

# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS  
Collège Albert Schweitzer  
SEMAINE N°3 DU 06/04 AU 10/04

# Une priorité: ta sécurité

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 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

# ORGANISATION ET DEROULEMENT D'UNE SEANCE

(Durée 20 minutes)

## 1 : L'ECHAUFFEMENT

Chaque séances débutera par **5 minutes d'échauffement** (voir diapositive suivante)

## 2 : LE CIRCUIT

**=> Réaliser cette séance 3 fois par semaine (par ex : lundi, mercredi, vendredi)**

**Le circuit comprend 4 exercices à enchaîner sur le principe du Tabata.**

Il y a 4 exercices à réaliser (voir les différents tableaux):

- Chaque exercice dure 30 secondes puis il y a ensuite 30 secondes de récupération entre chaque exercice.

-Pour que le travail soit efficace, il faut vraiment respecter les 30 secondes de récupération : pas plus !

Pour vous aider, suivez le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=IOXi7jXpRZc>

=> Il s'agit d'une musique spéciale TABATA qui te donne un repère sonore toutes les 30 secondes. Tu sais donc à quel moment commencer l'exercice (tu entends «3-2-1 GO») et à quel moment l'arrêter («3-2-1 BREAK») puis enchaîner sur le suivant. Si tu en veux d'autres, va sur Youtube et tape «tabata30 30»... tu trouveras de nombreuses musiques.

## 3 : ETIREMENTS

Le séance se termine par **5 minutes d'étirements** (voir plus loin)

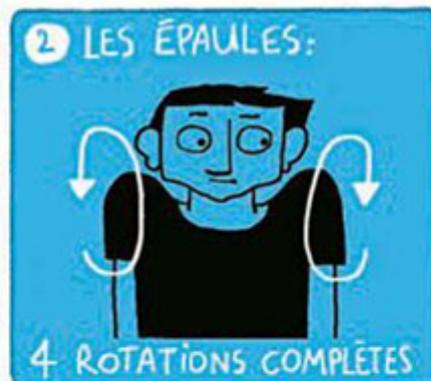
## 3 contrats possibles :

- Contrat Bleu : Réaliser tous les exercices une fois
- Contrat Rouge : Réaliser les 4 exercices 2 fois. (ex : montées de genoux, gainage dorsal, ½ squat et dips puis recommencer une 2<sup>ème</sup> fois)
- Contrat noir : Réaliser le circuit 3 fois.

# 1: L'ECHAUFFEMENT

DEMARRER PAR UN BON ECHAUFFEMENT ...

Echauffement articulaire :



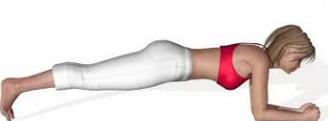
+ Si tu disposes d'un jardin ajoute à cela 3 minutes de footing.

## 2 : CIRCUIT

### 4 exercices avec 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération entre chaque exercice

=> Fais une première fois le circuit puis une deuxième fois et une troisième fois en fonction du contrat que tu as choisi

TA SEANCE EST TERMINEE POUR AUJOURD'HUI !!!

EXERCICE	ILLUSTRATION	SECURITE	LIEN VIDEO
Corde à sauter		<ul style="list-style-type: none"><li>• Rester bien gainé</li></ul>	
Gainage ventral		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas creuser le dos</li><li>• Garder le corps bien gainé</li><li>• Basculer le bassin en avant (pas de fesses en arrière)</li></ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtvneU">https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtvneU</a>
Fentes avant		<ul style="list-style-type: none"><li>• Garder le dos bien droit</li><li>• Le genou en avant ne doit pas dépasser les orteils du pied</li></ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1Ac8Z0RvDX4">https://www.youtube.com/watch?v=1Ac8Z0RvDX4</a>
Pompes Sur les genoux		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas creuser le dos</li><li>• Ecartement des mains un peu supérieur aux épaules</li></ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg">https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg</a>

# 3 : ETIREMENTS

Et pour terminer ta séance, pense à t'étirer :

- 20 secondes pour chaque exercice
- Réaliser l'étirement lentement, sans à coups

Pense aussi à boire tout au long de la séance et après la séance...  
... de l'eau bien sûr !!!

## EXERCICES

### Comment procéder ?

- La durée: maximum de 20 à 30 secondes.
- L'étirement sera toujours accompagné d'une expiration lente.
- Penser à placer correctement son bassin en rétroversion (quand on atténue le creux du bas du dos en avançant son pubis).
- L'étirement doit être réalisé lentement, sans à-coups, jusqu'à obtenir un allongement toléré par l'organisme.
- Chaque exercice sera répété 2 fois.
- Durée totale du programme: 10-15 minutes.



**C'est parti pour ta troisième semaine  
d'entraînement !!!**

**La semaine prochaine, tu recevras ton  
programme d'entraînement pour la semaine 4.**

**BON COURAGE A TOUS ... !**