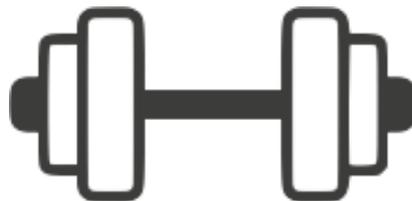


« SUMMER BODY »

MON ENTRAINEMENT À LA MAISON



LES CONSIGNES POUR REUSSIR

MON PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS

Préambule

Pendant cette fermeture du collège, nous te proposons un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer à « bouger », te dépenser, te préparer à la reprise d'activité, mais aussi à l'été qui va vite arriver. 😊

Un programme d'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au collège ou même dans le club de sport dans lequel tu es inscrit.
- T'aérer la tête dans cette période particulière pendant laquelle les déplacements ne sont plus autorisés.

Comment ?

- En suivant le programme d'entraînement sur les semaines à venir avec un minimum de 30 minutes d'activité physique sur au moins 4 jours par semaine.
- En toute **sécurité**, en respectant les consignes de placement et d'engagement qui sont données ci-après.

Où ?

- A ton propre domicile, dans une pièce pas trop encombrée que tu peux aérer.
- Tu peux également en profiter pour le faire en famille, dans le salon, car « *plus on est de fous, plus on rit* ».

Mon programme d'entraînement

Les séances du programme seront toutes proposées comme suit :

L'échauffement 10min

- Comme tu le sais, avant d'attaquer n'importe quelle activité physique il faut s'échauffer.
- Le fait de s'échauffer permet de préparer son corps à subir une activité physique importante sans se blesser (contracture, déchirure, entorse, claquage...).



Le circuit-training 15min

- Le circuit training se composera d'un entretien cardio et de renforcement musculaire, sans matériel, simplement en utilisant ton poids de corps
- Les circuits te permettront de te défouler, te dépenser, te dépasser, d'entretenir ta résistance et ton endurance pour être au top à la rentrée !



Le stretching 5min

- Le stretching ou étirements, va te permettre d'éviter les déchirures, claquages, ou contractures musculaires.
- Il est notamment important d'en faire pour relâcher ton corps après l'effort. Cela te permettra aussi d'acquérir plus de souplesse.



Une priorité : ta sécurité

Sur l'ensemble des exercices qui vont t'être proposés il faudra que tu aies : un bon placement de dos et un gainage efficace, c'est primordial !



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaires pour protéger tes articulations.



N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant mais aussi après l'effort.



Tu devras mesurer ta fréquence cardiaque qui est un bon indice pour contrôler ton engagement physique.



Comme lors des cours d'EPS, il faut que tu portes une tenue adéquate pour la pratique : tee-shirt, jogging ou short, et surtout des baskets lacées !



Ces règles sont à respecter impérativement, et les conseils à suivre !

La fréquence cardiaque

La **fréquence cardiaque** c'est le nombre de battements, c'est à dire de contractions, que le cœur émet par minute. Elle se mesure donc en nombre de battements par minute (bpm).

Lors de chaque battement le cœur éjecte du sang oxygéné dans les artères du corps via l'aorte et du sang désoxygéné vers le poumon via l'artère pulmonaire.

Lors d'un effort physique, c'est un moyen sûr de s'assurer que l'on travaille correctement

Pour la mesurer, il n'y a rien de plus facile :

- Place ton index et ton majeur sur ta carotide (ton cou) ou sur ton poignet
- Compte le nombre de battements que tu obtiens en 15 secondes
 - Multiplie ce résultat par 4
- Tu obtiens donc ta Fréquence cardiaque



Exemple de données

En 15 secondes, je compte 30 battements,

Donc $30 \times 4 = 120$

Ma Fréquence cardiaque est donc de **120 bpm**

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



Motivation, Régulation, Situation

Quand la musique est bonne !

Pour te motiver, n'hésite pas à travailler en musique avec tes playlists préférées !

