

Séance 5 : Je crée mon entraînement

« Chaque séance est à réaliser sous la responsabilité de tes parents »

→ Objectifs : Amélioration de l'endurance, capacité ventilatoire, renforcement musculaire, protection des articulations, amélioration du maintien des postures, connaissance de soi, j'apprends à construire mon entraînement.

→ Durée : 20 à 30 minutes environ

Se munir d'un chronomètre (montre, portable...), d'un stylo pour compléter le tableau (Pulsations...), d'un tapis de gym ou serviette

Assistant personnel ?

Évidemment rien ni personne ne peut remplacer ton prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et

t'accompagner dans tes entraînements. Une application « **Tabata timer** » te permet de programmer ta séance avec durée d'échauffement / temps d'effort / temps de récupération / nombre de tours du circuit... (autre application « **Runkeeper** » pour l'analyse de ton effort)

Sécurité

- Pratique en extérieur si possible : jardin, parc à proximité, terrasse...



- Placement du dos et gainage efficace pour ne pas se blesser



- Mouvements maîtrisés et contrôlés pour protéger tes articulations



- Une bonne hydratation est primordiale avant / pendant et après l'effort
- Prendre des repères sur ta fréquence cardiaque pour contrôler ton engagement physique



- Tenue de sport adaptée (comme durant tes cours d'EPS)

Démarche à suivre

1) Comment organiser ta semaine « fin avril / début mai » ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 5 : mon entraînement (1)	Marche, vélo ou course	Séance spéciale « étirements	Séance 5 : mon entraînement (2)	Repos ou marche	Vélo, course...	Repos

2) Je choisis mes exercices

→ Je sélectionne 6 à 8 exercices ci-dessous pour construire mon parcours (plutôt 6 si je rencontre des difficultés à enchaîner les exercices et plutôt 8 si je parviens à les enchaîner sans trop de problème)

→ Je les mets dans un ordre d'exécution (Exercice 1 / 2 / 3...)

→ L'objectif est de se dépenser et de travailler l'ensemble des muscles du corps (privilégier une variété des muscles travaillés : abdominaux, quadriceps, pectoraux...)

→ Vous pouvez également faire le choix d'un parcours plus cardio pour votre premier entraînement (montées de genoux, jumping jack...) et pour le second, choisir des exercices davantage ciblés sur un objectif de renforcement musculaire. (Squat, Fentes...)

→ Quelques variantes d'exercice vous sont proposées pour le rendre plus simple ou plus difficile.

Exercices proposés :

Mountain climber



- **Je simplifie** : A chaque retour à la position de départ, j'attends d'avoir reposé mon pied avant de faire partir le suivant (un genou puis l'autre / rythme plus lent)

- **Je complexifie** : En même temps que je monte mon genou, je viens poser mon pied au sol au niveau de mon bassin (j'alterne un pied puis l'autre avec du rythme)

Jumping Jack



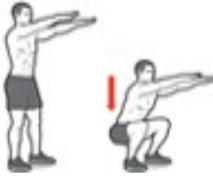
Montées de chaise / escalier



- **Je simplifie** : J'alterne une jambe après l'autre et/ou je trouve un niveau un peu plus bas à monter

- **Je complexifie** : Je le fais en rythme et avec jambes alternées sans avoir les deux pieds au même niveau durant toute la durée d'exercice / je peux choisir un niveau plus haut à monter

Squat



- **Je simplifie mon squat** : J'agrandis l'espace entre mes jambes, mes pieds sont à la perpendiculaire et je veille à garder le dos droit et les genoux à l'extérieur durant mon exercice (on cible les quadriceps et les adducteurs)
- **Je complexifie mon squat** : Mes pieds sont légèrement plus écartés que la largeur de mes épaules, à chaque remontée je viens coller mes pieds l'un contre l'autre (c'est un squat dynamique appelé « ciseau »)

Burpees



- **Je simplifie** : Je descends en position squat, je viens poser mes mains et je descends / remonte un pied puis l'autre, je remonte en squat et je saute
- **Je complexifie** : Je descends en position squat, je descends / remonte les deux pieds en même temps, je réalise une pompe, je remonte en squat et je saute

Pompes



- **Je simplifie** : Je réalise mes pompes sur les genoux (gâiné, dos droit, bassin / tête / dos sont alignés)
- **Je complexifie** : Je réalise mes pompes avec les pieds surélevés (chaise ou autre)

