

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Continuité pédagogique EPS  
Collège G. Brassens

## RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

La priorité absolue est de respecter les **consignes sanitaires**, donc pendant ces semaines de confinement, ton activité sportive doit s'effectuer uniquement à la maison.

Pour t'**entraîner en toute sécurité** tu dois :

- Dégager un espace sécurisé chez toi pour faire ton entraînement (un carré d'au moins 2m sur 2m et avec une hauteur de plafond suffisante), si possible avec un tapis au sol.

-Respecter les consignes sur chaque exercice pour ne pas se faire mal (attention au placement du dos notamment)

-Bien s'hydrater : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort.

-Effectuer ces exercices avec une tenue de sport.

-Se laver les mains avant et après la séance, prendre une douche et changer de vêtements après la séance.

-N'hésite pas à écouter de la musique rythmée et entraînante pendant tes séances d'entraînement, ça t'aidera à te motiver.

Il faudra aussi faire attention à ton alimentation et limiter encore plus que d'habitude les aliments trop sucrés ou trop gras.

**PROGRAMME SEMAINE DU 23 au 29 MARS**



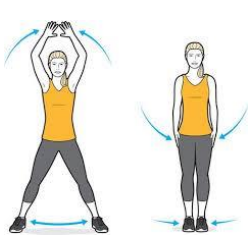
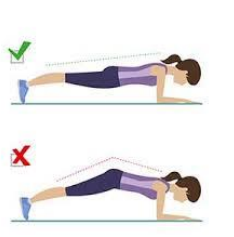
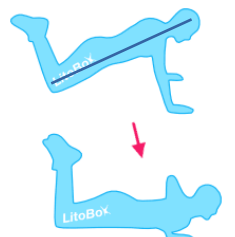


**2 séries minimum**

**2 fois par semaine**

**sur la musique de ton choix !!**





**2 séries minimum**

**récupération entre les séries = 1 minute**

<b>exercice</b>	montée de genoux sur place	+ talon fesses sur place	+ Squat jump	+ jumping jack
<b>répétition</b>	Niveau 1 : 20 Niveau 2 : 30	Niveau 1 : 20 niveau 2 : 30	Niveau 1 : 10 Niveau 2 : 20	Niveau 1 : 10 Niveau 2 : 20
<b>série d'exercices 1</b>				
<b>consignes</b>	Monter alternativement le genou gauche et le droit (à hauteur de hanche) en restant sur place. Garder le dos droit.	Amener alternativement le pied gauche et le droit derrière la fesse. Garder le dos droit.	Départ jambes fléchies, pousser sur les jambes vers le haut pour faire un saut droit en restant sur place. Garder le dos droit.	Passage de pieds joints à pieds écartés avec un petit saut entre les 2 postures, puis revenir à la position de départ. Compter 1 mouvement à chaque passage bras en l'air.
Après avoir effectué les 2 séries <b>hydrate toi</b> avant d'enchaîner sur les exercices suivants				
<b>exercice</b>	La planche	+ Demie pompe ou pompe	+ Crunch classique	+ Abdominaux obliques
<b>répétition</b>	Tenue 30 sec minimum	Niveau 1 : 5 Niveau 2 : 10	Niveau 1 : 10 Niveau 2 : 20	Niveau 1 : 10 Niveau 2 : 20
<b>série d'exercices 2</b>  <b>Attention à ne pas creuser le dos</b>		 Ou pompe normal plus difficile		
<b>consignes</b>	Garder la position en appui sur les avant-bras et les pieds en gardant le dos droit (ne pas lever les fesses).	Position de départ en appui sur les genoux et les mains. Descendre le buste au sol en fléchissant les bras puis remonter jusqu'à bras tendus.	Position pieds au sol ou jambes relevées Décoller les omoplates du sol en expirant( souffler) les mains ne tiennent pas la tête	Position sur le dos, épaules relevées. Aller toucher alternativement la cheville gauche puis la droite avec la main correspondante.

Après avoir effectué les 2 x 2 séries **hydrate toi** avant de t'étirer

**Etirements ( 30 secondes pour chaque exercice)**

quadriceps	Ischio jambiers	Les jumeaux	adducteurs
			
<p>Position debout. Amener le pied derrière la fesse avec la main du même côté. Les deux jambes restent serrées. Tirer la jambe en arrière jusqu'à sentir l'étirement.</p>	<p>Position assise, jambes tendues. Tendre les bras devant pour attraper les pieds en gardant les jambes tendues.</p>	<p>Position debout les mains appuyées contre un mur. Jambe avant fléchie et jambe arrière tendue. Avancer le genou de la jambe avant en gardant les deux pieds au sol.</p>	<p>Position assise, coller les deux pieds l'un sur l'autre et abaisser petit à petit les genoux vers le sol. Garder le dos droit.</p>
<p>A tes baskets !!! seul(e) ou en famille</p>			