



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

POUR UNE CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS

SEMAINES 3 ET 4

PRÉAMBULE



Tout abord nous espérons que le programme des semaines 1 et 2 t'a plu et qu'il t'a permis de varier tes efforts.

Le travail proposé ici est basé sur le même principe que celui précédant: une activité par jour. Cette fois-ci nous alternerons 3 nouvelles séances de préparation physique avec 1 nouvelle séance de yoga et 1 séance de jonglage.

Ce travail est le même pour les 2 semaines à venir, en essayant si possible de passer au niveau supérieur sur la 2^{ème} semaine.

Avant cela, quelques petits rappels que tu retrouveras aussi dans le 1^{er} document des semaines 1 et 2.

BON COURAGE



UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Pourquoi?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé et préparer le retour au collège ou dans ton club.
- T'aérer la tête pendant cette période particulière.

Comment?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir.
- En toute sécurité en respectant les consignes de placement et d'engagement données.

Où?

A ton propre domicile, sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... En essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer.

#RESTEZCHEZVOUS

Entretien cardio et renforcement musculaire

sans matériel en utilisant le poids du corps



3h /sem

Nous t'invitons à viser un volume total de pratique de 3h environ par semaine

Travail d'agilité et coordination: JONGLAGE



Une activité type YOGA





Toutes les séances doivent débuter par un échauffement articulaire, cet échauffement doit être progressif et contrôlé.



Ne pas pratiquer si vous êtes blessés, dispensés ou malade. La séance de sport doit se dérouler si l'on est en bonne santé.



Sur l'ensemble des exercices indiqués, un bon placement du dos et un gainage efficace sont primordiaux.



Se munir d'une bouteille d'eau: une bonne hydratation est primordiale avant, pendant et après l'effort.



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (FC) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (cf page suivante).



Equipe toi du matériel nécessaire pour bien pratiquer: tenue de sport, chaussures lacées, serviette, chrono ou montre.



UNE PRIORITÉ:
LA SÉCURITÉ !!!





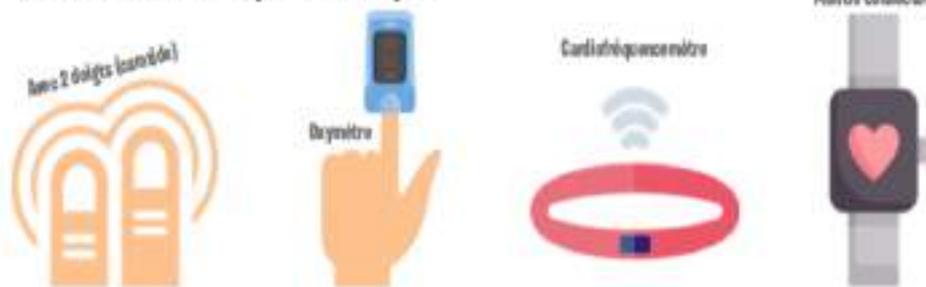
PRÉCAUTION

Fréq. Cardiaque

La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (FC) 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 10''.

Multiplie ce résultat par 6.

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc)



Pendant les séances, tu dois être essoufflé(e) et transpirer mais nous éviterons de dépasser les 180 puls/min



ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

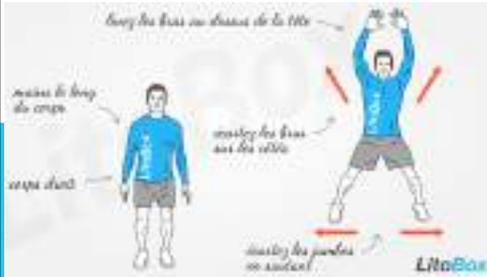
Echauffement de chaque articulation en partant de la tête, épaules, coude, poignet, dos, bassin, genou et finir avec les chevilles. Ex.: 20 mouvements de chaque...

