MON ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS

(COLLÈGE – LYCÉE)

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

CONTEXTE :

« Pendant cette période de fermeture du **LYCÉE INTERNATIONAL**, les enseignants d'EPS te proposent un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de bouger, te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise de l'EPS dès la réouverture de notre établissement scolaire »

UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PHYSIQUE ?

POURQUOI ?

• **Continuer** à t'entrainer pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée/collège ou dans ton club de sport.

• **T'aérer** la tête pendant cette période particulière durant laquelle nous sommes confinés chez nous

COMMENT ?

• **En suivant un programme d'entretien** sur les semaines à venir avec un minimum de 30 min d'activité physique par jour.

• **En toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données.

Où ?

- À ton domicile
- Sur ta terrasse
- Dans ton jardin

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

LA PRIORITÉ AVANT TOUT EST TA SÉCURITÉ

- Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, il est préférable de pratiquer à domicile en intérieur ou en extérieur (jardin, terrasse, devant chez toi).

- Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness notamment, un bon placement de dos et un gainage efficace sont primordiaux.

- Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations et éviter de te blesser.

- N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant l'effort : Buvez 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 15-20 minutes) et après l'effort : Privilégiez les eaux gazeuses qui sont riches en bicarbonates pour bien récupérer physiquement.

- Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (FC) est un bon indicateur pour contrôler ton engagement physique.

- Comme tu en as l'habitude avec l'un d'entre nous, ton professeur d'EPS, il est nécessaire que tu t'équipe d'une tenue adaptée et de baskets lacées pour être prêt à te dépenser.

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Fréq. Cardiaque

La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entrainement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

Comment relever sa fréquence cardiaque ?

Mesure de ta Fréquence Cardiaque

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15"

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardique (Fc)

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

POUR SE MOTIVER, SE RÉGULER, SE SITUER

Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées !

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche

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 prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements.

- Pour tes séances de « cardio » (vélo, marche, course etc)

- Pour gérer ton temps de travail en crossfitness

A la fin du document tu trouveras une liste d'applications validées par les professeurs d'EPS experts du numérique et leurs recommandations pour leur usage.

L'utilisation des ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entrainement indiqués !!

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

DÉFI DU COLLÈGE INTERNATIONAL

(6ÈME À 3ÈME)

AVANT TOUT IL FAUT BIEN S'ÉCHAUFFER

Comme pour chaque début de cours avec l'un de tes professeurs d'EPS tu t'échauffes afin d'augmenter la température de ton corps et également afin de préparer ton corps à la pratique sportive mais surtout afin de battre tous les records !!!

POUR CELA IL FAUT ....

UN BON RÉVEIL MUSCULAIRE

- **20 rotations bras tendus à l'horizontal**
- **20 rotations de la tête (10 à gauche et 10 à droite)**
- **20 mobilisations des hanches**
- **20 mobilisation des genoux jambes serrées**
- **20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)**

Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

UNE ÉLÉVATION DE TON RYTHME CARDIAQUE

- **Corde à sauter 3x 1min (Récup 30'')**
  Ou
- **Jumping jack 3x 1 min (Récup 30'')**
  Ou
- **Course sur place 3 min**

- **Pompes à genoux 3x 10 répétitions**

- **Demi-squats 3x 10 répétitions**

- **Gainage 2x 20 secondes**

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

CROSSFITNESS (A RÉALISER TOUS LES 2 JOURS)

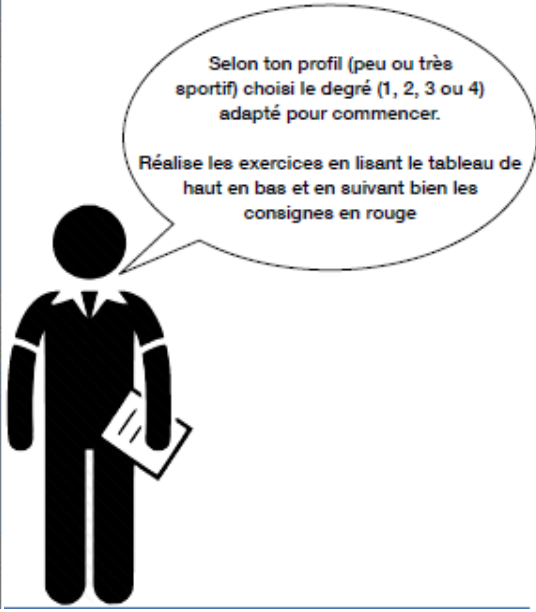
CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés

BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS	JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
EXERCICE 1 POMPES	DEGRE 1 : Pompes genoux mains surélevées	DEGRE 2 : Pompes genoux sol	DEGRE 3 : Pompes sol	DEGRE 4 : Pompes pieds surélevées
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
EXERCICE 2 SQUAT	DEGRE 1 : Squats aménagés	DEGRE 2 : Squats sol	DEGRE 3 : Squats avec saut 1/5	DEGRE 4 : Squats avec saut 1/3
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion	
EXERCICE 3 GAINAGE PLANCHE	DEGRE 1 : Sur coudes et genoux	DEGRE 2 : Sur coudes et pieds	DEGRE 3 : Trois appuis	DEGRE 4 : Surface instable (ballon dur)
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
EXERCICE 4 JUMPING JACK	DEGRE 1 : 1 pied à la fois	DEGRE 2 : Classique au moins 20 répétitions	DEGRE 3 : Classique au moins 30 répétitions	DEGRE 4 : Avec ballon
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux	

