**CONTINUITE PEDAGOGIQUE INSA ROUEN NORMANDIE**

La continuité pédagogique dans les APS est un enjeu particulier et spécifique (il faut faire, pratiquer, mais aussi comprendre, et faire des liens entre les pratiques sportives et les différentes connaissances scientifiques).

Nous vous proposons donc un programme d’entretien spécifique pendant cette période exceptionnelle.

Nous vous conseillons fortement de le suivre afin de préparer, dans les meilleurs conditions, l’activité physique de la dernière période comptant pour le semestre 2.

1 -Ce programme s’adresse aux ETUDIANTS de L’INSA à raison de 3 séances par semaine, jusqu’aux vacances scolaires de Pâques (sauf si retour anticipé), soit **12 Séances :**

2-La continuité pédagogique proposée aura pour objectif :

L’entretien de la condition physique par la PRATIQUE PHYSIQUE : **CHOIX DE L’ETUDIANT**



**2 ORIENTATIONS POSSIBLES ET COMPLEMENTAIRES**

PROGRAMME 1 (ENTRETIEN) ou PROGRAMME 2 (CARDIO)

 L’enrichissement culturel, notamment par la maîtrise de connaissances scientifiques sur le développement des capacités aérobies (fichier connaissances demi-fond) ou de postures spécifiques

3 -L’organisation conseillée est de réaliser chaque semaine :

 3 séances de pratique physique (Possibilité de coupler les programmes pour varier les types d’efforts et conserver une motivation à agir)

4- La fiche de suivi d’entraînement permet de suivre la régularité, la qualité du travail et de renseigner les ressentis.

Conseils :

Pour la pratique

L’entretien de la condition physique nécessite plusieurs séances par semaine.

Il est nécessaire de travailler avec une montre pour respecter les temps de course et de gainage.

Pour conserver la motivation, il peut être intéressant de varier les lieux de pratique.

Il faut penser à s’hydrater (prévoir une petite bouteille d’eau et boire quelques gorgées avant, pendant et après la séance), et s’étirer en fin de séance.

Espacez les séances de pratique de 2 à 3 jours !

Travaillez dans des conditions de sécurité optimales, suivez les recommandations quotidiennes (actualité) !

Bon programme d’entretien à toutes et à tous. A très vite !

