

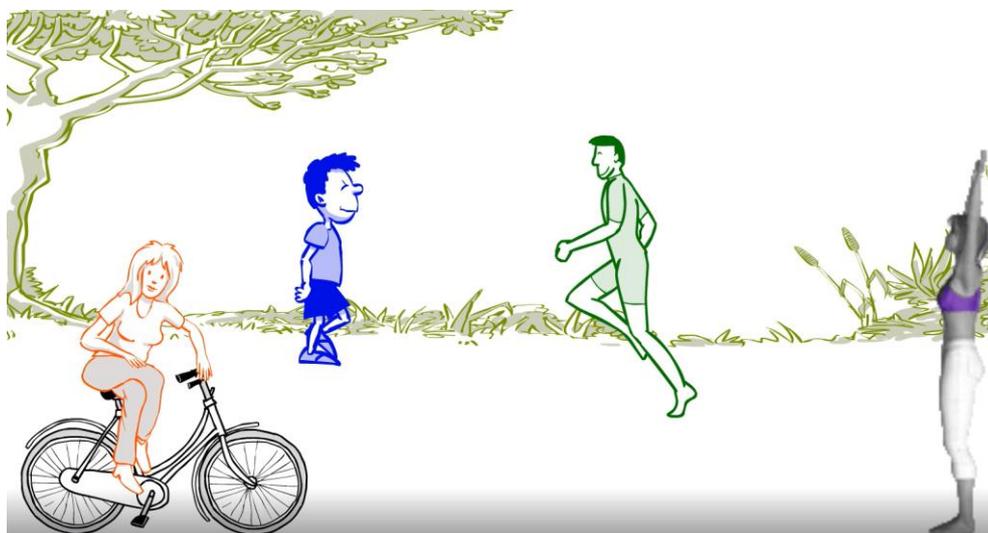
2019-2020

# PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE



## MON PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Pour améliorer ma santé physique et psychologique



Kareen MENET- Professeur E.P.S  
- Collège Les Eucalyptus - Ollioules

Bonjour,

Pendant cette période de fermeture du collège, je te propose un programme d'entraînement physique pour te permettre de continuer de « bouger », de te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise et à tes futures évaluations.

## Un programme d'entraînement physique ?

### Pourquoi ?

- \*Pour entretenir ta santé, préparer le retour au collège et tes évaluations
- \*Pour t'aérer « la tête » pendant cette période particulière où les déplacements sont limités.

### Comment ?

- \*En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30 min d'activités physiques par jour
- \*En toute sécurité, en respectant les consignes données ci-après



- \*A ton propre domicile
- \*Dans un lieu ouvert, proche de chez soi, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution et dans le respect des précautions sanitaires (Covid-19) énoncées ci-dessous



**Attention, pour respecter les recommandations gouvernementales et sanitaires sur le Covid-19, il te faudra :**

- éviter tout contact direct avec d'autres personnes (Interdiction de rejoindre des amis).
- ne sortir de chez toi qu'avec l'accord de tes parents.
- avoir en ta possession l'attestation de déplacement dérogatoire, remplie et signée.
- rester à proximité du domicile (pas plus de 500m).
- rentrer dès que les exercices sont réalisés.
- Se laver les mains avant de sortir et dès que tu rentres.

**Si ce n'est pas possible, contente-toi d'effectuer uniquement les exercices réalisables chez toi.**

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

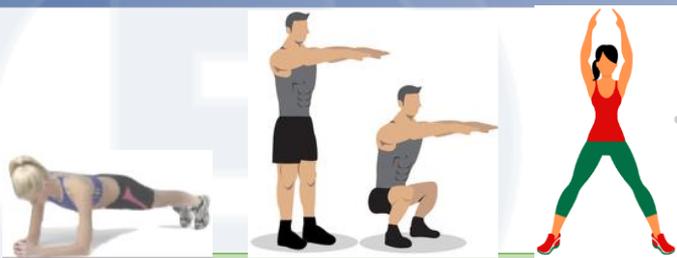


Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade

# Voilà ce que je te propose comme type d'entraînement :



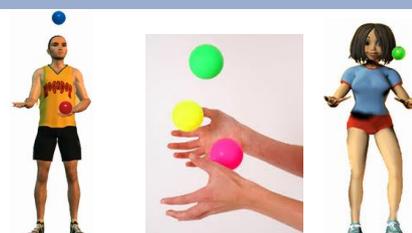
**Du Crossfitness**  
pour te défouler, te dépenser et entretenir ton cœur et tes muscles. Ainsi, tu seras plus disponible intellectuellement pour travailler à la maison et tu seras au top à la reprise des cours !



