Les Coteaux
LYCÉE PROFESSIONNEL - CANNES

Romain Gauthier - Tiphaine Delos

MA SÉANCE DE PPG

DÉFI CHIFFRE

Les Coteaux
LYCÉE PROFESSIONNEL - CANNES

MON ENTRAINEMENT CORRESPOND AUX 6 CHIFFRES QUE J'AI CHOISI

1. JE CHOISIS 6 CHIFFRES DE 1 A 26 OU AU HASARD AVEC L'APPLICATION RANDOM R
2. JE PREND LE 1ER CHIFFRE QUE J'AI CHOISI
3. JE REGARDE LA VIDÉO EN CLIQUANT SUR L'ÉCRAN NOIR ET LIS LES CONSIGNES
4. JE FAIS L'EXERCICE CORRESPONDANT PENDANT 1 MINUTE
5. JE PRENDS 1 MINUTE DE PAUSE
6. JE RECOMMENCE AVEC LE CHIFFRE SUIVANT JUSQU'À LA FIN DE MES 6 CHIFFRES
7. JE RÉPÈTE 3,4 OU 5 FOIS LE CIRCUIT

MON PROGRAMME

- Doit durer au moins 30 minutes
- Etre <u>quotidien</u> ou au moins tous les 2 jours
- Doit être varié → Choisir 6 nouveaux chiffres par entrainement

<u>CONSEIL</u> : Terminer son entrainement par un retour au calme, assis ou allongé quelques minutes. Pensez à vous étirer et à bien vous hydrater

POUR MA SÉANCE

JE DOIS :

- ✓ Etre habillé(e) comme en EPS, avec des chaussures lacées.
- ✓ Avoir un chrono ou une appli sur mon téléphone type

- ✓ Avoir une chaise et une serviette.
- ✓ Avoir un espace dégagé pour ne pas me cogner ou me faire mal.
- ✓ Avoir une bouteille d'eau.

Je peux :

- Écouter de la musique pour me motiver.
- Faire la séance à plusieurs SI la personne vit avec moi (frère, sœur, parent…).

LES REGULATIONS POSSIBLES :

L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME EST D'AVOIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE SANS ATTEINDRE LA LIMITE DE VOS CAPACITES . il faut ressentir de la fatigue mais pas se faire MAL !!!

En fonction de votre ressenti, il VA FALLOIR éventuellement changer des paramètres

Ces changements peuvent rendre les exercices plus ou moins difficiles.

L'intensité de la séance va pouvoir être plus ou moins forte,

Les paramètres à faire ravier :

- Le temps : de travail (+ long = + dur) et / ou de récupération (+ long = + facile)
- La posture : à genoux, bras tendu (souvent indiqué sur les diapositives)
- La charge : son poids, avec bouteille d'eau, avec lests, avec élastiques....
- La vitesse de réalisation: + ou – vite

SI VOUS AVEZ UN DOUTE, DEMANDEZ A VOTRE PROFESSEUR D'EPS

PRENDS TA FEUILLE DE TRAVAIL

CHOISIS LES 6 CHIFFRES

ET C'EST PARTI !!!

Pour découvrir l’exercice,
je clique sur LE CHIFFRE

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12

13-14-15-16-17-18-19-20

21-22-23-24-25-26

1: BURPEE

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur épaules
- Centre du corps gainé

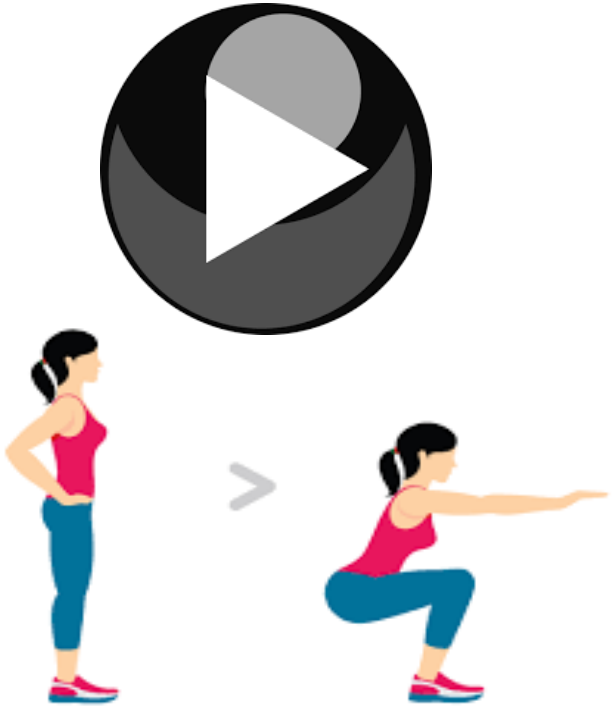
Options :