Attention toutefois au volume sonore pour ne pas déranger le voisinage, ni abîmer tes oreilles !

Tu peux bien entendu trouver plein de playlists sur des plateformes de streaming ou sur des applications telles que Spotify, Deezer...



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 ?

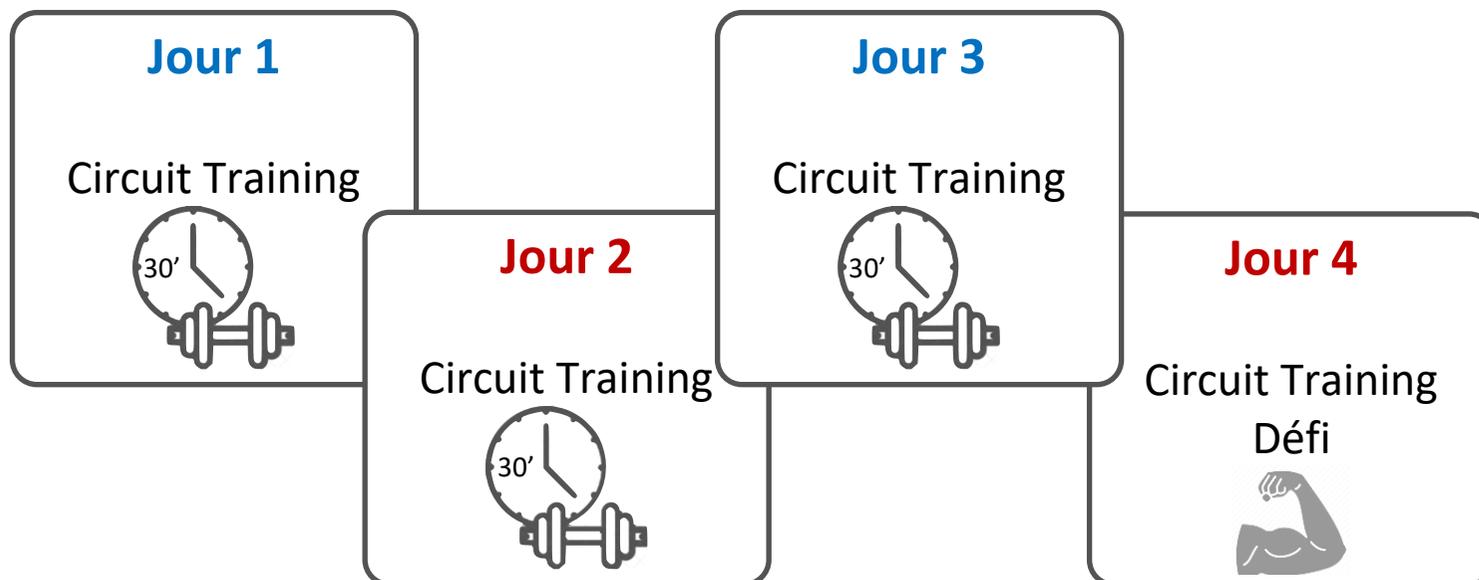
Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton professeur d'EPS 😊

Cependant, et en attendant de le retrouver, tu peux le contacter sur la boîte webmail de laclasse.com ou sur l'adresse mail : drive.gp93@gmail.com si tu as des questions concernant ton « summer body », et surtout tu peux lui envoyer ton carnet d'entraînement pour qu'il voit tous tes beaux progrès !

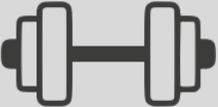
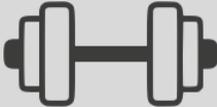
Par ailleurs, une liste d'applications que tu peux utiliser est proposée en annexe.



Ta semaine type



Comment organiser ta semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Jour 1</i> <i>Circuit Training</i>	<i>Jour 2</i> <i>Circuit Training</i>	<i>Repos</i>	<i>Jour 3</i> <i>Circuit Training</i>	<i>Jour 4</i> <i>Circuit Training</i> <i>Défi</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
						

Le Parcours Défi !