**Un travail CARDIO d'endurance** (Marche rapide ou course à pied) pour entretenir ton état de santé. Cette activité cardio te permettra de t'aérer et te dépenser.



**Du Yoga ou du Tai chi**  
pour te relaxer, te détendre ou te déstresser. Ces disciplines ancestrales, très complètes te permettront de mobiliser ta respiration, ta concentration et ton corps en profondeur !



**Du jonglage**  
pour développer ta coordination. Tout en t'amusant, le jonglage favorisera ta concentration, ta coordination et ton équilibre.

**Sans OUBLIER...**

**L'échauffement** avant de commencer **et**  
**les étirements** après chaque entraînement (voir ci-dessous)



# Comment organiser ta semaine ?

## Voici un programme à réaliser sur 1 semaine :

- En jaune, ce sont tes activités obligatoires:
  - CrossFitness : 30 minutes par séance
  - CARDIO (Course à pied ou Marche rapide) : 30 à 45 minutes par séance
- Si tu as déjà l'habitude de pratiquer une activité physique régulière, tu pourras rajouter une séance en plus de CrossFitness ou de Cardio dans la semaine.
- Tu trouveras le programme détaillé de chaque activité dans les pages ci-dessous ou les liens vers les vidéos à visionner.
- En rose, ce sont les activités facultatives. Prends le temps de les découvrir car elles te seront très bénéfiques. Elles peuvent aussi être placées avant de réaliser ton travail théorique pour t'aider à te concentrer ou pour effectuer une petite pause entre 2 devoirs.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>CROSSFITNESS</b>	<b>CARDIO</b>	<b>Marche ou repos</b>	<b>CROSSFITNESS</b>	<b>CARDIO</b>	<b>Marche ou repos</b>	<b>Marche ou repos</b>
<b>Yoga ou Taï chi</b>	<b>Jonglage</b>	<b>Yoga ou Taï chi</b>	<b>Jonglage</b>	<b>Yoga ou Taï chi</b>	<b>Jonglage</b>	<b>Repos ou Yoga ou Taï chi</b>

- Tu peux commencer dès demain si tu le souhaites ou lundi 23 mars, dernier délai. Imprime et Remplis ton cahier chaque jour. Puis, tu devras déposer le résumé de ton cahier d'entraînement, dans ton espace personnel sur Pronote, à chaque fin de semaine (fichier excel).

# A respecter impérativement !

**Une priorité :**  
**TA SECURITE**

Des règles à respecter impérativement, et des conseils à suivre :

Comme en EPS, mets ta tenue d'EPS, lace tes baskets et échauffe toi toujours avant de commencer les exercices !

Prends ta fréquence cardiaque régulièrement (voir pourquoi et comment à la page suivante). Elle te permettra de contrôler ton effort et ton engagement.

Pense à bien placer et à gainer ton dos, surtout sur tous les exercices de CrossFitness. Pour cela contracte les abdominaux et les fessiers pendant les exercices, comme tu as appris à le faire en gymnastique.

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisi le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer et Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge pour éviter de te faire mal.

**Sans OUBLIER...**

De bien t'hydrater pendant l'effort en buvant de l'eau régulièrement.

# Précautions à prendre

## Fréq. Cardiaque

La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

C'est une donnée facilement mesurable. Elle rend compte de l'activité du cœur et donne de précieuses informations sur ses capacités d'adaptation à l'effort. C'est un moyen fiable de s'assurer que l'on s'entraîne correctement. Elle s'exprime en nombre de pulsations par min



### Le sport et notre cœur

"Un cœur entraîné à des cavités plus grandes. Pour pomper la même quantité de sang, il a donc besoin de battre moins fréquemment. Un cœur entraîné est aussi plus puissant, ses parois sont plus musclées... il fournit moins d'efforts

### 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 30 secondes  
Multiplie ce résultat par 2

**BRAVO ! Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque.**

**PENSE A LA NOTER SUR TON CAHIER D'ENTRAINEMENT  
A LA FIN DE CHAQUE SEANCE**



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  
160 pulsations par minute**



# Ton échauffement

## Exemple d'échauffement



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)



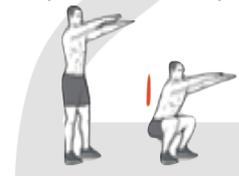
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

### Élévation 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



# Ton entraînement CrossFitness

Ton but : Réaliser plusieurs circuits par séance



Option **Padawan** : Enchaîner **3** circuits



Option **Jedi** : Enchaîner **4** circuits



Option **Maître Yoda** : Enchaîner **5** circuits



1 circuit = 4 exercices à enchaîner:

- Des Pompes
- Des Squats
- Des Gainages
- Des Jumping Jack

Chaque exercice possède 4 niveaux différents en fonction de ton niveau de pratique

- Commence par le niveau 1 ou 2 si tu es peu sportif ou si, d'habitude, tu pratiques une activité physique ou sportive (0 à 1 fois par semaine, en dehors de l'E.P.S.). Puis tu peux, à ton rythme changer de niveau au fur et à mesure des séances
- Tu peux commencer par le niveau 3 si tu es sportif et si tu pratiques habituellement 2 ou 3 fois par semaine (en dehors de l'E.P.S.)