- Ne pas sauter
+ Ajouter une pompe

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

2: SQUAT



Placement :

- Jambes écartement largeur de hanche
- Buste droit
- Genoux ne dépassent pas les chevilles

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

3: GAINAGE FACE

Placement :

- Coudes sous les épaules
- Dos plat
- Ventre rentré
- Regard au loin sur le sol

Options :

- Pauser les genoux
+ Tendre bras et jambes opposés

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

4: POMPES

Placement :

- Mains écartement plus large que les épaules
- Centre du corps gainé
- Poitrine ouverte

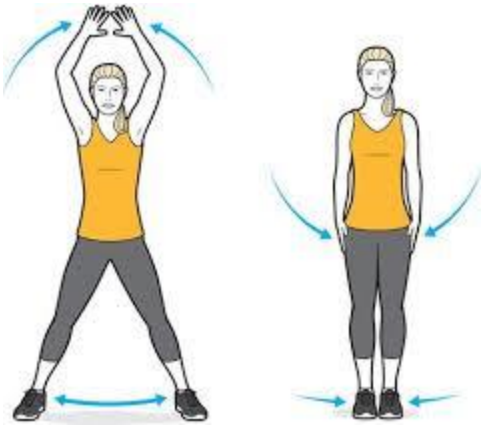
Options :

- Sur les genoux
+ Rapprocher les mains

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

5 : JUMPING JACK



Placement :

- Pieds orientés vers l'extérieur
- Centre du corps gainé

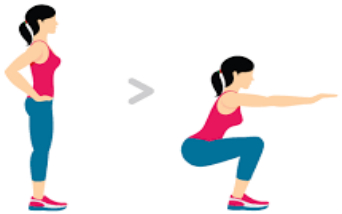
Options :

- Ne pas bouger les bras
+ Etre plus rapide

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

6 : FENTES



Placement :

- Départ jambes écartement largeur de hanches
- Un grand pas en avant
- Genoux opposé frôle le sol

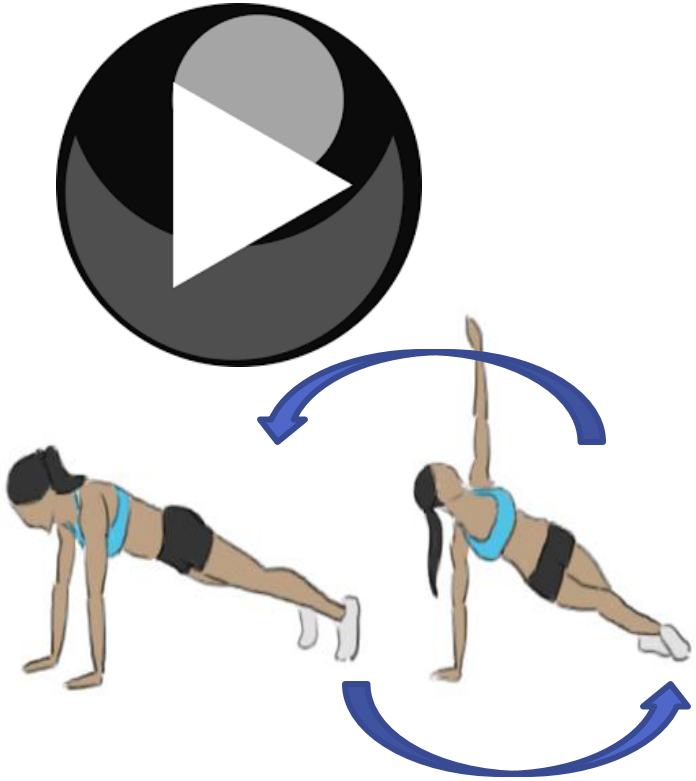
Options :

- Alterner les jambes après 30’
+ Changement de fente en sautant

A LA FIN DE L’EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

7 : GAINAGE LATERAL ALTERNE



Placement :

- Mains écartement largeur épaules
- Centre du corps gainé
- Regard vers la main au ciel

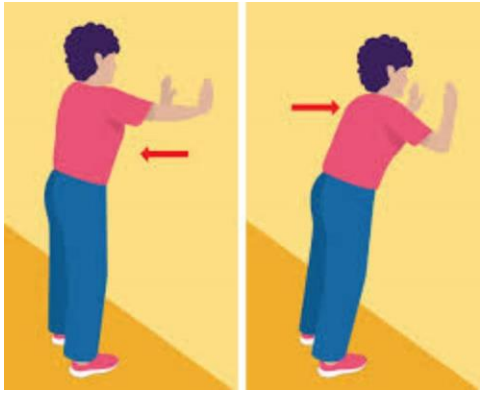
Options :

- Genoux au sol
+ Lever même bras même jambe

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

8 : EXTENTION TRICEPS



Placement :

- Mains hauteur d'épaules
- Centre du corps gainé
- Jambes écartement largeur de hanches

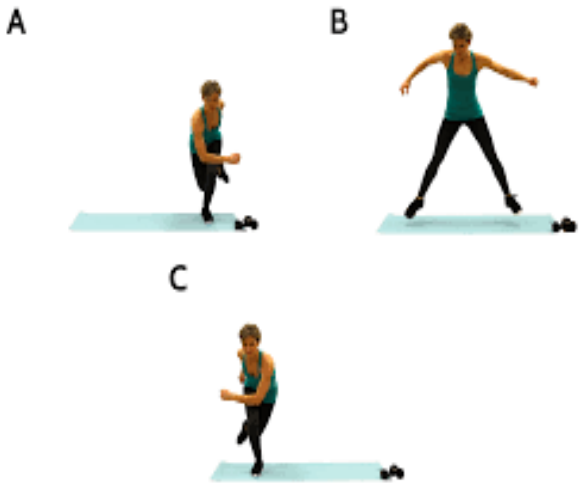
Options :

- S'approcher du mur
+ S'éloigner du mur

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

9 : PATINEUR



Placement :

- Bras et jambes opposés
- Fléchir les jambes à chaque réception
- Centre du corps gainé

Options :

- Diminuer l'écartement
+ Augmenter l'écartement

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

10 : CHAISE

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Fesses à hauteur de genoux
- Dos et tête contre mur

Options :

- Monter les fesses
+ Sur une seule jambe

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

11 : GAINAGE FLEXION/EXTENTION BRAS

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur épaules
- Centre du corps gainé

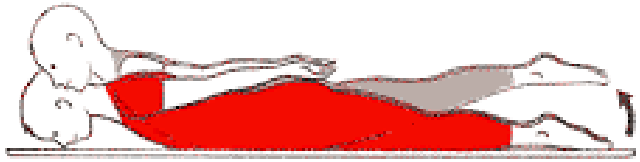
Options :

- Genoux au sol
+ Décoller une jambe et alterner

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

12 : BACK EXTENTION



Placement :

- Pied pointe au sol
- Genoux décollés
- Bras le long du corps

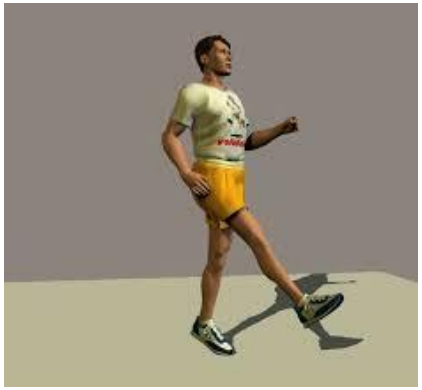
Options :