Les enseignants d’APS de l’INSA Rouen Normandie

1. **PROGRAMME 1** : ORIENTATION ENTRETIEN (ENDURANCE AEROBIE )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **COURSE** | **VELO** | **TRAIL** | **MARCHE** |
| **SEANCE 1** | Course 4X8’  Gainage 5’ ( alterner les positions toutes les 45’’’) | Sortie courte maxi 8 km , ou maxi 40mn.  Allure lente familiarisation avec le vtt | Course  Plat 2x15’  Allure constante  5’ récup | **30’ marche bonne allure ( 5/6 km /h)** |
| **SEANCE 2** | Course 4X8’  Gainage 5’ | Sortie courte maxi 10km ou maxi 50 mn.  2 ier km lents…puis une acceleration régulière. | Course plat 2x15’  Entrecoupées 10 montées de côte ( 50 à 70M) en accélérant, récup en descendant | **30’** |
| **SEANCE 3** | Course 4 X10’  Gainage 5’ | Sortie courte maxi 12 km vitesse moyenne mais régulière ou 1HOO maxi | Course  Dénivellé 2x15’  5’ récup | **35’** |
| **SEANCE 4** | Course 4X10’  Gainage 5’ | Sortie moyenne 15 km maxi ou 1H15 maxi…vitesse moyenne | Course 2x15’  Variation des allures  15’ allure constante  15’ varier les allures toutes les 1’ | **35’** |
| **SEANCE 5** | Course 3X15’  Gainage 5’ | Sortie courte 10km maxi en fractionné: 3km rapide/recup/3km lent/recup/etc… | Course 2x20’’  Allure constante  5’ récup | **40’** |
| **SEANCE 6** | Course 3X15’  Gainage 5’ | Sortie moyenne :  15 km…  Vitesse moyenne à réguler/fatigue | Course 2x20’  Entrecoupées 10 montées de côte en accélérant, récup en descendant | **40’** |
| **SEANCE 7** | Course 2X20’  Gainage 5’ | Sortie plus longue 20 km et lente au depart puis accélérée. | Course  Dénivellé 2x20’  5’ récup | **45’** |
| **SEANCE 8** | Course 2x 20’  Gainage 5’ | Sortie courte libre….  Fractionée…travail de côte… | Course 2x20’  Variation des allures  20’allure constante  20’ varier les allures toutes les 1’(lent /soutenue) | **45’** |
| **SEANCE 9** | Course 3X15’  Gainage 5’ | Sortie moyenne :  10 km lente recuperation: faire tourner les jambes | Course  Plat 3x15’  Allure constante  5’ récup | **50’** |
| **SEANCE 10** | Course 3X15’  Gainage 5’ | Sortie courte en fracioné: 3X4 KM avec 5mn de recuperation… | Course plat 3x15’  Entrecoupées 10 montées de côte ( 50 à 70M) en accélérant, récup en descendant | **50’** |
| **SEANCE 11** | Course 2X20’  Gainage 5’ | Sortie moyenne : 1H00 minimum | Course  Dénivellé 3x15’  5’ récup | **60’** |
| **SEANCE 12** | Course 2x 25’  Gainage 5’ | Sortie longue: 2H00 minimum… | Course 3x15’  Variation des allures  15’ allure constante  15’ varier les allures toutes les 1’ | **60’** |

**PROGRAMME 2** : ORIENTATION CARDIO (PUISSANCE AEROBIE)

CROSS TRAINING

Chaque séance sera constituée de plusieurs CIRCUITS TRAINING ( W.O.D : WORKOUT OF THE DAY )

entrecoupés de 5’d’étirements et de repos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CROSS TRAINING** | | | |
| **SEANCE 1**  **WOD 1** | CIRCUIT 6X4’  1’ course RAPIDE  1’ squat  1’ JUMPIN’JACK  1’ burpees | **SEANCE 7**  **WOD 7** | CIRCUIT AMRAP 4X7’  10 squat  10 JUMPIN’JACK  10 burpees  10 DIPS  10 LUNGE |
| **SEANCE 2**  **WOD 2** | CIRCUIT 6X4’  1’ course RAPIDE  1’ squat  1’ JUMPIN’JACK  1’ burpees | **SEANCE 8**  **WOD 8** | CIRCUIT 4X7’  1’ course RAPIDE  1’ squat  1’ JUMPIN’JACK  1’ burpees  1’ corde à sauter  1’ PUSH UP ( pompes ) |
| **SEANCE 3**  **WOD 3** | CIRCUIT 6X5’  1’ course RAPIDE  1’CYCLING  1’ JUMPIN’JACK  1’ SIT UP  1’ BURPEES | **SEANCE 9**  **WOD 9** | CIRCUIT 4X8’  1’ course RAPIDE  1’ FRONT PLANK  1’ JUMPIN’JACK  1’ SIDE PLANK LEFT  1’ Mountain climber  1’ SIDE PLANK RIGHT  1’ CORDE À SAUTER |
| **SEANCE 4**  **WOD 4** | CIRCUIT AMRAP 6X5’  30M course RAPIDE  15 CYCLING  15 lunge jump  15 LEG RAISE  15 BURPEES | **SEANCE 10**  **WOD 10** | CIRCUIT 4X8’ corde à sauter  1’ course RAPIDE  1’ squat  1’ JUMPIN’JACK  1’ burpees  1’ fentes  1’ corde à sauter  1’ gainage |
| **SEANCE 5**  **WOD 5** | CIRCUIT 5X6’  1’ course RAPIDE  1’ V-UP  1’ LUNGE ( fentes)  1’ burpees  1’ BACK PLANK  1’ corde à sauter | **SÉANCE 11**  **WOD 11** | CIRCUIT 4X8’  1’ course RAPIDE  1’ squat  1’ JUMPIN’JACK  1’ burpees  1’ fentes  1’ corde à sauter  1’ gainage |
| **SEANCE 6**  **WOD 6** | CIRCUIT 5X6’  1’ course RAPIDE  1’ T-push up  1’ CORDE À SAUTER  1’ BACK PLANK  1’ burpees  1’ MOUNTAIN CLIMBER | **SÉANCE 12**  **WOD 12** | CIRCUIT AMRAP 4X8’  10 squat  10 LUNGE  10 JUMPIN’JACK  10 burpees  10 DIPS |