Élévation du rythme cardiaque:

- Jumping jack
- Lever de genoux
- Talons fesses
- Corde à sauter

30 secondes de chaque.

	chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts
exercices							



Mme DIAZ te donne quelques conseils ici:
<https://www.youtube.com/watch?v=gtcXmyUpiSI>

ADAPTATION DU TRAVAIL

Chaque séance doit être adaptée à tes capacités:

- **Si c'est trop facile**, tu peux augmenter progressivement la difficulté mais tu dois réaliser au moins une fois le circuit avant d'augmenter soit le temps, soit le nombre de répétitions ou de passer au niveau au dessus. Evite par contre de diminuer le temps de récupération.
- **Si c'est trop difficile**, tu peux augmenter les temps de pause entre les séries ou entre les exercices. Tu peux également diminuer le nombre de répétitions ou diminuer le temps de l'exercice.



Music

Pour t'aider, voici différents supports musicaux avec des temps d'efforts et de récupération variés pour les différents niveaux.

Choisi celui qui te convient:

40"/20": <https://www.youtube.com/watch?v=XZI8PfoP9ag&feature=youtu.be>

30"/20": <https://www.youtube.com/watch?v=ABFXXD4p5U8&feature=youtu.be>

20"/20": <https://www.youtube.com/watch?v=DzmcgjEgtOY&feature=youtu.be>

30"/15": <https://www.youtube.com/watch?v=mL40wGiWbCo>

TA SEMAINE TYPE

Echauffement et récupération

Un réveil articulaire et musculaire doit être effectué au début de chaque séance (cf fiches échauffements).

En fin de séance, un retour au calme et un temps d'étirements doivent être effectués (cf fiches étirements)

JOUR 1

Circuit training
Bas du corps



JOUR 3

Circuit training
Gainage



JOUR 5

Circuit training
Haut du corps



JOUR 2

YOGA



JOUR 4

JONGLAGE





SEMAINES 3 et 4

JOUR 1: CIRCUIT TRAINING BAS DU CORPS

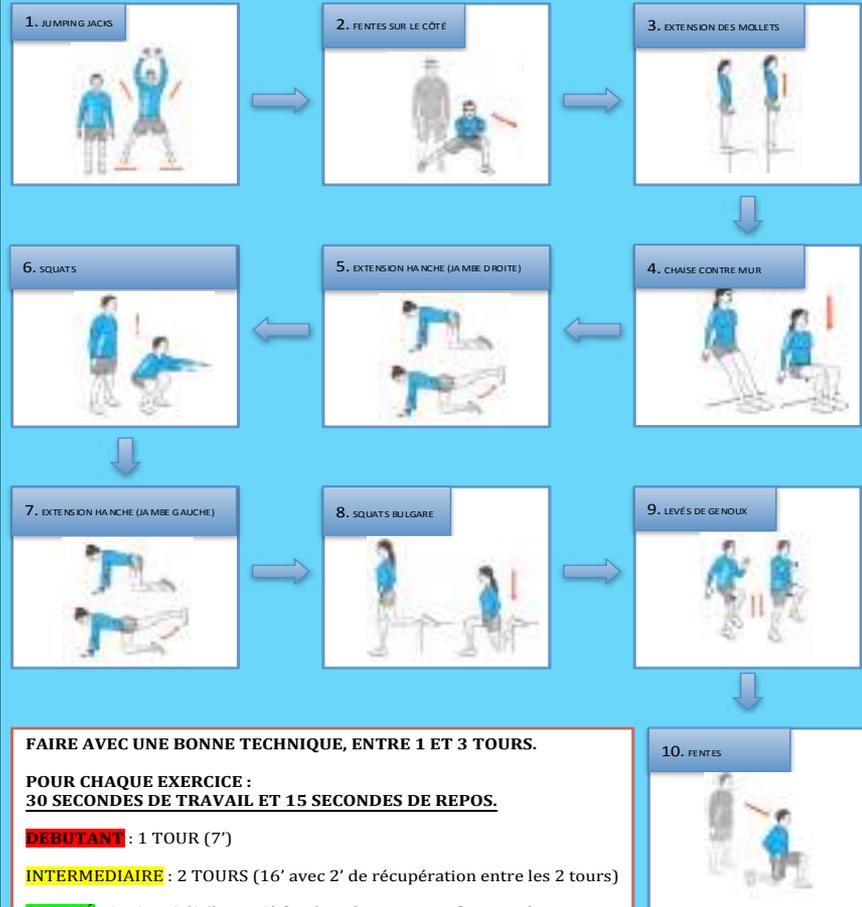
Conseils:

