



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS



Préambule

- Tout d'abord nous espérons que le programme des semaines 1 et 2 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.
- Nous y avons ajouté un petit QUIZ sur les Jeux Olympiques et un exercice de cohérence cardiaque (respiration).
- Ce travail est le même pour les 2 semaines à venir, en essayant si possible de passer au niveau supérieur sur les parcours en Semaine 2.



Un programme d'entraînement physique et mental

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



Un peu de réflexion avec le QUIZ Jeux Olympiques

De la **COHÉRENCE CARDIAQUE** pour apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son **anxiété**

Un Défi Danse TikTok

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.



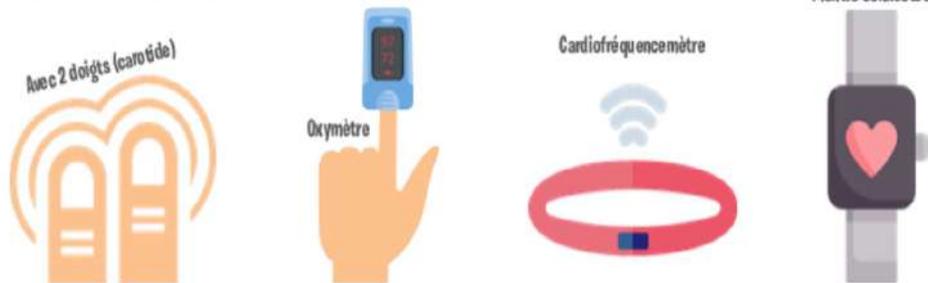
PRÉCAUTION

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

TA SEMAINE TYPE

Echauffement et récupération

Un réveil articulaire et musculaire doit être effectué au début de chaque séance (cf fiches).
En fin de séance, un retour au calme et un temps d'étirements doivent être effectués (cf fiches)

JOUR 1

Circuit
training



JOUR 2

YOGA



JOUR 3

Danse
TikTok



JOUR 4

Quiz



JOUR 5

Circuit
training



TOUS LES JOURS:

5' de COHÉRENCE CARDIAQUE

Pour apprendre à réguler son stress et son anxiété grâce à la respiration



Le lien de cohérence cardiaque:

<https://www.youtube.com/watch?v=DdDIMvCLlww&t=9s>



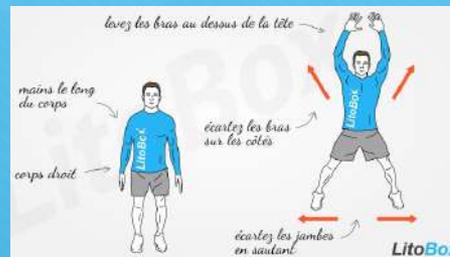
ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

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>



SEMAINE 3 et 4 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!!!

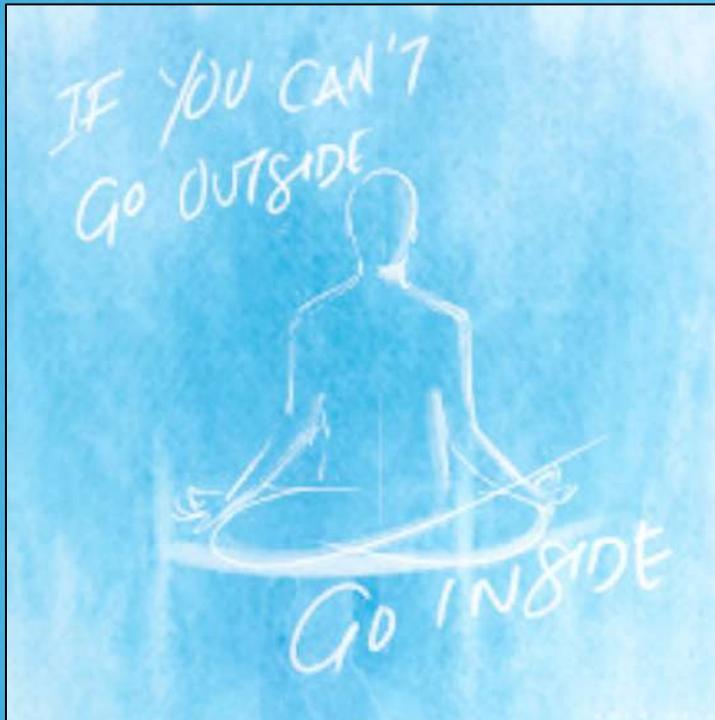


Mme DIAZ te montre un exemple ici:

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

SEMAINE 3 et 4

JOUR 2: YOGA



Session Yoga
Continuité pédagogique
Phase 4



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

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



Clique sur le lien suivant pour cette vidéo de TikTok:

<https://www.youtube.com/watch?v=sC6v91zs1Tg>

Entraîne toi pour les reproduire!
Comme il y en a plusieurs, tu as le droit de choisir ceux que tu préfères !!

Si tu y arrives et que tu maîtrises l'informatique, tu peux te filmer et envoyer un extrait sur le pronote de ton professeur d'EPS!

SEMAINE 3

JOUR 4: QUIZ JEUX OLYMPIQUES



LE QUIZ OLYMPIC GAMES DE MAHINA



Tu vas devoir répondre à 25 questions pour tester tes connaissances sur LES JEUX OLYMPIQUES!!!!

Pour pouvoir passer à la question suivante, tu devras d'abord trouver LA BONNE RÉPONSE!!!

BON COURAGE!!!

