



PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Continuité pédagogique EPS
Collège G. Brassens

RAPPEL : RECOMMANDATIONS ET CONSEILS


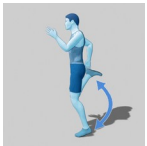


La priorité absolue est de respecter les **consignes sanitaires**, donc pendant ces semaines de confinement, ton activité sportive doit s'effectuer uniquement à la maison.

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.

SEMAINE DU 6 AU 12 AVRIL 2020




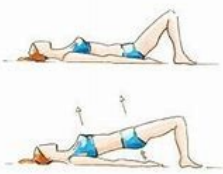


ECHAUFFEMENT= 20 répétitions de chaque exercice

montée de genoux sur place		Monter alternativement le genou gauche et le droit (à hauteur de hanche) en restant sur place. Garder le dos droit.
talon fesses sur place		Amener alternativement le pied gauche et le droit derrière la fesse. Garder le dos droit.
Squat jump		Départ jambes fléchies, pousser sur les jambes vers le haut pour faire un saut droit en restant sur place. Garder le dos droit.
jumping jack		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.

NIVEAU 1 : je passe à la page 2 directement ou NIVEAU 2 : je refais la série d'échauffement une seconde fois



S'hydrater en buvant de l'eau avant de commencer les séries suivantes :

Exercices	Nombre de répétitions	Consignes
<p>Enchaîner fente et montée de genou</p> 	<p>niveau 1 : 10 avec les mains sur les hanches</p> <p>niveau 2 : 10 avec les bras en mouvement (comme la photo)</p>	<p>position de départ debout, un pied devant l'autre écarté, dos DROIT : se baisser en pliant les genoux puis se relever en élevant le genou arrière devant puis le remettre à sa place derrière (soufflez en montant)</p>
<p>Obliques</p> 	<p>Niveau 1 : 15</p> <p>Niveau 2 : 20</p>	<p>position debout, jambes écartées, bras croisés derrière la tête : le coude droit va toucher le genou gauche attention : garder le dos droit ! Équilibre du corps surtout sur l'axe de la jambe droite</p> <p>Puis même chose avec le coude gauche qui va toucher le genou droit</p>
<p>Crunch classique</p> 	<p>Niveau 1 : 15</p> <p>Niveau 2 : 15 puis 5 toutes petites en haut sans reposer les épaules</p>	<p>Position pieds au sol ou jambes relevées</p> <p>Décoller les omoplates du sol en expirant(souffler) les mains ne tiennent pas la tête</p>
<p>Fessiers</p> 	<p>Niveau 1 : 15</p> <p>Niveau 2 : 20</p>	<p>Position de départ allongée sur le dos, les mains au sol, jambes pliées. Levez que les fesses en les contractant</p>
<p>Gainage</p> 	<p>niveau 1 : tenue 10 secondes</p> <p>niveau 2 : tenue 15 secondes</p>	<p>Position 4 pattes, genoux écartées comme la largeur des hanches : soulever les genoux de 2cm maximum et TENIR LA POSITION</p>
<p>BONUS CHALLENGE BRAS</p> 	<p>niveau 1 : 10 cercles de bras</p> <p>niveau 2 : 15 cercles de bras</p>	<p>debout, jambes écartées stables : mettre ses bras à l'horizontal sur les côtés et effectuer de petits cercles vers l'avant</p> <p>si vous avez encore assez de force... faire les cercles vers l'arrière</p>

A la fin de la séance :

ETIREMENTS = 30 secondes minimum pour chaque exercice

quadriceps



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.

Fessiers et quadriceps
et dorsaux



Position 4 pattes,
aller s'asseoir sur ses pieds en
soufflant et en gardant bras allongés
devant soi

Abdos



Position allongée sur le ventre,
redresser les épaules en posant les
coudes ou que les mains et ressentir
l'étirement au niveau du ventre.
Ne pas soulever le bassin

BRAVO !!

vous avez donné le meilleur de vous même

BONNE SEMAINE A TOUS !

