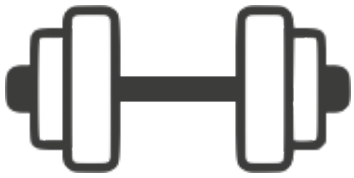
NOM : Prénom :

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS

Collège ou Lycée Lakanal

Classe :

Lakanal
Cité scolaire

NOM : Prénom :

PREAMBULE

Pendant cette période de fermeture de l'établissement, je te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise et à tes futures évaluations.

Un programme d'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée ou dans ton club, et les futures évaluations

- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour

- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après.

Où ?

- Dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution (un espace naturel de proximité, un parc fermé etc)

- A ton propre domicile

Allez consulter le blog eps afin d'avoir une base d'exercices et des données supplémentaires:

Sur google taper : epsaslakanalsceaux

http://blog.ac-versailles.fr/epsaslakanalsceaux/index.php/

NOM : Prénom :

UNE PRIORITE : TA SECURITE

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité, un parc fermé…

Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness 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*)

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 !

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !

Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées !

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche

Mise en garde

Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).

Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte…)

Un assistant personnel ?

Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements.

- Pour tes séances de « cardio » (vélo, marche, course etc)

- Pour gérer ton temps de travail en crossfitness

A la fin du document tu trouveras une liste d'applications validées par les professeurs d'EPS experts du numérique et leurs recommandations pour leur usage.

NOM : Prénom :

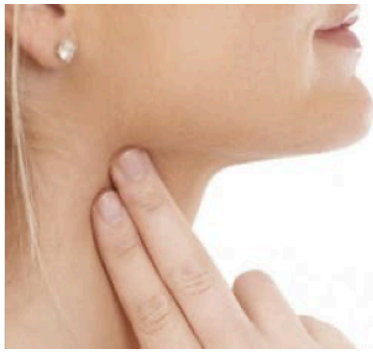
PRECAUTION

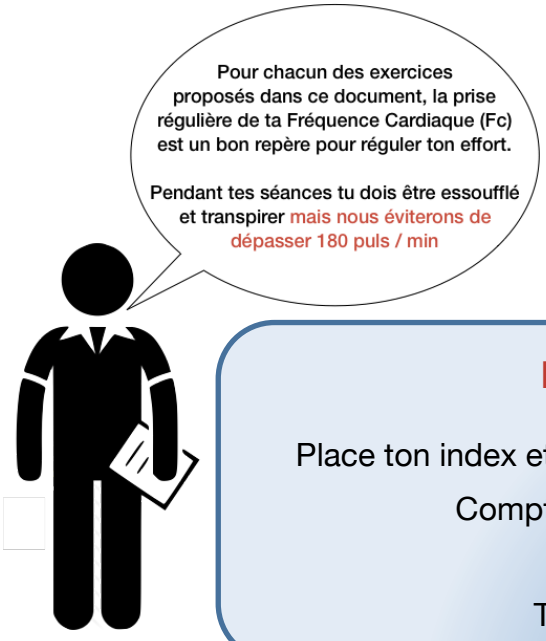
Fréq. Cardiaque

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'entrainement 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 15''

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardique (Fc)

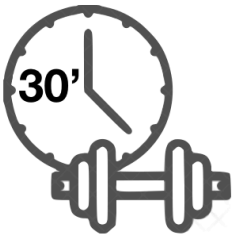
NOM : Prénom :

TA SEMAINE TYPE

Echauffement & Récupération

Chaque séance de crossfitness devra être précédée d'un petit échauffement
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements

Jour 1
Crossfitness

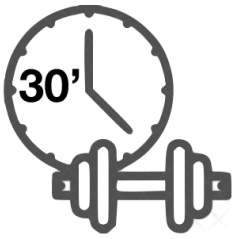


Parcours 1 ou 4

Jour 2

30' à 1h d'activité de type « cardio »

Jour 3
Crossfitness

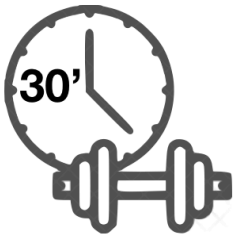


Parcours 2 ou 5

Jour 4

30' à 1h d'activité de type « cardio »

Jour 5
Crossfitness



Parcours 3 ou 6

Si tu ne peux pas sortir de chez toi pour faire une activité « cardio », tu peux remplacer la séance par du vélo d'intérieur, une séance cross-fit ou encore de la corde à sauter.
Pour la corde à sauter, l'application « CrossRope » propose un défi de 30 jours.