L'équipe EPS

START

Rendez-vous sur le lien suivant pour le QUIZ:

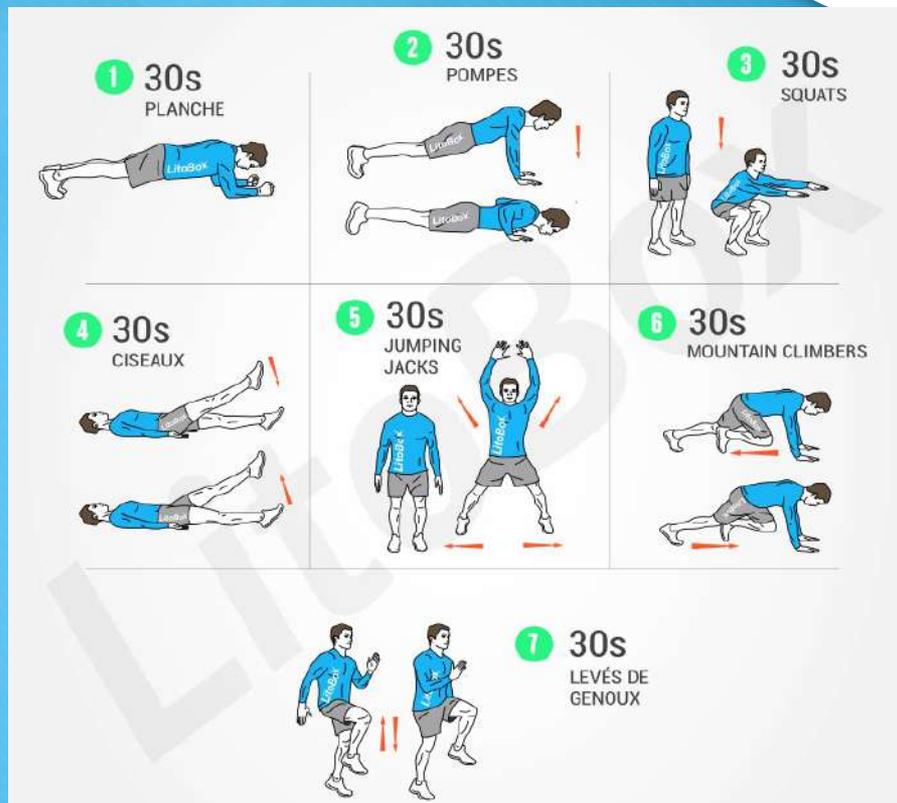
<https://view.genial.ly/612edf28b65a6a1007ace3c3/interactive-content-le-quiz-olympic-games-de-mahina>

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

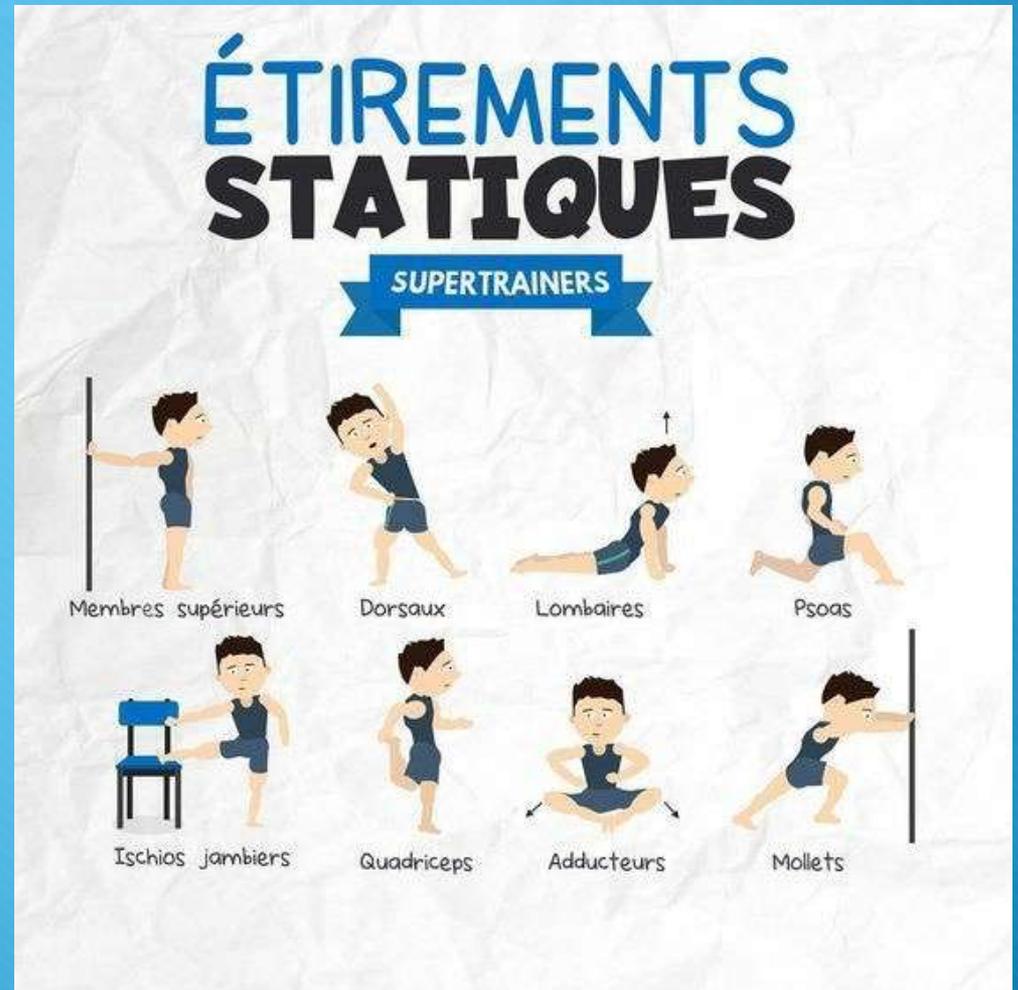
Mme DIAZ te montre un exemple ici:

<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