

CONTINUER à S'ENTREtenir à LA MAISON Spécial Confinement

Continuité pédagogique en EPS





Bonjour,

Pendant quelques semaines, ton collège va être fermé.

Pour continuer à garder la condition physique pendant cette période à la maison, ton professeur d'EPS te propose un programme d'entraînement que tu pourras faire chez toi (ou dans ton jardin si c'est possible pour toi, ce qui te permettra de prendre l'air en même temps ;-)).

Comme tu le sais, continuer à avoir une activité physique est important dans ce contexte où les déplacements sont limités, pour entretenir sa santé, garder une tonicité musculaire, renforcer le système immunitaire, et aussi se préparer à la reprise d'activité dans quelques semaines. C'est aussi très important pour se sentir bien moralement...

ORGANISATION DE TES ENTRAÎNEMENTS à LA MAISON

- Afin de maintenir un entraînement régulier , tu devras réaliser 3 à 4 séances par semaine

Une séance
CROSSFIT :
renforcement
musculaire et
d'entretien cardio

Séance de 30
minutes

- ➔ Exercices type CROSSFIT
que tu as déjà vu en cours
avec ton professeur



Une
journée de
récupération
entre
chaque
séance

Sécurité !!!

Avant de commencer à pratiquer seul, n'oublie pas ce que ton professeur d'EPS te rappelle souvent : il est important de respecter certaines consignes de sécurité pour ne pas te blesser.

- ▶ CONSIGNE 1 :

- ▶ Dans ce contexte de confinement, pense à pratiquer chez toi ou dans ton jardin pour ne pas être en contact avec d'autres personnes extérieures.

- ▶ CONSIGNE 2 :

- ▶ Lorsque tu fais les exercices de crossfit, pense à bien placer ton corps (placement du dos, corps gainé, etc...).

- ▶ CONSIGNE 3 :

- ▶ Pense à t'hydrater pendant et après la séance.

- ▶ CONSIGNE 4 :

- ▶ Pense à mesurer ta fréquence cardiaque pour être sûr de ne pas faire d'efforts trop intensifs qui seraient dangereux (voir diapo suivante)

- ▶ CONSIGNE 5 :

- ▶ Pense à mettre ta tenue de sport et de bonnes baskets...

- ▶ CONSIGNE 6 :

- ▶ Pense à bien t'échauffer avant la séance et à t'étirer après la séance (voir diapo)

LA fréquence cardiaque !!

Rappel : La fréquence cardiaque correspond au nombre de battements du cœur pendant un laps de temps donné. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

Mesure de la 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 secondes.

Multiplie ce résultat par 4 pour connaître ta Fréquence Cardiaque (Fc)

Exemple : 70 pulsations par minute

- ▶ Pendant les séances de crossfit chez toi, pense à prendre régulièrement ta fréquence cardiaque. L'idéal serait de ne pas dépasser 170 / 180 pulsations par minute après un effort.

Déroulement d'une séance de crossfit de 30mn

IL Y A 8 EXERCICES à REALISER (voir diapo)

- ▶ Chaque séance de crossfit se déroulera sur le principe du TABATA que certains connaissent déjà puisque nous le faisons régulièrement en cours.
- ▶ Chaque exercice dure 30 secondes puis il y a ensuite 20 à 30 secondes de récupération entre chaque exercice en fonction des TABATA

Pour que le travail soit efficace, il faut vraiment respecter les temps de récupération : pas plus !

<https://youtu.be/XbuSc6oAzvs>

= il s'agit d'une musique spéciale TABATA qui te donne un repère sonore toutes les 30 secondes. Tu sais donc à quel moment commencer l'exercice (tu entends « 3-2-1 GO ») et à quel moment l'arrêter (« 3-2-1 BREAK ») puis enchaîner sur le suivant. Si tu en veux d'autres, va sur youtube et tape « tabata 30 30 »... tu trouveras de nombreuses musiques.

Pendant une semaine, tes 3 séances seront identiques.

Démarrer par un bon échauffement

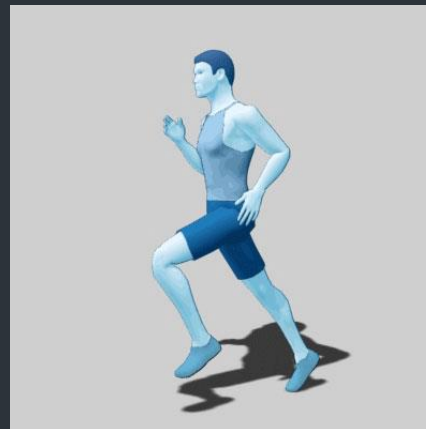
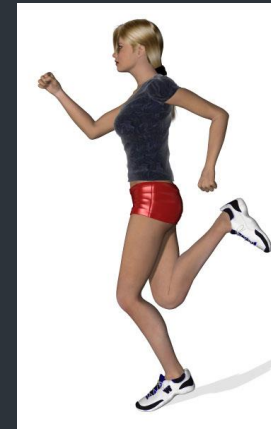
Echauffement articulaire



- ▶ ATTENTION : faire plutôt environ 20 secondes pour chaque articulation plutôt que 4 rotations comme les dessins le précisent... Il faut un temps assez important pour que ce soit bien échauffé.