- Choisis bien ton niveau (débutant 1 tour, intermédiaire 2 tours, avancé 3 tours).
- Adapte certaines postures si celles-ci sont trop difficiles (hauteur de la chaise).
- 30'' d'effort, 15'' de récupération entre chaque élément.
- 2' de récupération entre chaque tour.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT!!!

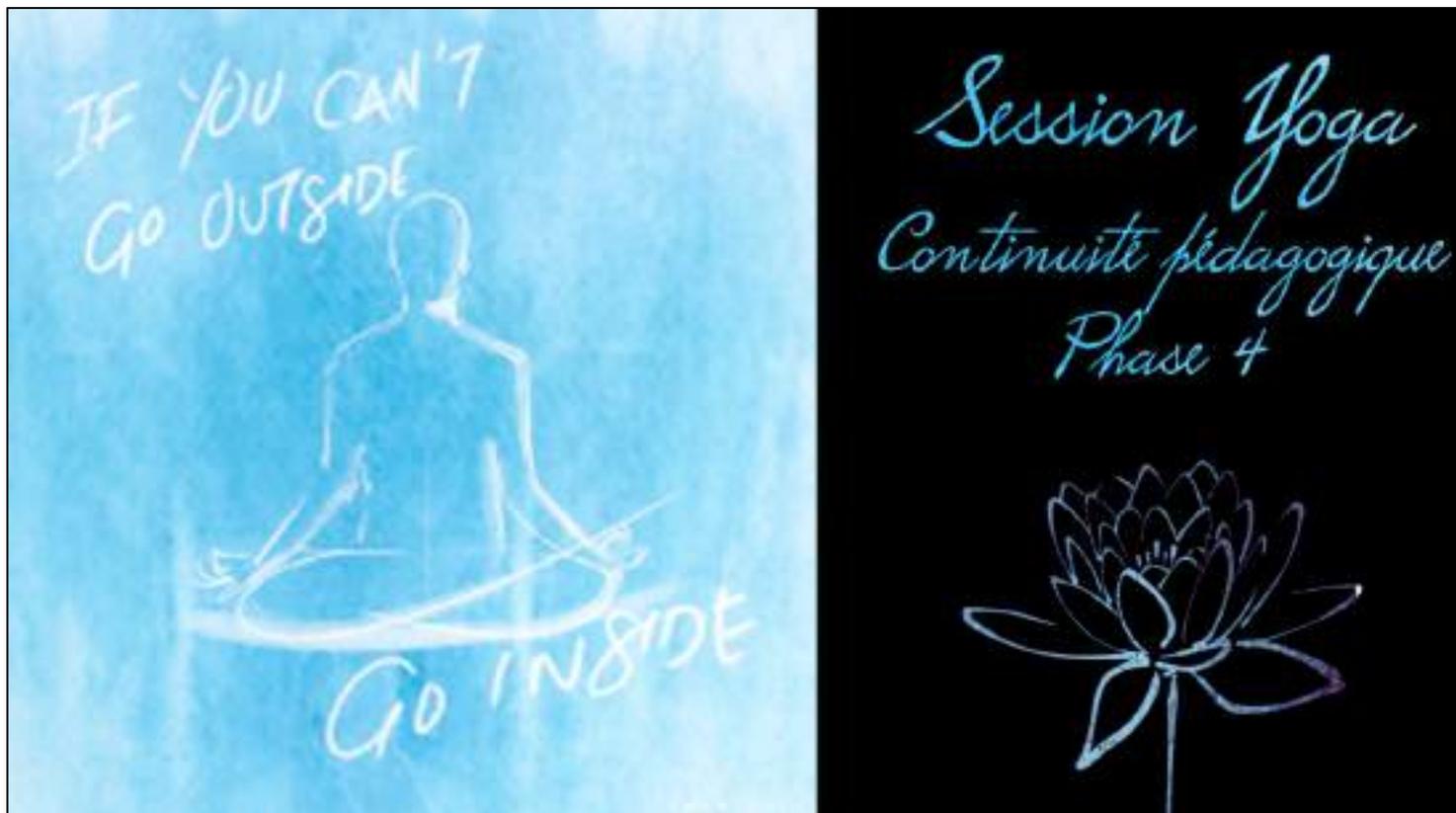
N'oublie pas de bien t'ECHAUFFER avant et de bien t'ETIRER après (surtout les quadriceps, les fessiers, les mollets et les ischio-jambiers)!!! Sinon, tu sentiras bien tes courbatures!!!!

