



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Continuité pédagogique EPS
Collège G. Brassens

RAPPEL : RECOMMANDATIONS ET CONSEILS


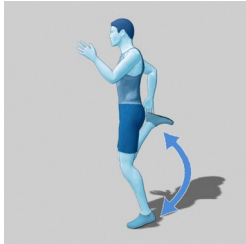



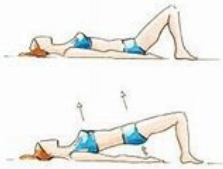

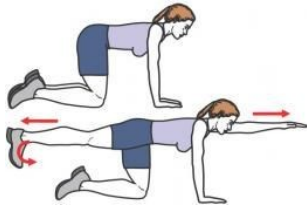
La priorité absolue est de respecter les **consignes sanitaires**, donc pendant ces semaines de confinement, ton activité sportive doit s'effectuer uniquement à la maison.

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 30 MARS au 5 AVRIL 2020

| PROGRAMME SEMAINE DU 30 MARS au 5 AVRIL 2020 | | | | |
|---|--|--|---|---|
| LE PRINCIPE | Faire la <u>série 1</u> puis 1 minute de <u>récupération</u> puis faire la <u>série 1</u> puis 1 minute de <u>récupération</u> puis faire la <u>série 2</u> puis 1 minute de <u>récupération</u> puis faire <u>série 2</u> | | | |
| exercice | montée de genoux sur place | + talon fesses sur place | + Squat jump | + jumping jack |
| répétition | Niveau 1 : 30 Niveau 2 : 40 | Niveau 1 : 30 niveau 2 : 40 | Niveau 1 : 20 Niveau 2 : 30 | Niveau 1 : 20 Niveau 2 : 30 |
| série 1 |  |  |  |  |
| consignes | 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. |
| hydrate toi après avoir fait la <i>série 1</i> deux fois | | | | |
| exercice | Gainage | Fessiers | Obliques | Transverse |
| répétition | Niv 1 : Tenue 10 sec Niv 2 : tenue 15 sec | Niveau 1 : 10 Niveau 2 : 20 | Niveau 1 : 15 Niveau 2 : 20 | Niv 1 : tenue 10 secondes Niv 2 : tenue 15 secondes |
| série 2 |  |  |  |  |
| consignes | Position 4 pattes, genoux écartées comme la largeur des hanches : soulever les genoux de 2cm maximum et TENIR LA POSITION | Position de départ allongée sur le dos, les mains au sol, jambes pliées. Levez que les fesses en les contractant | Position debout, pieds écartées, bras gauche tendu vers le ciel, mettre son équilibre sur le pied droit enfoncé dans le sol : soulever son genou gauche et rapprocher son coude gauche (puis faire le même exo en rapprochant coude droit et genou droit) | Position de départ : 4 pattes. Soulevez la jambe droite et le bras gauche en même temps et tenir la position (puis même chose avec la jambe gauche et le bras droit) |

hydrate toi avant de t'étirer

Etirements des muscles travaillés (30 secondes pour chaque exercice)

| quadriceps | Fessiers et quadriceps et dorsaux | Les jumeaux | Muscles autour du cou |
|--|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <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 4 pattes, aller s'asseoir sur ses pieds en soufflant et en gardant bras allongés devant soi</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, dos droit tendre le bras droit vers le sol et appuyer doucement sur sa tête en l'inclinant à gauche (puis faire la même chose avec le bras gauche et la tête penchée à droite)</p> |

BRAVO A TOI !!

tu peux être fier de toi, tu as FINI !!!!