Relevé de jambes (abdos obliques)



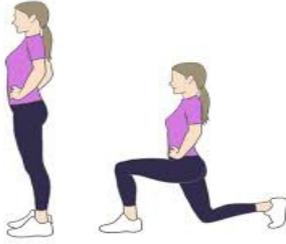
- **Je simplifie** : Je plie mes jambes pour faire un angle droit cuisse / mollet puis je les envoie une fois à gauche une fois à droite ainsi de suite
- **Je complexifie** : J'essaie de descendre mes jambes sur chaque côté en les rapprochant le plus du haut du corps

Gainage « planche »



- **Je simplifie** : Je réalise mon gainage bras tendus en position départ pompe
- **Je complexifie** : J'alterne entre bras gauche / jambe droite tendus et bras droit / jambe gauche

Fentes

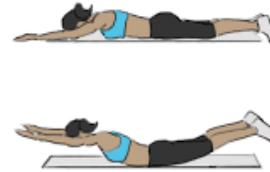


- **Je simplifie** : Je place ma jambe arrière plus proche de ma jambe avant. Le mouvement sera plus facile à réaliser étant donné que je pourrai moins descendre mon genou de la jambe arrière
- **Je complexifie** : Je réalise des fentes sautées (alterné) ou bien je place mon pied arrière sur une chaise pour pouvoir descendre mon genou plus bas que lors d'une fente classique

« Superman »



Ah non mince plutôt ça →



- **Je simplifie** : Je lève que le haut du corps en laissant les jambes au sol / possibilité de le faire de manière dynamique en montant les bras devant soi
- **Je complexifie** : Je lève simultanément les bras et les jambes vers le haut

Vous pouvez également vous servir des exercices présentés dans les séances précédentes ou bien en trouver de nouveaux. Si vous êtes dans ce cas là, il faudra tout de même intégrer au moins 5 exercices définis plus haut. Si vous intégrez de nouveaux exercices, précisez le sur votre fiche retour « mon entraînement »

3) Je détermine une durée d'effort et de récupération

- Le parcours finalisé consiste à réaliser l'enchaînement des exercices choisis à un rythme qui vous convient (adapté à votre niveau)
- Je me sers de mes précédents entraînements pour identifier un niveau d'engagement physique optimal (celui-ci doit être ni trop haut ni trop bas pour que l'entraînement ait un véritable impact sur votre progression personnelle)
- **Exemple** : 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération ou 40 / 30...
- Lors de ce type d'entraînement, le temps d'effort est pour la plupart du temps supérieur ou égal au temps de récupération. (A part en cas de souci de santé particulier : privilégier un temps de récupération plus important)

4) Je réfléchis au nombre de fois que je vais répéter mon parcours

→ En fonction des exercices choisis et/ou de la durée d'effort/récupération, je décide de réaliser 2, 3 ou 4 fois mon parcours.

→ Sachant que si je choisis 8 exercices sur du 30 secondes d'effort 20 sec de récupération, 2 ou 3 tours de parcours peuvent suffire (en fonction de vos capacités)

5) Je retranscris toutes les étapes de ma démarche de création d'entraînement sur le tableau prévu à cet effet (qui est sur un autre document pdf)

6) Avant de démarrer mon entraînement je m'échauffe

Échauffement (5 min)

→ Réveil musculaire et articulations :

- 20 rotations tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 mobilisations de hanche
- 20 mobilisations genoux jambes serrées
- 20 mobilisations chevilles (gauche et droite)

→ Élévation du rythme cardiaque (un peu de corde à sauter pour ceux qui en ont une)

- 20 montées de genoux sur place
- 20 talons – fesses " ") X 2
- 20 petits sauts pieds joints sur place

7) Je bois un coup d'eau et je revois mon entraînement

Si vous avez la moindre question sur ce document, les variations d'exercice etc, n'hésitez pas à venir nous en parler par mail. Nous vous aiderons avec plaisir dans votre démarche.

8) Je commence ma séance : Bon courage à vous !

Deux séances « je crée mon entraînement » sont à réaliser dans l'espace d'une semaine en variant tous les paramètres d'entraînement que vous avez pu voir jusqu'à présent.

Une fois réalisées, il faudra renvoyer vos 2 séances « mon entraînement » à l'adresse mail suivante (uniquement le tableau à compléter) :

confinementeps@gmail.com