



# MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS



# Préambule

- Tout d'abord nous espérons que le programme des vacances t'a plu et qu'il t'a permis de varier tes efforts.
- Pendant cette période de fermeture de ton établissement, l'équipe EPS du collège de Mahina te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », de te dépenser, mais aussi de te préparer à la reprise d'activité.
- Ce travail est le même pour les 2 semaines à venir, en essayant si possible de passer au niveau supérieur en Semaine 2.



## 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'endurance

une activité de type cardio

**ZUMBA**

Une activité type

**YOGA**



# Une priorité: LA SÉCURITÉ



**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.**



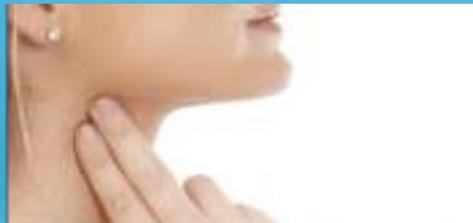
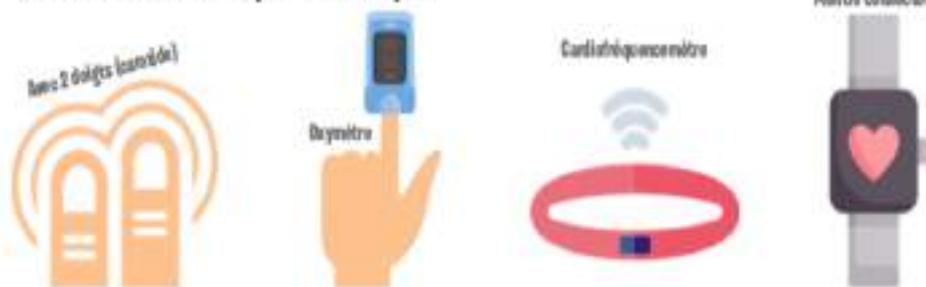
## PRÉCAUTION

# 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 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

	chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts
exercices							

Élévation du rythme cardiaque:

- Jumping jack
  - Lever de genoux
  - Talons fesses
  - Corde à sauter
- 30 secondes de chaque.



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.

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''/30'' : <https://www.youtube.com/watch?v=IOXi7jXpRZc&feature=youtu.be>



Music

## 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



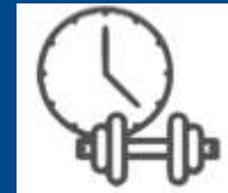
#### JOUR 3

Circuit  
training



#### JOUR 5

Circuit  
training



#### JOUR 2

YOGA



#### JOUR 4

Zumba





SEMAINE 1 et 2

JOUR 1: CIRCUIT TRAINING

30 SECONDES DE TRAVAIL INTENSIF POUR CHAQUE EXERCICE

10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU EN HIIT :

DEBUTANT : 1 TOUR (7 MINUTES) - INTERMEDIAIRE : 2 TOURS (14 MINUTES) -

AVANCE : 3 TOURS (21 MINUTES)

### Conseils:

- Choisis bien ton niveau (débutant, intermédiaire, avancé)
- Adapte certaines postures si celles-ci sont trop difficiles (hauteur de la chaise ou poser les genoux pour les pompes)
- 2' de récupération entre chaque tour

**LA SÉCURITÉ AVANT TOUT!!!**



Mme DIAZ te montre un exemple ici:

