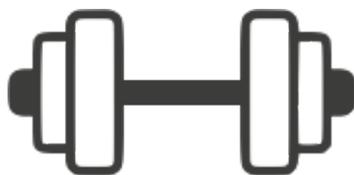


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS



Collège & Lycée

Documents ressources



#restezchezvous



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 d'activité.

Un programme d'entraînement physique ?

Pourquoi ?

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

- 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 de ton corps

30min

Le circuit training 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 environ par semaine

Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »



Si tu disposes de ce type de matériel : **le vélo d'appartement, le rameur ou la corde à sauter** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

Si tu n'as pas cela, tu peux ajouter une ou deux séances de circuit training avec des exercices « cardio »

UNE PRIORITE : TA SECURITE

Au regard des mesures prises par les autorités, la pratique devra se faire chez toi

Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



Sur l'ensemble des exercices indiqués en circuit training 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

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 d'appartement, rameur, corde à sauter etc)
- Pour gérer ton temps de travail en circuit training

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'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 15''

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc)

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**



TA SEMAINE TYPE



Echauffement & Récupération

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



C
O
L
L
E
G
E

Jour 1
Circuit training



Jour 2



15' à 30' d'activité
de type « cardio »

Jour 3
Circuit training



Jour 4



15' à 30' d'activité
de type « cardio »

L
Y
C
E
E

Jour 1
Circuit training



Parcours 1 ou 4

Jour 3
Circuit training



Parcours 2 ou 5

Jour 2



20' à 30' d'activité
de type « cardio »

Jour 4



20' à 30' d'activité
de type « cardio »

Jour 5
Circuit training



Parcours 3 ou 6

Ton échauffement



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
circuit
training

Élévation 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 2x20 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 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	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
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

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

SEMAINE 1

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....



Rameur



Vélo
d'intérieur



Corde à
sauter

Coche l'activité que tu as pratiquée

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

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 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

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

SEMAINE 1

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....



Rameur



Vélo
d'intérieur



Corde à
sauter

Coche l'activité que tu as pratiquée

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

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 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

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

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 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

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

SEMAINE 2

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....



Rameur



Vélo
d'intérieur



Corde à
sauter

Coche l'activité que tu as pratiquée

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

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 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

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

SEMAINE 2

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....



Rameur



Vélo
d'intérieur



Corde à
sauter

Coche l'activité que tu as pratiquée

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

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 
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici :
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> puls/min

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 !

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 brûlées etc) lors de tes activités de type « cardio »
	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 smartphone en flashant le QR code ci-dessous ou cliquant, **de celui-ci**, sur le lien suivant :

<https://entrainement-eps.glideapp.io>



#restezchezvous

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade