

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

Pour une continuité pédagogique en EPS:

Proposition d'entretien physique

Mon entraînement à la maison

2

Pendant cette période de fermeture de ton établissement (et dans l'idéal, également pendant les vacances scolaires), tu vas devoir organiser ton quotidien **avec l'aide et en présence de tes parents** afin de ne pas t'enfermer dans un mode de vie trop sédentaire.

Afin de préserver ton équilibre et ton bien-être, il semble important que tu prévois **une alternance des différentes activités scolaires tout en inscrivant un temps d'activité physique dans ta journée.**

Si tu ne peux pas faire ton sport régulièrement, ni faire 30 minutes d'activité physique par jour dehors, voici une solution pour toi, pour retirer **un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles**, en faisant seulement **7 minutes d'entretien physique adapté à ton profil par jour chez toi.**

Durant cette période « d'école à la maison », l'entretien physique est fondamental. Il passe par **une pratique physique quotidienne:**

Comment ?

-En suivant **tous les jours** un programme d'entretien physique court : échauffement + séance de 7'+ étirements

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

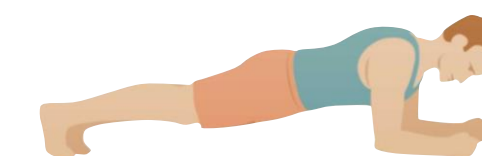
-En ne pratiquant que si tu n'as pas de dispense médicale et si tu te sens bien.

- En musique de préférence

Une priorité: ta sécurité

Une pratique à domicile: sur un tapis adapté type fitness, loin de tous les obstacles qui pourraient gêner tes mouvements

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



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



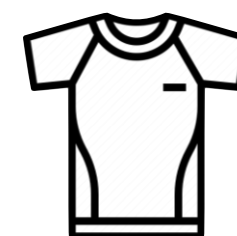
N'oublie pas qu'une bonne hydratation (eau) est primordiale pendant et après l'effort



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS, 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.

Mesure ta Fréquence Cardiaque:

Place ton index et ton majeur dans ton cou sur le côté de ta trachée (carotide) ou sur ton poignet côté pouce (artère radiale). Tu vas sentir les pulsations de l'artère. N'appuie pas trop fort. N'hésite pas à recommencer.

Compte le nombre de pulsations pendant 15 secondes.

Multiplie ce résultat par 4 (car il y a 60 secondes dans une minute) et tu obtiens alors ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc) sur une minute.

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 et après tes séances tu peux être un peu essoufflé(e) **mais tu ne devras pas dépasser 180 pulsations par minute**





Echauffement



Chaque séance d'entretien physique devra être précédée obligatoirement d'un échauffement. Tu le sais, un échauffement est **indispensable** afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

Utilise pour t'échauffer les routines que nous avons étudiées en EPS:

- 1: échauffement cardio-pulmonaire: 5 à 10mn de course sur place ou de saut à la corde, de danse sur tes musiques préférées...
- 2: mobilisations lentes et amples des différentes articulations par des rotations des: chevilles, genoux, hanches, bassin, colonne vertébrale (d'avant en arrière, de droite à gauche et en rotation), nuque, épaules, coudes, poignets et doigts.
- 3: étirements musculaires courts, pendant 6 secondes (6'') et sans à-coup des: jumeaux (arrière du mollet), quadriceps (avant de la cuisse), ischio-jambiers(arrière de la cuisse), adducteurs (intérieur de la cuisse), psoas (aine), pectoraux/biceps (haut du thorax/avant du bras), triceps (arrière du bras). **Voir diapositive suivante n°6**
- 4: gammes sur place: montées de genoux (20 secondes), talons-fesses (20 secondes) et jambes tendues (20 secondes).



	Triceps
	Pectoraux/ biceps
	Ischio- jambier
	Ischio- jambier
	Adducteur
	Psoas
	Quadriceps
	Jumeaux

Programme d'entraînement de 7 minutes

7

Cette séance de 7mn consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont tu es capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes ou choix du niveau adapté à tes possibilités du moment), et en prenant 10 secondes de repos entre chaque exercice.**

Les **12 exercices** sont :

1. Le **Jumping Jack**

2. La **chaise**

3. Les **pompes**

4. Les **abdominaux**: allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque. (pour les filles contracter le périnée).

