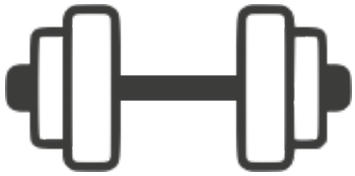
MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS

Collège & Lycée

Documents ressources

académie Créteil

RÉGION ACADÉMIQUE
ÎLE-DE-FRANCE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

PREAMBULE

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, ton enseignant d'EPS 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 ou épreuves du Baccalauréat.

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

Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps

30'

Le Crossfitness pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance
Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club

3h/sem

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

Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »

30' à 1h

La marche rapide, le vélo, ou la course à pied pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

Des séances de 30' à 1h peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

UNE PRIORITE : TA SECURITE

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 !

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

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

<u>Mise en garde</u>

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.

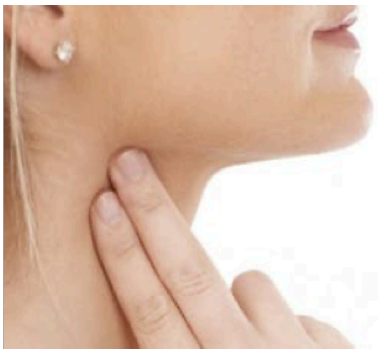
PRECAUTION

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 ?



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 tes séances tu dois être essoufflé et transpirer mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min

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

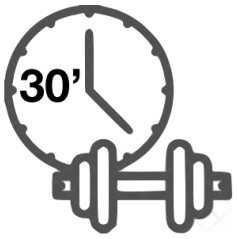
Tu as ton repère de Fréquence Cardique (Fc)

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

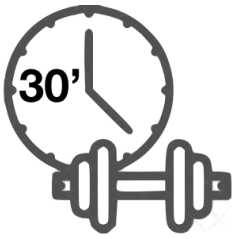


Parcours 1 ou 4

Jour 2

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

Jour 3
Crossfitness

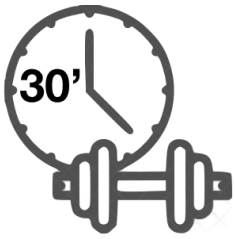


Parcours 2 ou 5

Jour 4

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

Jour 5
Crossfitness



Parcours 3 ou 6

Ton échauffement

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

Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30")
ou jumping jack 3x1min (récup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions

Gainage 2x30 secondes

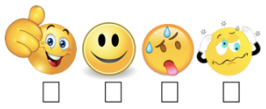
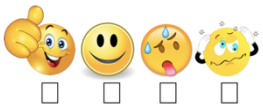
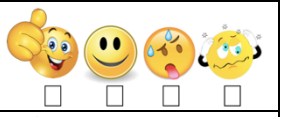
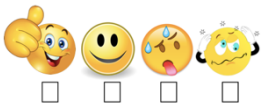
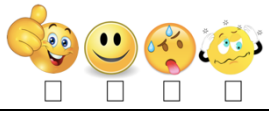
TES SEANCES

SEMAINE 1	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

PARCOURS : ……
(Indique le parcours que tu as choisi)

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 1	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE
……

Marche rapide

☐

Vélo

☐

Course à pied

☐

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 !

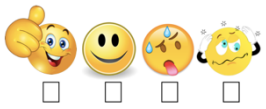
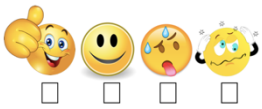
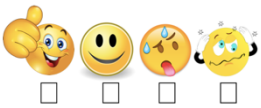
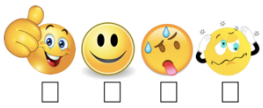
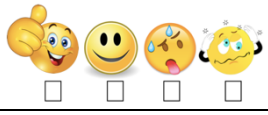
TES SEANCES

SEMAINE 1	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

PARCOURS : ……
(Indique le parcours que tu as choisi)

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 1	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE
……

Marche rapide

☐

Vélo

☐

Course à pied

☐

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 !

