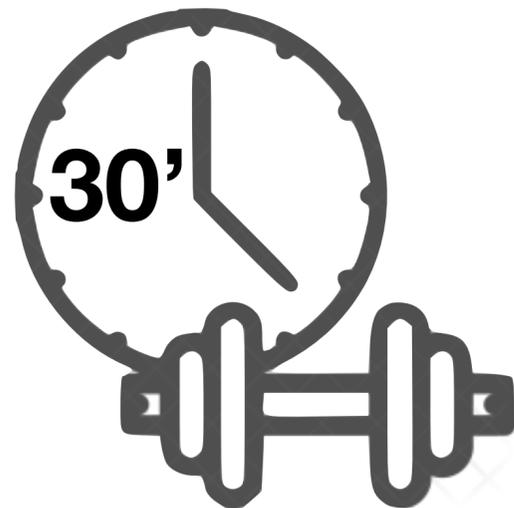
Echauffement & Récupération



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



Parcours 1 ou 4

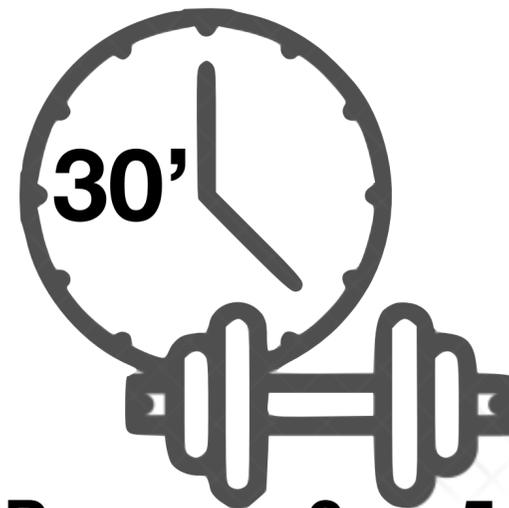
Jour 2



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

Jour 3

Circuit training



Parcours 2 ou 5

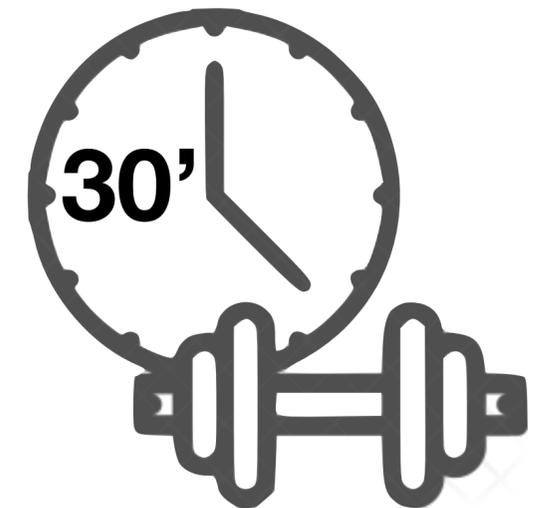
Jour 4



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

Jour 5

Circuit training



Parcours 3 ou 6

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)



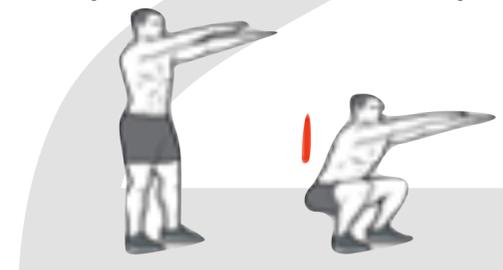
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de circuit training

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 2x30 secondes



Exercices du jour

Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)



Option Padawan

1 tour



Option Jedi

Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution

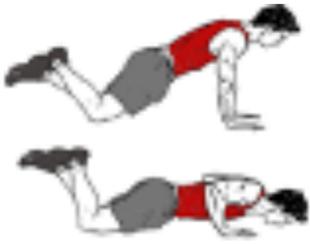
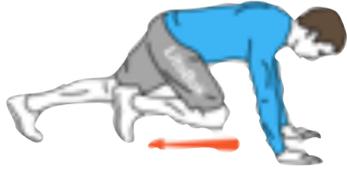


Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Réaliser un tour
« non stop »

Récupération
2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				



Option Padawan

2 tours « non stop »
Et recommencer 2 fois



Option Jedi

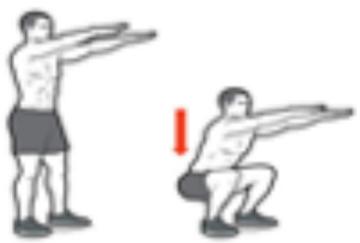
4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

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

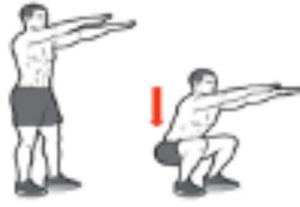
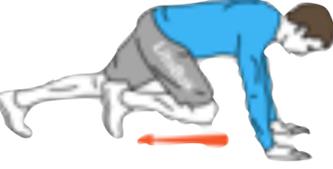
Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration						

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

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



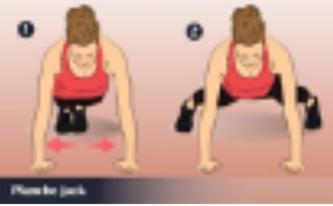
Option Jedi

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	Montain 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 !

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
Travail	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45" Temps selon l'option choisie
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						



Option Padawan

8 répétitions par exercices
Ou 20 sec (chaise / Jumping jack)



Option Jedi

12 répétitions par exercices
Ou 30 sec (chaise / Jumping jack)



Option Maître Yoda

15 répétitions par exercices
Ou 45 sec (chaise / Jumping jack)

Pour les courageuses et courageux qui souhaitent ajouter une séance supplémentaire !

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	



	Adidas Running	Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brûlées etc) lors de tes activités de type « cardio »
	Strava	
	Runkeeper	
	Seconds Interval Timer	Pour gérer les temps de travail et de récupération