Exécution des exercices :

TRAVAIL SUR 1’ :45’’ d’efforts / 15’’ récupération

AMRAP : as many rounds as possible : faire le plus de circuits possibles sur le temps donné

Conseils :

-Montre obligatoire, ou musique crossfit exemple musique 45’’/15’’

https://www.youtube.com/watch?v=-JXM5C7y8aY

-Possibilité de travail en TABATA ( 20’’ efforts /10’’ de récupération ) sur 4’

- POSSIBILITE DE TRAVAILLER UNIQUEMENT EN AMRAP

* Alternative possible construire ses WOD ( UTILISER LE FICHIER JOINT EXERCICES ET MOUVEMENTS SANS OU AVEC PETIT MATERIEL )

Régulations ( plus ou moins difficile )

* Augmenter diminuer le nombre de répétitions et/ ou le nombre de séries et / ou le temps de travail

**FICHE DE SUIVI D’ENTRAINEMENT**

**Cette fiche permet de suivre la régularité, la qualité du travail et de renseigner ses ressentis. Il est conseillé de la renvoyer chaque semaine à son enseignant d’EPS, pour une régulation et une adaptation du Programme ( CONSEILS).**

**NOM : PRENOM : CLASSE :**

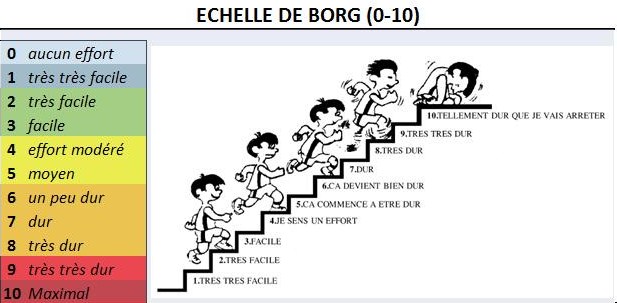
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMAINE** | **N° PROGRAMME SEANCE**  **WOD N°** | **RÉUSSI ou ECHEC \***  **( \*Précisez ce qui a été fait )** | **RESSENTI**  **DIFFICULTE** | **PLAISIR** |
| SEANCE 1  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 2  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 3  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 4  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 5  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 6  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 7  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 8  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 9  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 10  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 11  Date :  Lieu : |  |  |  |  |
| SEANCE 12  Date :  Lieu : |  |  |  |  |

Remarques particulières :

Comment remplir la fiche ?

* Semaine : Noter le Numéro de semaine
* Date : Noter la date de la séance
* Lieu : Préciser le lieu de pratique
* N°PROGRAMME : 1 ou 2
* SEANCE  : Noter ce que vous avez fait

( utiliser les tableaux du PROGRAMME 1 ou PROGRAMME 2 ou MIX)

* REUSSI ou ECHEC:

Noter R pour Réussi intégralement , Noter E pour Echec ( non réussi intégralement)

Préciser ce qui a été réussi en cas d’échec

* RESSENTI ( Noter la difficulté de 1 à 10 )
* PLAISIR ( ENTOURER L’EMOTICONE)