HIIT Litobox



M. GAUTHIER te montre un exemple sur 1 tour ici:

<https://youtu.be/2EfCpPQBKcA>



Clique sur le lien suivant et c'est parti pour 20' de Yoga avec Mme BLASQUEZ:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBjun38sHCw&feature=youtu.be>

CONSIGNES POUR LE CIRCUIT TRAINING

- EFFECTUER UN ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET CARDIO VASCULAIRE
- ENCHAINER UNE SERIE DE 6 EXERCICES DANS L'ORDRE avec 30 secondes de récupération entre les exercices
- CHOISIR TON NIVEAU DE DIFFICULTE POUR CHAQUE EXERCICE
- UNE FOIS LES 6 EXERCICES TERMINES TU AS 2 MINUTES DE REPOS
- RECOMMENCE LES 6 EXERCICES ENCORE 2 FOIS : AU TOTAL TU FERAS 3 SERIES.

	Consignes	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Exercice 1 : ARAIGNEE	Les 2 mains et les 2 pieds sont aux 4 coins d'un carré dessiné au sol. Pour faire un aller : Réaliser 2 fois de suite l'enchaînement suivant : Le pied droit vient prendre la place de la main gauche. Puis le pied gauche vient prendre la place de la main droite. Pour le retour : faire la même chose en commençant par le pied gauche.	1 aller/retour	2 aller/retour	3 aller/retour
Exercice 2 : PLANCHE	Enchaîner les 3 positions	10 secondes par position	20 secondes par position	30 secondes par position
Exercice 3 : ABDOS COCO	Les pieds sont décollés du sol 1 répétition = poser à gauche et à droite. Possibilité de faire une passe à un partenaire entre chaque répétition Position de départ : planche sur les mains.	7 répétitions	10 répétitions	14 répétitions
Exercice 4 : DEFI SAVATES 1	But : déplacer les 2 savattes, l'une après l'autre, dans les 4 coins d'un carré, sans poser les genoux au sol.	1 tour	2 tours	3 tours
Exercice 5 : ABDOS ISO	Décoller le buste du sol et tenir la position 3 secondes avant de redescendre. Les pieds restent toujours au sol	6 répétitions tenues 3 secondes + 1 répétition tenue 7 secondes	9 répétitions tenues 3 secondes + 1 répétition tenue 10 secondes	13 répétitions tenues 3 secondes + 1 répétition tenue 14 secondes
Exercice 6 : DEFI SAVATES 2	Tout l'exercice se déroule en équilibre sur une seule jambe. But : aller déposer la savatte dans les 4 coins du carré, sans prendre appuis sur la jambe qui déplace la savatte. Une fois la savatte déposée, il faut ramener la jambe avec le genou devant soi avant de la reprendre.	1 tour	2 tours	3 tours

CIRCUIT TRAINING GAINAGE

EXERCICE 1 - L'ARAIGNEE



EXERCICE 2 - LA PLANCHE



EXERCICE 3 - ABDOS COCO



EXERCICE 4 - DEFIS SAVATES 1



EXERCICE 5 - ABDOS ISO



EXERCICE 6 - DEFIS SAVATES 2



M. DELACHAT te montre l'exemple ici:
<https://youtu.be/8djMZ0AADwg>



Commence par t'équiper ?