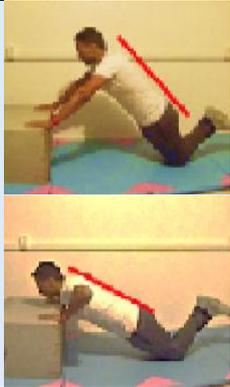
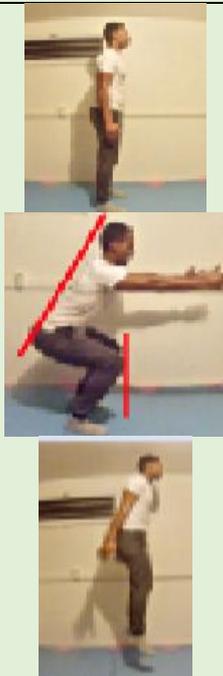
Lire les temps des exercices et de récupération en **vert**

Ne pas commencer sans lire les consignes de sécurité en **rouge**

Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas

# CrossFitness

Ton but : Réaliser plusieurs circuits  
1 circuit = Exercices 1 + 2 + 3 + 4

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	
<b>1 CIRCUIT = 4 exercices enchainés</b>	<b>Exercice 1</b>	Pompes genoux au sol mains surélevées	Pompes genoux au sol	Pompes	Pompes pieds surélevées
	<b>POMPES</b>				
	<b>Temps</b>	<b>Efforts:</b> Répéter pendant 30 secondes <b>Récupération :</b> 1 minute		<b>Efforts:</b> Répéter pendant 30 secondes <b>Récupération :</b> 30 secondes	
	<b>Sécurité</b>	Le dos ne doit pas être creusé. Ecarter les mains qui doivent être placées un peu au dessus des épaules		Aligner les jambes et le dos en restant gainé (serrer les fesses, contracter les abdominaux)	
	<b>Exercice 2</b>	Squats aménagés	Squats classiques	Squats avec petit saut	Squats avec grand saut
	<b>SQUATS</b>				
	<b>Temps</b>	<b>Efforts :</b> Répéter pendant 30 secondes <b>Récupération :</b> 1 minute		<b>Efforts :</b> Répéter pendant 30 secondes <b>Récupération :</b> 30 secondes	
	<b>Sécurité</b>	Les genoux avancent peu par rapport aux orteils. Le dos doit conserver sa forme naturelle.		Ne pas rentrer les genoux vers l'intérieur au moment de la flexion	

Suite du circuit à la page suivante 

# CrossFitness

**Ton but : Réaliser plusieurs circuits**  
**1 circuit = Exercices 1 + 2 + 3 + 4**

**1 CIRCUIT = 4 exercices enchainés**

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Exercice 3</b>	Sur Coudes et genoux	Sur coudes et Pieds	Sur 3 appuis	Sur une surface instable (ballon dur)
<b>GAINAGE PLANCHE</b>				
<b>Temps</b>	<b>Efforts: Répéter pendant 30 secondes</b> <b>Récupération : 1 minute</b>		<b>Efforts : Répéter pendant 30 secondes</b> <b>Récupération : 30 secondes</b>	
<b>Sécurité</b>	<b>Ne pas creuser ni arrondir le dos. Rester gainé</b>		<b>Se grandir au niveau de la tête en la gradant alignée avec le dos</b>	
<b>Exercice 4</b>	1 pied à la fois	Les 2 pieds ensemble avec au moins 20 répétitions	Les 2 pieds ensemble avec au moins 30 répétitions	Les 2 pieds ensemble avec ballon
<b>JUMPING JACK</b>				
<b>Temps</b>	<b>Efforts: Répéter pendant 30 secondes</b> <b>Récupération : 1 minute</b>		<b>Efforts : Répéter pendant 30 secondes</b> <b>Récupération : 30 secondes</b>	
<b>Sécurité</b>	<b>Ne pas se laisser déséquilibrer en avant ou en arrière</b>		<b>Fléchir les genoux pendant leurs écartements</b>	

**Tu peux faire une pause de 2 ou 3 minutes entre chaque circuit.**

Alors quelle option prendras-tu ?   