+ Décoller jambes en même temps que le buste

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

13: COURSE CISEAUX



Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Bras et jambes opposés
- Buste droit

Options :

- Ralentir

+ Accélérer

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

14: FENTES GLISSEES

Serviette : mettre le pied dessus pour glisser

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Dos alignés à la jambes qui recule
- Centre du corps gainé

Options :

- Faire des fentes classiques (exo 6)

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

15: SINGLE LEG EXTENTION

Placement :

- Genoux à 90° au dessus des hanches
- Mains croisées derrière la tête (sans tirer)
- Regard vers le nombril
- Maintenir son dos dans sa courbure naturelle

Options :

- Relâcher la tête au sol
+ 2 jambes en même temps

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

16 : SWIMMING BRASSE

Placement :

- Pieds pointe au sol
- Genoux décollés
- Poitrine ouverte
- Regard loin devant au sol

Options :

- Ne pas décoller le torse

+ Décoller les jambes

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

17: MOUNTAIN CLIMB

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur d'épaules

Options :

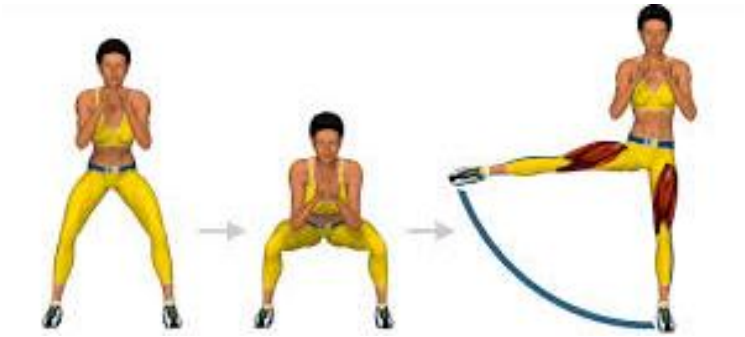
- Ralentir

+ Accélérer

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

18 : SQUAT KICK LATERAL



Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Jambes de terre reste plier lors du kick
- Kick avec le talon

Options :

- Ne pas faire les kicks
+ Kicker 2 fois d'affilé

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

19: CRUNCH CROISE

Bras tendu

Placement :

- Genoux à 90° au dessus des hanches
- Mains au niveau des tempes
- Croiser main et genou opposé
- Regard vers les genoux

Options :

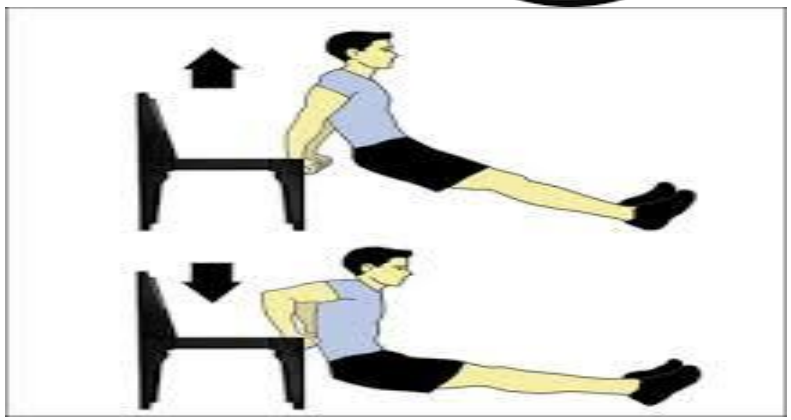
- Pieds au sol

+ Jambes tendus vers le plafond

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

20 : DIPS CHAISE



Placement :

- Mains de part et d'autre des fessiers
- Pieds a plat largeur de hanche
- Dos reste proche de la chaise

Options :