5. **Monter et descendre d'une marche, d'un step, d'une chaise stable**: enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes

6. Les **squats**

7. Les **dips sur chaise ou banc ou marche d'escalier**

8. Le **gainage ventral**

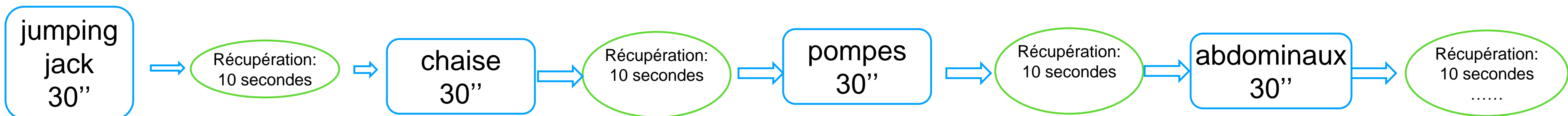
9. **Montées de genoux sur place**

10. Les **fentes**: debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

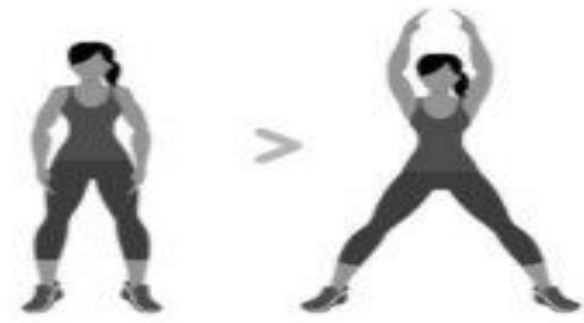
11. **Pompes avec rotations**: à la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

12. Le **gainage latéral**: en appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.

Voici en exemple la progression du début de l'exercice auquel tu rajoutes les exercices 5 à 12 dans l'ordre ci-dessus avec toujours 10 secondes de récupération (repos) entre chaque:



Les 12 exercices du 7 minutes



1



2



3



4



5



6



7



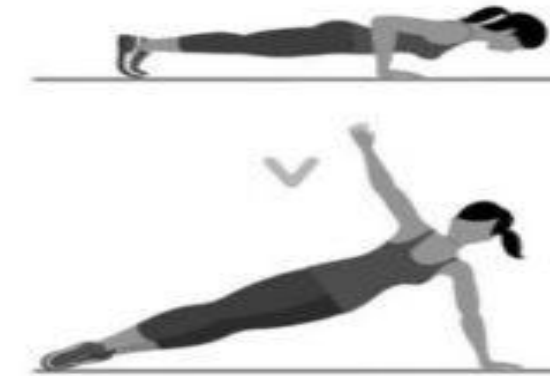
8



9



10



11



12

OBJECTIFS ET CONTENU DES SEANCES

OBJECTIF FINAL : Faire cette séance de 7 mn tous les jours. Progresser en intensité (nombre de répétitions ou augmentation du niveau de difficulté) par rapport à ton niveau initial.

PREMIÈRE SÉANCE : **TU DÉTERMINES TON NIVEAU INITIAL**:

Les diapositives 10 et 11 sont les exercices que nous avons travaillés au premier trimestre de cette année scolaire.













Ton niveau initial sera donc, pour les exercices 1,2,3,6,7,8,9, celui que tu avais réussi en fin de cycle de travail ou celui du niveau juste en dessous selon ta forme du moment.









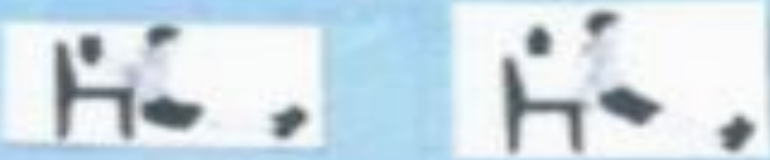



Pour les 5 nouveaux exercices (diapositive 8 n° 4,5,10,11,12), compte le nombre de répétitions réalisées en 30 secondes ou le temps que tu arrives à tenir dans la posture: ce sera ton niveau initial pour chacun d'entre eux.

SÉANCES SUIVANTES:

Essaie d'augmenter le nombre de répétitions à l'intérieur de chaque exercice ou de changer de niveau de difficulté pour certains d'entre eux.

Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 7 minutes:
https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<p>Pompes à genoux, mains surélevées VIGILANCE : dos non creusé, écartement des mains un peu supérieur à la largeur des épaules</p> 	<p>Pompes genoux au sol VIGILANCE : dos non creusé, écartement des mains un peu supérieur à la largeur des épaules</p> 	<p>Pompes normales VIGILANCE : alignement des jambes et du tronc</p> 
<p>Squats aménagés VIGILANCE : Jambes écartées selon largeur du bassin, dos conserve sa forme naturelle, genoux ne dépassent pas les orteils lorsqu'ils avancent en descente</p> 	<p>Squats normaux VIGILANCE : Jambes écartées selon largeur du bassin, dos conserve sa forme naturelle, genoux ne dépassent pas les orteils lorsqu'ils avancent en descente</p> 	<p>Squats avec saut tous les 5 squats VIGILANCE : Les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur au moment de la flexion</p> 
<p>Gainage sur coudes et genoux VIGILANCE : Dos droit, ni creusé ni arrondi</p> 	<p>Gainage sur coudes et pieds VIGILANCE : Dos droit, ni creusé ni arrondi</p> 	<p>Gainage 3 appuis VIGILANCE : Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos</p> 
<p>Jumping Jack, 1 pied à la fois VIGILANCE : Pas de déséquilibre avant ou arrière</p> 	<p>Jumping Jack classique Au moins 20 répétitions en 30 sec VIGILANCE : Pas de déséquilibre avant ou arrière</p> 	<p>Jumping Jack classique Au moins 30 répétitions en 30 sec VIGILANCE : Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des jambes</p> 

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<p>Superman jambes et /ou bras fléchis VIGILANCE : tête alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale</p> 	<p>Superman jambes et bras tendus VIGILANCE : Soulever doucement et en même temps jambes et bras, sans trop courber le dos</p> 	<p>Superman avec battements des bras sur le côté (papillon) VIGILANCE : Soulever doucement et en même temps jambes et bras, sans trop courber le dos</p> 
<p>Montées de genou au mur VIGILANCE : corps gainé, regard vers l'avant</p> 	<p>Montée de genoux, marche sur place (20 en 30") VIGILANCE : buste vertical, regard vers l'avant, aide-toi des bras</p> 	<p>Montée de genoux, marche rapide sur place (30 en 30") VIGILANCE : buste vertical, regard vers l'avant, aide-toi des bras</p> 
<p>Dips au sol VIGILANCE : ce sont les bras qui plient, le bassin reste fixe</p> 	<p>Dips jambes pliées VIGILANCE : le dos reste parallèle au support, les coudes se plient jusqu'à former un angle droit, mains écartées à la largeur des épaules</p> 	<p>Dips jambes tendues VIGILANCE : le dos reste parallèle au support, les coudes se plient jusqu'à former un angle droit, mains écartées à la largeur des épaules</p> 
<p>Chaise mains sur les genoux VIGILANCE : Tête, épaules, bassin, collés au mur</p> 	<p>Chaise bras collés au mur VIGILANCE : Tête, épaules, bassin, collés au mur</p> 	<p>Chaise avec une jambe à l'horizontal VIGILANCE : Tête, épaules, bassin, collés au mur</p> 

FAIRE DES ETIREMENTS MUSCULAIRES,
IDENTIQUES A CEUX DE L'ECHAUFFEMENT (diapositive 6),
MAIS CETTE FOIS ,
MAINTENUS 15 à 30 SECONDES MAXIMUM CHACUN.

Voici un lien vers une séance de relaxation que tu peux réaliser à chaque fois que tu en ressens le besoin, après une séance d'activité physique ou à n'importe quel moment de la journée.

<https://www.epsregal.fr/wp-content/uploads/2020/03/1-Seance-audio-contracter-relacher.mp3>



Ton bilan programme

sur la période du 12/04/21 au 02/05/21

A la fin de chaque journée,
tu noteras, sur ta fiche « mon activité jour par jour », le travail effectivement réalisé (document papier manuscrit ou imprimé à me rendre au retour en classe). Voici un exemple pour la remplir:

LUNDI 12/04/21	7' d'entretien physique
MARDI 13/04/21	15mn de corde à sauter +7' d' entretien physique
MERCREDI 14/04/21	20mn de danse libre + 7' d'entretien physique
JEUDI 15/04/21	7' d'entretien physique + 30 mn de Yoga avec Maman
VENDREDI 16/04/21	danse libre 30mn dans ma chambre + 7' d' entretien physique
SAMEDI 17/04/21	repos: relaxation
DIMANCHE 18/04/21	Randonnée en famille et 7' d'entretien physique en famille et 5' de danse en famille
LUNDI 19/04/21	
MARDI 20/04/21	
MERCREDI 21/04/21	
JEUDI 22/04/21	
VENDREDI 23/04/21	
SAMEDI 24/04/21	
DIMANCHE 25/04/21	