# Ton entraînement **CARDIO**

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 ou suivre le programme plus précis de course à pied que je te propose ici



	<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>	<b>Niveau 4</b>
<b>COURSE</b>	Effectuer 3 fois le circuit suivant :	Effectuer 3 fois le circuit suivant :	Effectuer 3 fois :	Effectuer le circuit suivant puis recommencer en commençant par la fin :
<b>Temps</b>	2 minutes de marche rapide + Course footing de 4 minutes	6 minutes en footing	7 minutes en footing avec accélération dans les 30 dernières secondes sans sprinter	2 minutes en footing + 30 secondes d'accélération + 3 minutes de footing + 45 secondes d'accélération + 4 minutes de footing + 1 minute d'accélération
	<b>Récupération</b> : 1 minute de marche lente entre chaque circuit		<b>Récupération</b> : 2 minutes de marche rapide	
<b>Sécurité</b>	Respiration régulière (exemple : j'inspire sur 2 appuis et j'expire sur 2 appuis) Relâcher le haut du corps Regarder devant au loin		Ne jamais passer au sprint total	
<b>Lieu</b>	Attention, pour respecter les recommandations sanitaires sur le Covid-19, <u>cette activité est à réaliser dans son jardin ou juste autour de chez soi (ne pas s'éloigner à plus de 500m de son domicile)</u>  Vérifiez quotidiennement si les consignes de confinement évoluent et si les sorties sportives ne sont plus possibles, réalisez uniquement les activités réalisables à la maison.			

# Découvrir le Yoga et le Tai-chi

Pour découvrir des exercices de Yoga, rends toi sur le site :

[www.sikana.tv/fr/sport/yoga](http://www.sikana.tv/fr/sport/yoga)

Chaque jour, découvre 3 nouvelles postures en essayant de varier les postures debout, assises, en flexion avant et arrière, allongées et en inversion.



Pour découvrir les principes du Tai-chi (ou Taiji), rends toi sur le site : <https://www.sikana.tv/fr/sport/taiji>

- Tout d'abord, tu peux cliquer sur « Introduction du Taiji Quan » et sur « Pratiquer le Taiji seul ». Cela te permettra d'avoir un 1<sup>er</sup> aperçu de l'activité.
- Ensuite, installe-toi dans un endroit calme. Dans « les fondamentaux du Taji quan », essaye de reproduire la « Posture », et teste la « respiration »
- Enfin, visionne cette vidéo et essaye de reproduire les mouvements lors de plusieurs séances:

<https://www.youtube.com/watch?v=bqfxk6kBbm0>



Si tu veux aussi découvrir la méditation :

Tu peux, par exemple, installer l'application « Petit bambou » sur ton téléphone (utilise la version gratuite) en commençant ta journée par une séance (10 minutes environ)



# Apprendre à jongler



## Pour apprendre à jongler :

- Visionne la capsule vidéo suivante :

Le jonglage en cascade à 2 balles : <https://youtu.be/AcmDqDMbEYE>

- Avec 2 balles exerce toi pendant 15 minutes à reproduire ce jonglage. Cela peut prendre plusieurs séances mais sois patient, avec de la répétition, tu réussiras.
- Ensuite, visionne la capsule vidéo suivante :

Le jonglage en cascade à 3 balles : <https://youtu.be/VdxK6Eu73PQ>

- Avec 3 balles, exerce-toi pendant 15 minutes par séance



## Pour découvrir d'autres jonglage plus compliquées

Clique sur le site suivant :

<https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-juggle>

Tu découvriras des jonglages à 4,5 et 6 balles, des jonglages derrière le dos, ou avec des figures spectaculaires à réaliser.

# Pense à remplir ton cahier d'entraînement



J'espère que ce programme d'entraînement te permettra de te changer les idées et de t'entretenir.

N'oublie pas, après chaque séance ou chaque soir, de noter ce que tu as fait dans la journée sur ton cahier d'entraînement.

- **A la fin de chaque semaine**, jusqu'aux vacances de Pâques, remplis ton résumé d'entraînement dans le fichier Excel en te servant de ton cahier d'entraînement.

Donne-lui comme titre :

« EPS + ton Nom, Prénom et Classe » (tout attaché) et envoie-le moi dans Pronote dans le fil de discussion « EPS Mme MENET Cahier d'entraînement » .

**N'envoie pas ton cahier d'entraînement, (il serait trop lourd à télécharger) mais envoie uniquement le résumé Excel**

Je reste à ton écoute si tu as des questions.

Reste zen et prends bien soin de toi,  
de tes proches et des autres...



Bon courage !  
A très bientôt

Ta professeure d'E.P.S, *Kareen MENET*