- Rapprocher les pieds

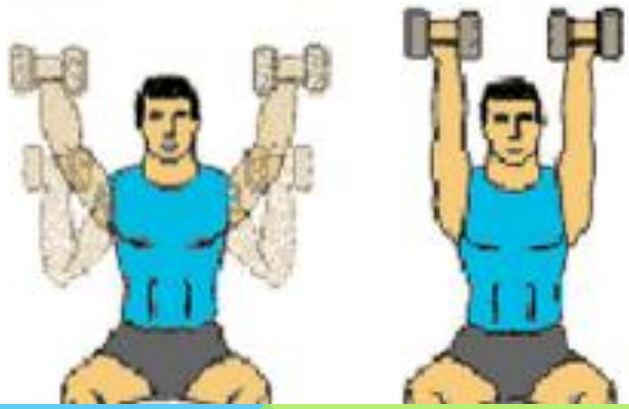
+ Eloigner les pieds

Par sécurité, on peut tenir votre chaise

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

21 : DEVELOPPE EPAULES DOS AU MUR



Placement :

- Jambes en tailleur
- Fesses et épaules collées au mur
- Bras à 90° collés au mur

Options :

-

+ bouteille d'eau dans chaque main

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET : 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

22 : OURS

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Mains écartement largeur d'épaules
- Genoux à hauteur de chevilles

Options :

- Ralentir

+ Accélérer

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET : 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

23 : FENTE KICK FRONTAL

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Kick avec talon
- Buste droit

Options :

- Sans le kick
+ Kicker 2 fois d'affilé

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LA LETTRE POUR REVENIR À L'ALPHABET : 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

24 : SPRINT SUR PLACE

Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Buste droit
- Croiser jambes et bras

Options :

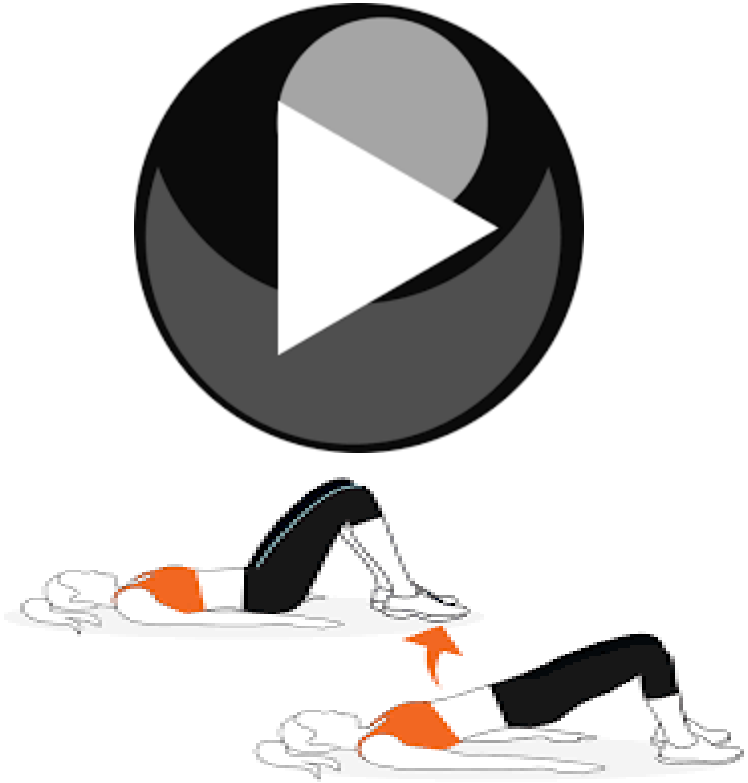
- Ralentir

+ Accélérer

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

25 : RELEVE DE BASSIN



Placement :

- Jambes écartement largeur de hanches
- Paumes de mains vers le ciel
- Aligner le bassin entre les genoux et les épaules

Options :

+ Cheville sur genou opposé

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

26 : CRUNCH CISEAUX

Placement :

- Genoux à 90° au dessus des hanches
- Main à plat le long du corps
- Tête au sol

Options :

- Pied au sol levé de genoux
+ Jambes tendues

A LA FIN DE L'EXERCICE,JE CLIQUE SUR LE CHIFFRE SUIVANT :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26