Ton échauffement

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes recors !

Elévation du rythme cardiaque:

20 rotations de la tête
20 rotations des bras tendus
20 mobilisations des coudes
20 mobilisations des poignets
20 rotations de buste avec jbes fléchies
20 mobilisations des hanches
20 mobilisations des genoux jambes serrées
20 mobilisations des chevilles

Elévation du rythme cardiaque:

1 tabata avec dans l'ordre :

- Courir sur place
- Talons-fesses
- Ski de fond
- DJ Marker
- Jumping-Jack
- Montées de genou
- Alternance 1 pas chassés à droite/1 pas chassés à gauche
- Mountain climbers

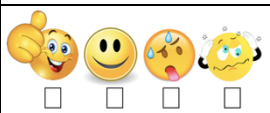
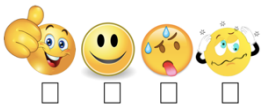
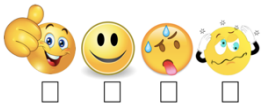
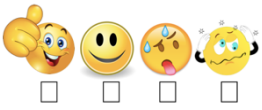
Les exercices seront tous décrits dans un fichier annexe.

TES SEANCES 6 exercices

SEMAINE n°	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

Nbr de tours ……

DUREE DE LA SEANCE ……

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	**Tps de travail / Répétitions**	**Tps de récupération**	**Comment je me sens à la fin de l'exercice**	**Fréquence cardiaque**
				Prends ta FC régulièrement *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)* Note ici : …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min
				
				
				

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…….. puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

TES SEANCES

SEMAINE n°	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE ……

Marche rapide	Vélo	Course à pied	Corde à sauter	Autre
☐	☐	☐	☐	☐

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit
……

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

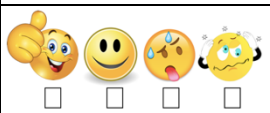
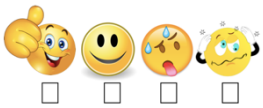
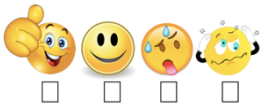
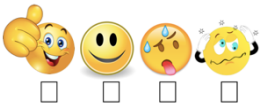
N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

TES SEANCES 6 exercices

SEMAINE n°	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

Nbr de tours ……

DUREE DE LA SEANCE ……

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	**Tps de travail / Répétitions**	**Tps de récupération**	**Comment je me sens à la fin de l'exercice**	**Fréquence cardiaque**
				Prends ta FC régulièrement *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)* Note ici : …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min
				
				
				

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

TES SEANCES

SEMAINE N°	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE ……

Marche rapide	Vélo	Course à pied	Corde à sauter	Autre
☐	☐	☐	☐	☐

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit
……

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

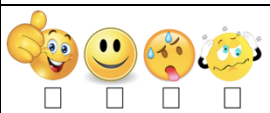
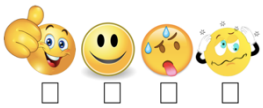
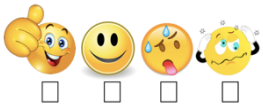
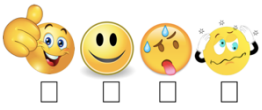
N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

TES SEANCES 6 exercices

SEMAINE n°	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

Nbr de tours ……

DUREE DE LA SEANCE ……

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	**Tps de travail / Répétitions**	**Tps de récupération**	**Comment je me sens à la fin de l'exercice**	**Fréquence cardiaque**
				Prends ta FC régulièrement *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)* Note ici : …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min
				
				
				

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

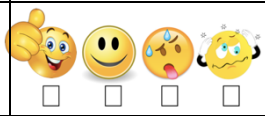
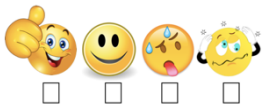
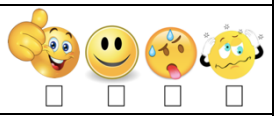
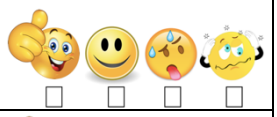
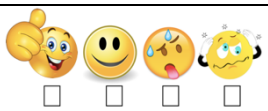
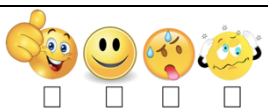
N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