Le Parcours Défi est un peu particulier, car c'est la séance qui reviendra chaque semaine le vendredi.

Le but de cette séance est de **te dépenser**, en **dépassant tes limites** sur les exercices.

Chaque vendredi, l'objectif sera d'améliorer tes performances sur les exercices proposés, de les noter dans le tableau et de les envoyer à l'équipe EPS sur la boîte mail suivante : drive.gp93@gmail.com

La séance du Parcours Défi peut se faire en famille, tout comme l'intégralité du programme d'entraînement que nous t'enverrons au fur et à mesure des semaines de confinement.

Attention à toujours bien t'échauffer avant chaque séance, et surtout t'hydrater !

A vos marques, prêt, hop la séance commence !



L'échauffement (10 min)

Avant de commencer chacune des séances que tu effectueras, il faut bien entendu t'échauffer !

Pour cela, nous avons prévu l'échauffement que tu devras suivre sur la vidéo suivante :

<https://drive.google.com/open?id=1hZFTMs9LXpvnZN2tXRdDvwMJF9kXiW1>

ATTENTION : il faudra peut-être que tu la télécharges en fonction de l'appareil que tu utilises pour l'ouvrir : ordinateur, tablette, téléphone.

NB : La vidéo dure 10min, car ton échauffement doit durer 10min. N'oublies pas d'adapter les exercices proposés en fonction de tes capacités.

Tu peux donc faire les exercices, mais à une intensité inférieure à celle proposée dans la vidéo, si cela est trop difficile pour toi.

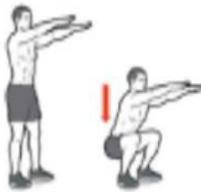
L'important est que tu fasses tous les exercices, pendant 10min.

La séance (15 min)

EXERCICES DU JOUR

PARCOURS
DEFI

Réaliser le maximum de répétitions en
1 minute pour chaque exercice

EXERCICE	GAINAGE (GENOUX)	POMPES (GENOUX)	DEMI-SQUATS	POWERS KNEES	BURPEES	SITS UP
TRAVAIL	1'	1'	1'	1'	1'	1'
RECUP	1'	1'	1'	1'	1'	1'
ILLUSTRATION						

N'oublie pas de bien t'hydrater et de bien respecter les temps de travail et récupération !

SUMMMER BODY

DEFI

Alice Guy

Le stretching (5 min)

Pour la partie stretching, voici plusieurs vidéos à visionner :

- <https://www.youtube.com/watch?v=G8FPqq-hFXI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cgFJO9hTVcE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RzrijzgjVQA>

Le mieux reste d'en choisir une par semaine et de faire 5 min de stretching après chacune des séances.

Tableau de suivi de tes performances du Défi !

	Vendredi 20/03 Semaine 0	Vendredi 27/03 Semaine 1	Vendredi 03/04 Semaine 2	Vendredi 10/04 Semaine 3	Vendredi 17/04 Semaine 4
Exercices	<i>Nombre de répétitions réussies</i>				
GAINAGE					
POMPES					
DEMI-SQUAT					
POWER KNEES					
BURPEES					
SIT UP					

Annexe

Voici quelques **ressources numériques** pour t'accompagner.
L'usage de ces ressources n'est en aucun cas une obligation, ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînements indiqués.

	Adidas Running	Ces applications permettent une analyse de tes performances
	Strava	(distance, vitesse, calories brûlées etc) lors de tes activités
	Runkeeper	de type « cardio » (vélo, marche rapide, course à pied)
	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



Vous retrouverez tous les documents sur l'application suivante développée par vos professeurs d'EPS, à télécharger sur votre téléphone par le lien : <https://summerbodyaliceguy69.glideapp.io/> ou en flashant le code suivant :

En attendant, bon entraînement à toutes et à tous !

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