Echauffement cardio

- ▶ Tu peux compléter ton échauffement par :
- ▶ Corde à sauter : 3 x 1 minutes (30 secondes de récupération entre chaque série)
- ▶ Footing léger dans ton jardin si tu en as un :
- ▶ 3 minutes (sans être essoufflé)
- ▶ Talons-fesses et montée de genoux sur place :
- ▶ 2 x 30 secondes pour chaque exercice



Let's go

- CROSSFIT : 8 exercices avec 30 secondes de travail pour chaque et 30 secondes de récupération entre chaque exercice

| Exercice | Illustration | Sécurité | Liens vidéos |
|---------------------------|---|--|---|
| 1) Pompes à genoux |  | <ul style="list-style-type: none">- Ne pas creuser le dos- Garder le corps bien gainé | https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg&feature=youtu.be |
| 2) Demi-squats |  | <ul style="list-style-type: none">- Garder le dos droit en descendant- Venir « s'asseoir » comme s'il y avait une chaise derrière moi- Genoux dans l'alignement des pieds (pas de genoux qui se touchent vers l'intérieur) | https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4&feature=youtu.be |
| 3) Gainage sur les coudes |  | <ul style="list-style-type: none">- Ne pas creuser le dos, ni lever les fesses- Corps aligné et gainé- Jambes droites et légèrement écartées | https://youtu.be/fh_GFwtneU |
| 4) Jumping jack |  | <ul style="list-style-type: none">- Ecarter suffisamment et penser à amortir en fléchissant les jambes | https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk |

| Exercice | Illustration | Sécurité | Liens vidéos |
|--|---|--|---|
| 5) Curls bras avec Haltères ou bouteille d'eau |  | <ul style="list-style-type: none"> - Garder le dos droit pendant l'exercice, contre un mur - Ne jamais déplier complètement le bras <p>SI VOUS N'AVEZ PAS D'HALTERES CHEZ VOUS, VOUS POUVEZ LES REMPLACER PAR AUTRE CHOSE, COMME UNE BOUTEILLE D'EAU ! ;-)</p> | https://www.youtube.com/watch?v=TzjL1vtrAns |
| 6) Fentes avant alternées droite et gauche |  | <ul style="list-style-type: none"> - Genoux avant fléchi à 90° - Dos droit | https://www.youtube.com/watch?v=ltoCx6E1ajU |
| 7) Chaise au mur |  | <ul style="list-style-type: none"> - Dos droit collé contre le mur - Jambes fléchies à 90° | https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU |
| 8) Mountain climber |  | <ul style="list-style-type: none"> - Mains posées à plat - Monter le genou vers la poitrine puis reposer le pied et faire la même chose avec l'autre genou - Ne pas creuser le dos | https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA |

Fais une première fois le circuit de 8 exercices puis refais le une deuxième fois = TA SEANCE EST TERMINEE POUR AUJOURD'HUI !!!

Pour ceux qui veulent une version un peu plus sportive, il y a deux possibilités :

- Soit faire les exercices en version AMRAP : « As Many Reps As Possible »
= « le plus de répétitions possible »

Il s'agit d'essayer de faire le plus grand nombre de répétitions possible pendant 30 secondes.
Exemple: en 30 secondes, je fais 18 jumping jack.

- Soit faire une version AFAP : « As Fast As Possible »
= « le plus vite possible »

Dans ce cas, il s'agit de déterminer combien de répétitions vous voulez faire pour chaque exercice et vous essayez de les réaliser sur le meilleur chrono possible.

Exemple : je décide de faire 25 squats et je chronomètre le temps qu'il me faut pour les réaliser (idem pour chaque exercice)

- Ici, on ne tient plus compte des 30 secondes, on essaie simplement de faire le nombre de répétitions prévues le plus vite possible.

ATTENTION : le mouvement ne doit pas se détériorer au risque de se blesser : JE FAIS VITE MAIS BIEN !

Et pour terminer : Les étirements



20 s
Pour
chaque
Étirement

Et penser à
vous
hydrater

EXERCICES

Comment procéder ?

- La durée: maximum de 20 à 30 secondes.
- L'étirement sera toujours accompagné d'une expiration lente.
- Penser à placer correctement son bassin en rétroversion (quand on atténue le creux du bas du dos en avançant son pubis).
- L'étirement doit être réalisé lentement, sans à-coups, jusqu'à obtenir un allongement toléré par l'organisme.
- Chaque exercice sera répété 2 fois.
- Durée totale du programme: 10-15 minutes.

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| QUADRICEPS 30s | EPAULES 30s | PECTORAUX 30s | |
| ISCHIO-JAMBIERS 30s | AVANT-BRAS 30s | AVANT-BRAS 30s | AVANT-BRAS / DOIGTS 30s |
| MOLLETS 30s | TRICEPS 30s | BICEPS 30s | FESSIERS 30s |

BON ENTRAINEMENT A TOUS