TES SEANCES 8 exercices

SEMAINE N+1 : **JOUR 1** **JOUR 3** **JOUR 5**

Nbr de tours
……

DUREE DE LA SEANCE
……

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	**Tps de travail / Répétitions**	**Tps de récupération**	**Comment je me sens à la fin de l'exercice**	**Fréquence cardiaque**
				Prends ta FC régulièrement *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)* Note ici : …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min
				
				
				
				…… puls/min
				…… puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

NOM : Prénom :

Pour tous les élèves commencez la première semaine par 6 exercices puis progressivement augmentez le nombre d'exercices dans une séance pour aller pour les plus à l'aise à 12 exercices par séance. Vous pouvez faire plusieurs tours.

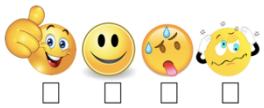
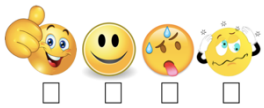
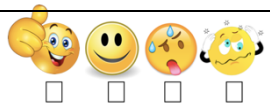
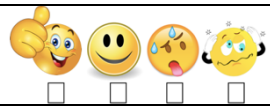
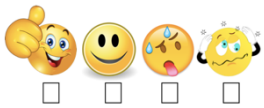
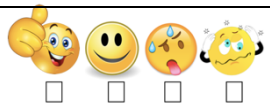
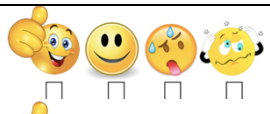
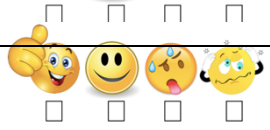
C'est pour cette raison que vous trouverez ci-dessous la fiche de séance de 8 exercices puis celle de 10 exercices pour finir par celle de 12 exercices.

Pensez à bien remplir les cases pour votre suivi. Essayez de varier les exercices d'une séance à l'autre même si vous souhaitez travailler les mêmes groupes musculaires.

TES SEANCES 10 exercices

SEMAINE N+2 : **JOUR 1** **JOUR 3** **JOUR 5**

Nbr de tours : **DUREE DE LA SEANCE :**

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	**Tps de travail / Répétitions**	**Tps de récupération**	**Comment je me sens à la fin de l'exercice**	**Fréquence cardiaque**
				Prends ta FC régulièrement *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)* Note ici : …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min …… puls/min
				
				
				
				
				
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>

TES SEANCES

SEMAINE N+ :

JOUR 2

JOUR 4

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE ……

Marche rapide

Vélo

Course à pied

Corde à sauter

Coche l'activité que tu as pratiquée

Ou autre activité :

Nombre de répétition(s) du circuit
……

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
…… puls/min

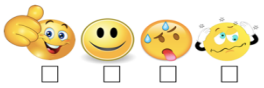
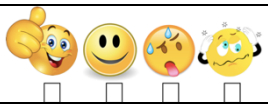
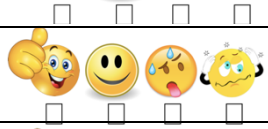
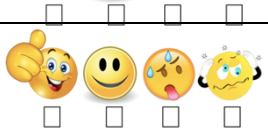
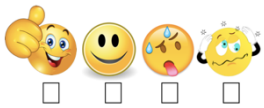
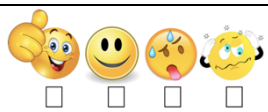
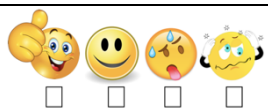
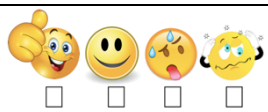
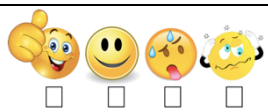
Comment je me sens à la fin de ma séance :

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

TES SEANCES 12 exercices

SEMAINE N+3 : | **JOUR 1** | **JOUR 3** | **JOUR 5**

Nbr de tours : | **DUREE DE LA SEANCE** ……

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	**Tps de travail / Répétitions**	**Tps de récupération**	**Comment je me sens à la fin de l'exercice**	**Fréquence cardiaque**
				Prends ta FC régulièrement *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)* Note ici : …… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min
				…… puls/min

<u>Comment je me sens à la fin de ma séance :</u>