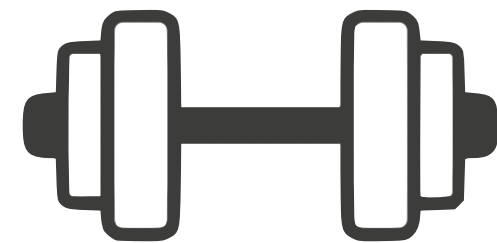


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

Semaine du 26 avril 2021

Pour une continuité pédagogique en EPS

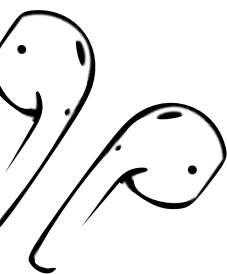
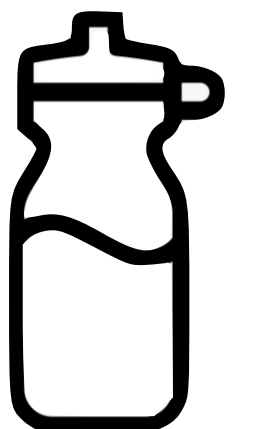


Collège E. Zola

Documents ressources
Académie de Créteil



#restezchezvous

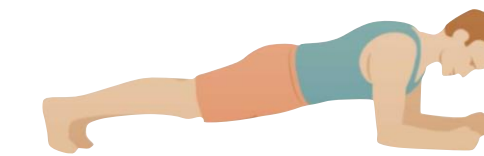


Une priorité: ta sécurité

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

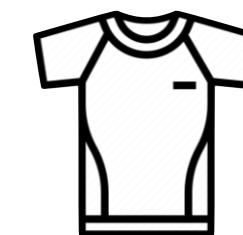


Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon
indice pour contrôler ton engagement physique (*voir à ce sujet la page suivante*)



*Pour les élèves de
4^{ème} et 3^{ème}!*

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 30''

Multiplie ce résultat par 2

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**



Ta semaine type



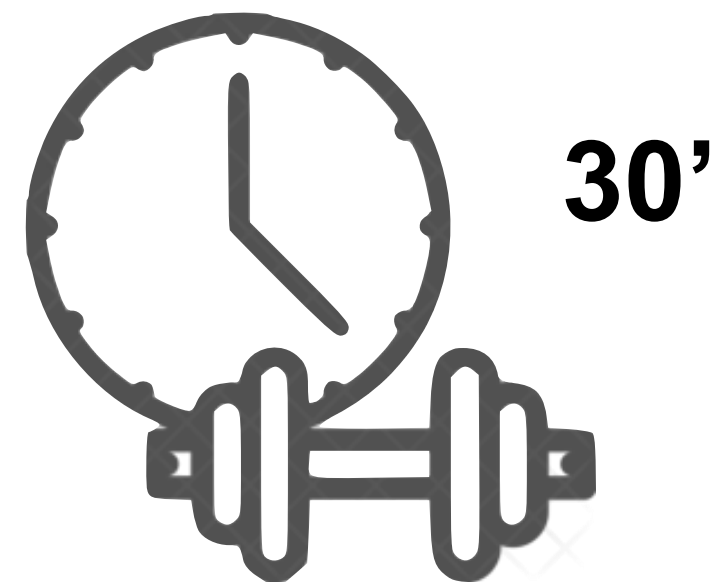
Echauffement & Récupération

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

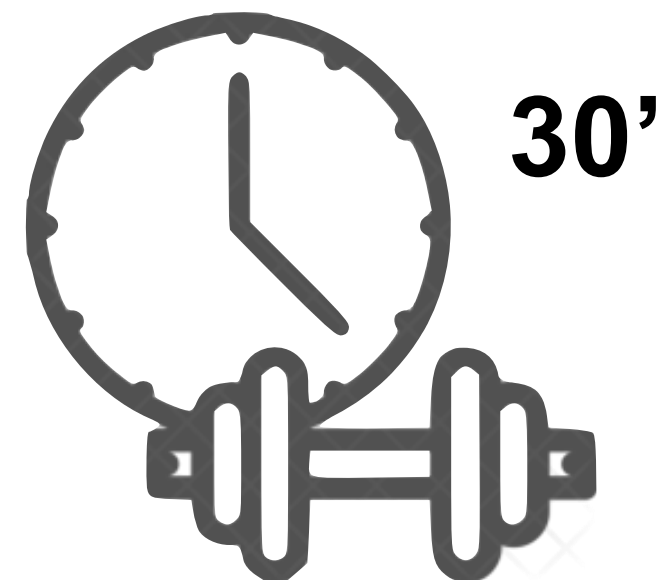
Circuit training



30'