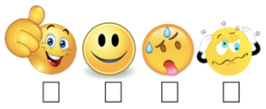
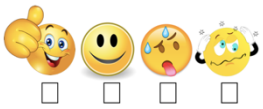
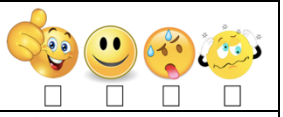
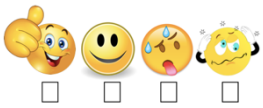
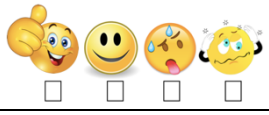
TES SEANCES

SEMAINE 1	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

PARCOURS : ……
(Indique le parcours que tu as choisi)

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 !

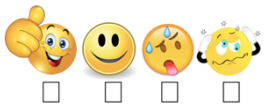
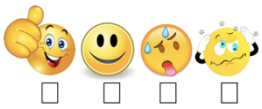
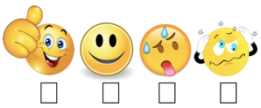
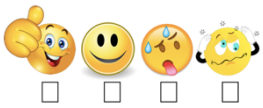
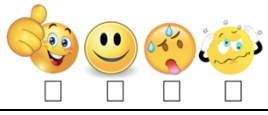
TES SEANCES

SEMAINE 2	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

PARCOURS : ……
(Indique le parcours que tu as choisi)

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 2	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE
……

Marche rapide

☐

Vélo

☐

Course à pied

☐

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 !

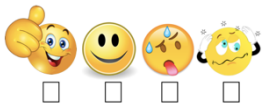
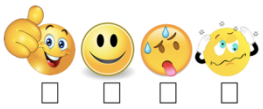
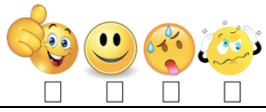
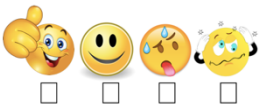
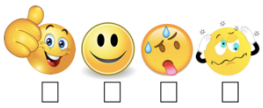
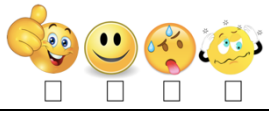
TES SEANCES

SEMAINE 2	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

PARCOURS : ……
(Indique le parcours que tu as choisi)

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 2	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE
……

Marche rapide

☐

Vélo

☐

Course à pied

☐

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 !

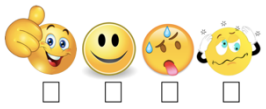
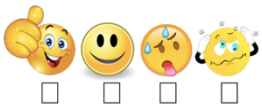
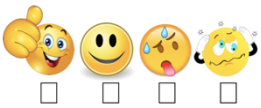
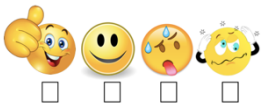
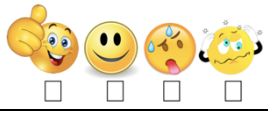
TES SEANCES

SEMAINE 2	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5

PARCOURS : ……..
(Indique le parcours que tu as choisi)

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 !

RESSOURCES

Des ressources numériques pour t'accompagner

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

Elles ont été sélectionnées par des professeurs d'EPS experts du numérique

	Adidas Running	Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brulées etc) lors de tes activités de type « cardio » (vélo, marche rapide, course à pied)
	Strava	
	Runkeeper	
	Seconds Interval Timer	Pour gérer les temps de travail et de récupération

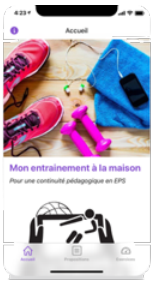
Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).

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

N'hésite pas à demander conseil à ton professeur ou en parler avec tes parents

	Spotify	Ces applications de streaming musical te permettent de trouver des playlists et des morceaux alternant des temps de travail et de récupération
	Apple Music	
	Deezer	
	Youtube	Tu peux trouver le même genre de playlists sur cette plateforme de vidéos

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

Des ressources supplémentaires et des illustrations vidéos permettant de faciliter la compréhension par tous des exercices proposés seront disponibles très prochainement sur le site académique EPS de Créteil.
www.eps.ac-creteil.fr

Enfin, une application qui s'enrichira régulièrement de nouveaux exercices et nouvelles propositions est d'ores et déjà téléchargeable sur votre smarphone en flashant le QR code ci-dessous ou cliquant, **de celui-ci**, sur le lien suivant :
https://entrainement-eps.glideapp.io