Niveau Facile :
jonglage avec des foulards



Niveau Moyen :
jonglage avec des balles



Niveau Difficile :
jonglage avec massues



TU n'as pas de foulards ... ?!
Découpe un vieux morceau de tissu ou utilise des torchons !!

TU n'as pas de balles ... ?!
Prend une paire de chaussette pliée en boule !! ou des petites cocos !!

TU n'as pas de massues ... ?!
Utilise des bouteilles plastiques !!

Qu'est-ce que REUSSIR un jonglage ?

- C'est avoir un jonglage de qualité, en respectant les critères de qualité de réalisation.
- C'est maintenir la réalisation de ce jonglage avec qualité sur une répétition de 5 cycles de jongle.



Pour APPRENDRE chacun des jongles :

Attache-toi à réaliser le jongle, en respectant les critères de qualité

Répète de nombreuses fois un exercice pour le réussir, en pensant aux consignes données. Au départ la balle tombe souvent, mais on apprend en persévérant

Pour PROGRESSER pas à pas :

Procède par étapes. Ne passes à la suivante que lorsque tu as validé la précédente (maîtrise satisfaisante)

Sois patient, et félicite-toi à chaque étape validée !!

NIVEAU FACILE : jonglage avec foulards

Lien Vidéo avec M.MICHELET: <https://youtu.be/tK2drEccHq4>

ETAPE 1 : 1 Foulard Lancer main droite Réception main droite	ETAPE 2 : 1 Foulard Lancer main droite Réception main gauche	ETAPE 3 : 2 foulards Combiner le lancer main droite, main gauche	ETAPE 4 : 3 foulards Effectuer un temps d'arrêt entre chaque rotation	ETAPE 5 : 3 foulards Enchaîner 5 rotations
--	--	--	---	---

NIVEAU MOYEN : jonglage avec balles

Lien Vidéo avec M.MICHELET: <https://youtu.be/hswSsqjBUTgQ>

ETAPE 1 : 1 Balle Acquérir un lancer correct	ETAPE 2 : 2 Balles Combiner le lancer main droite, main gauche	ETAPE 3 : 2 Balles Avec accélération	ETAPE 4 : 2 Balles Avec lancers parallèles	ETAPE 5 : 2 Balles à une main	ETAPE 6 : 3 Balles	ETAPE 7 : 3 Balles avec lancer haut	ETAPE 8 : 3 Balles Lancer main droite Réception main droite
---	---	---	---	----------------------------------	--------------------	--	---

NIVEAU DIFFICILE : jonglage avec massues (ou bouteilles vides) Lien Vidéo avec M.MICHELET: <https://youtu.be/xDzKUYZI1X0>

ETAPE 1 : 1 massue Lancer main droite Réception main gauche	ETAPE 2 : 1 massue Utilisation d'une seule main : Lancer main droite réception main droite	ETAPE 3 : 1 massue Utilisation d'une seule main : tenter une double rotation	ETAPE 4 : 2 massues Combiner le lancer main droite, main gauche	ETAPE 5 : 3 massues Enchaîner 5 rotations
---	--	--	--	--

SEMAINES 3 et 4 JOUR 5: CIRCUIT TRAINING HAUT DU CORPS



Conseils:

- Choisis bien ton niveau (débutant, intermédiaire, avancé)
- Adapte certaines postures si celles-ci sont trop difficiles (poser les genoux pour les pompes) et suit bien les conseils de M. BOULCH
- 2' de récupération entre chaque tour

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT!!!

Faire 5 tours, avec 40 secondes de travail et 20 secondes de repos par exercice.