<https://www.youtube.com/watch?v=lioQSXB1pAw>



SEMAINE 1et 2

JOUR 2: YOGA



Clique sur le lien suivant et c'est parti pour 20' de Yoga

<http://eps.monvr.pf/wp-content/uploads/2020/03/Yoga-1.mp4>



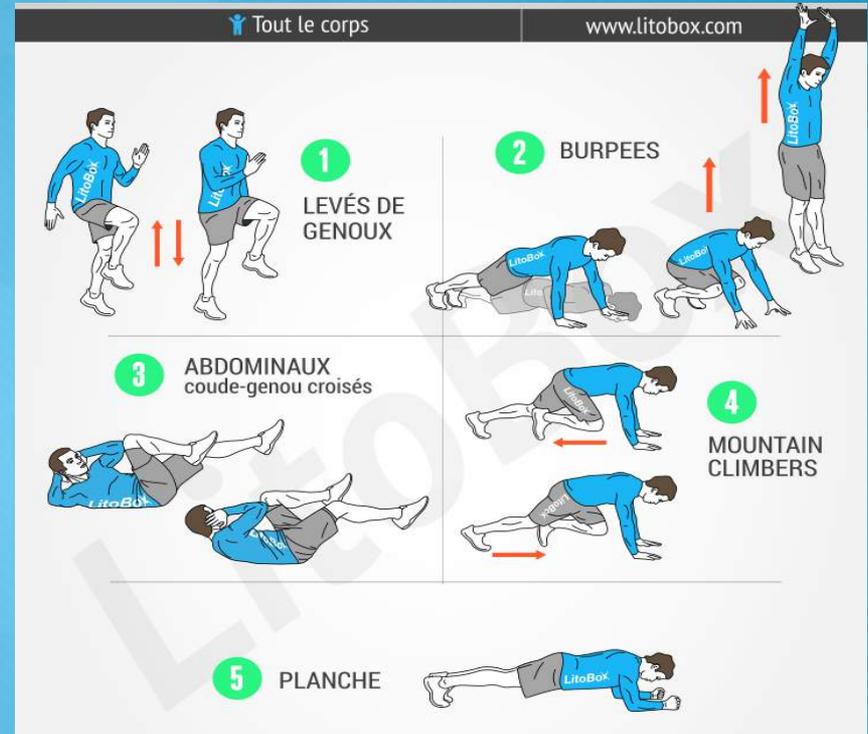
SEMAINE 1et 2

JOUR 3: CIRCUIT TRAINING

### Conseils:

- Choisis bien ton niveau (débutant, intermédiaire, avancé)
- 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

Mme DIAZ te montre un exemple ici:

<https://www.youtube.com/watch?v=q2d2Z9r2-ic>



EN SOUVENIR DE L'ÉCHAUFFEMENT DU CROSS! ;-)

SEMAINE 1 et 2

JOUR 4: ZUMBA



Clique sur le lien suivant et c'est parti pour la session de Zumba  
Refais 3 fois la chorégraphie avec 2' de pause entre chaque.

<https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&feature=youtu.be>

Conseils:

- Choisis bien ton niveau (débutant, intermédiaire, avancé)
- Adapte certaines postures si celles-ci sont trop difficiles (poser les genoux pour les pompes)
- Ne creuse pas le dos sur les ciseaux!!!
- 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

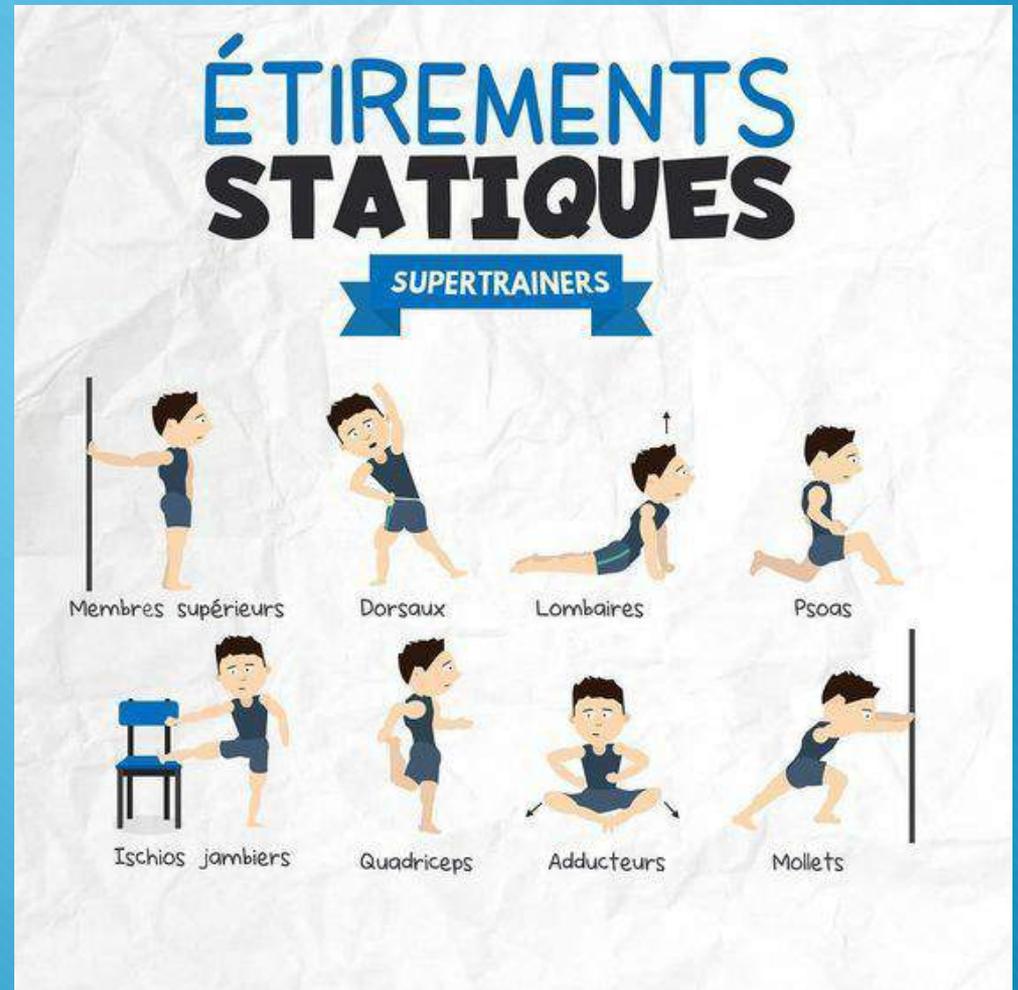
Mme DIAZ te montre un exemple ici:

<https://www.youtube.com/watch?v=IRiSvmoB1zw>



## 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**