Jour 3

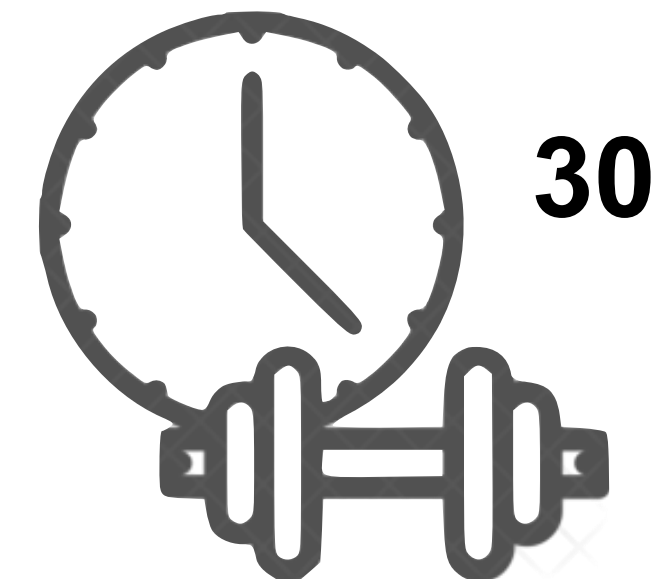
Circuit training



30'

Jour 5

Circuit training




30'

Jour 2,4 et 6

Cardio

Comment organiser ma semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jour 1	Cardio	Jour 3	Cardio	Jour 5	Cardio	Repos
Circuit Training		Circuit Training		Circuit Training		

S'échauffer



Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité

Réveil musculaire

- 1
- rotation épaules (10 à gauche et 10 à droite) et 10 cercles avec les bras à l'horizontale
 - 20 rotations de la tête (10 de gauche à droite; 10 haut en bas)
 - 10 mobilisations des hanches/bassin
 - 10 mobilisations des genoux jambes serrées
 - 20 mobilisations des chevilles (10 à gauche et 10 à droite)



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

Elévation du rythme cardiaque

2

Jumping Jack 15'' de travail puis 45'' de récupération (3 fois)



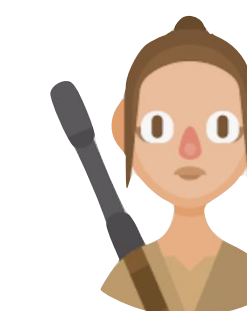
Montée de genoux sur place 15'' de travail puis 45'' de récupération (3 fois)



Circuit training: jours 1, 3 et 5

Semaine 2

Choisir et réaliser un parcours en intégralité (4 min de récupération avant de repartir)



Option Padawan

Je suis peu sportif/ sportive, je choisis le PARCOURS 1 et je le fais 1 ou 2 fois



Option Jedi

Je suis sportif/ Sportive, je choisis le PARCOURS 2 et je le fais 2 ou 3 fois

PARCOURS 1	Exercice 1: Burpees sans saut	Exercice 2: Chaise contre un mur	Exercice 3: Pompes sur les genoux	Exercice 4: Fentes alternées	Exercice 5: Gainage	Exercice 6: Demi-squats
Travail	Entre 5 et 10 répétitions	Entre 20'' et 30''	Entre 5 et 10 répétitions	Entre 6 et 8 à droite Entre 6 et 8 à gauche	Entre 20'' et 30''	Entre 5 et 10 répétitions
Récupération	1'	1'	1'	1'	1'	1'
Illustration						

PARCOURS 2	Exercice 1: Burpees	Exercice 2: Chaise contre un mur	Exercice 3: Pompes sur les pieds	Exercice 4: Fentes alternées	Exercice 5: Gainage	Exercice 6: Demi-squats
Travail	Entre 10 et 15 répétitions	Entre 35'' et 50''	Entre 10 et 15 répétitions	12 à droite 12 à gauche	Entre 35'' et 50''	Entre 10 et 15 répétitions
Récupération	1'	1'	1'	1'	1'	1'
Illustration						