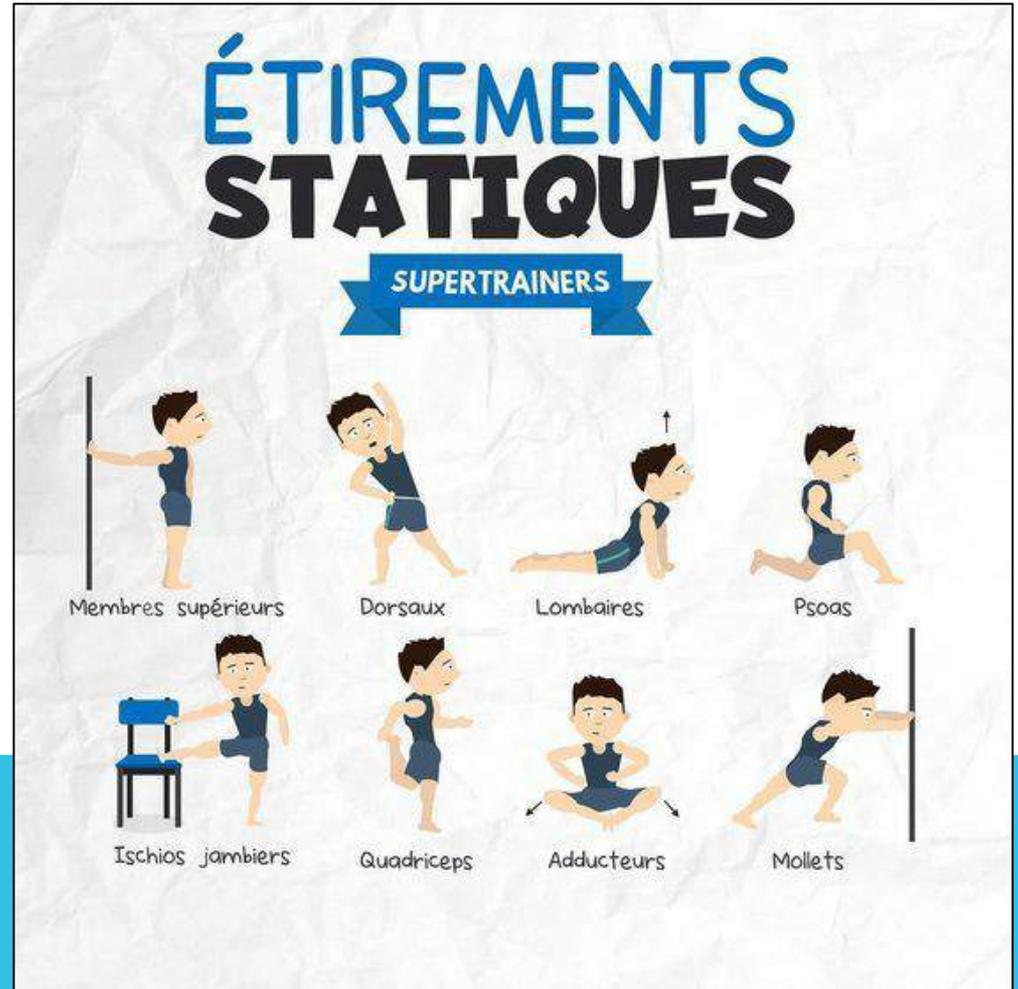
Débutant 20s/20s - Intermédiaire 30s/20s - Avancé 40s/20s

M. BOULCH te montre un exemple ici:
<https://vimeo.com/409155844>



RETOUR AU CALME ET ETIREMENTS

- A la fin de chaque séance, tu vas effectuer un retour au calme de 3 minutes, où tu vas expirer sur 3 secondes et inspirer sur 3 secondes en étant allongé calmement les yeux fermés.
- Ensuite, tu réaliseras une séance d'étirements, en suivant la fiche « étirements statiques », en maintenant chaque élément 30 secondes, en expirant et en soufflant sur 3 secondes.





Prenez bien soin de vous et de vos familles.

N'oubliez pas d'appliquer les gestes barrières!!!

Sportez vous bien !!

L'Equipe EPS du Collège MAHINA.

COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

-  Se laver très régulièrement les mains
-  Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
-  Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
-  Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**
(appel gratuit)

#RESTEZCHEZVOUS