Objectif

Réaliser entre 3 et 4 circuits par séance

Compte entre 2 et 3 minutes de récupération entre chaque circuit



Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

TRAVAIL CARDIO (A RÉALISER LES JOURS 2 ET 4)

Je commence ici si je suis peu sportif
(entre 0 et 1 fois par semaine)

Je peux commencer ici si je suis sportif
(entre 2 et 3 fois par semaine)

DEGRÉ 1

- 15 sursauts
- 15 talons fesses
- 15 montées de genoux

- *Récup : 1 min*
- *Répétition du circuit : 3 fois*

DEGRÉ 2

- 20 sursauts
- 20 talons fesses
- 20 montées de genoux
- 20 jumping jack

- *Récup : 2 min*
- *Répétition du circuit : 2 fois*

DEGRÉ 3

- 30 sursauts
- 30 talons fesses
- 30 montées de genoux
- 30 jumping jack

- *Récup : 3 min*
- *Répétition du circuit : 2 fois*

DEGRÉ 4

- 50 sursauts
- 50 talons fesses
- 50 montées de genoux
- 50 jumping jack

- *Récup : 4 min*
- *Répétition du circuit : 2 fois*

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

LE DÉFI DU CHÂTEAU D'HENNEMONT (2nd à T)

AVANT TOUT IL FAUT BIEN S'ÉCHAUFFER

Comme pour chaque début de cours avec l'un de tes professeurs d'EPS tu t'échauffes afin d'augmenter la température de ton corps et également afin de préparer ton corps à la pratique sportive mais surtout afin de battre tous les records !!!

POUR CELA IL FAUT ….

UN BON RÉVEIL MUSCULAIRE

- **20 rotations bras tendus à l'horizontal**
- **20 rotations de la tête (10 à gauche et 10 à droite)**
- **20 mobilisations des hanches**
- **20 mobilisation des genoux jambes serrées**
- **20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)**

Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

UNE ÉLÉVATION DE TON RYTHME CARDIAQUE

- **Corde à sauter 3x 1min (Récup 30'')**
  Ou
- **Jumping jack 3x 1 min (Récup 30'')**
  Ou
- **Course sur place 3 min**

- **Pompes à genoux 3x 10 répétitions**

- **Demi-squats 3x 10 répétitions**

- **Gainage 2x 20 secondes**

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours 1 :

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)

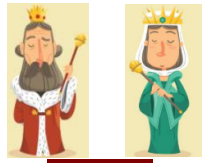
Option ÉCUYER

1 TOUR

Option CHEVALIER

2 TOURS

Option ROI / REINE



3 TOURS

SEMAINE 1

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours 2 :

Réaliser un tour « non stop »

Récupération 2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				

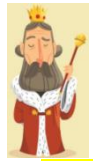
Option ÉCUYER

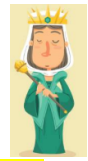
1 TOUR

Option CHEVALIER

2 TOURS

Option ROI / REINE





3 TOURS

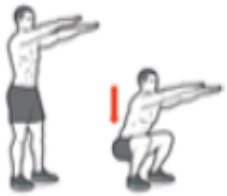
SEMAINE 1

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours 3 :

Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration						

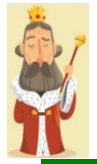
Option ÉCUYER

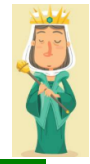
½ TOUR

Option CHEVALIER

1 TOUR

Option ROI / REINE





2 TOURS

SEMAINE 1

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours 4 :

La preuve par 20

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					

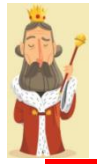
Option ÉCUYER

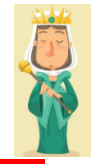
12 REPS

Option CHEVALIER

15 REPS

Option ROI / REINE





20 REPS

SEMAINE 2

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours 5 :

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								

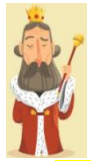
Option ÉCUYER

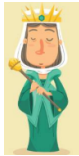
1 TOUR

Option CHEVALIER

2 TOURS

Option ROI / REINE





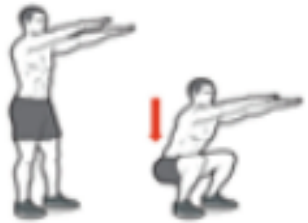
3 TOURS

SEMAINE 2

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours 6 :

Exercice	Burpees	Demi-squats	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)

Réaliser le plus vite possible tous les tours

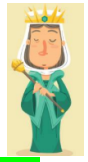
Option ÉCUYER

1 TOUR

Option CHEVALIER

2 TOURS

Option ROI / REINE



3 TOURS

SEMAINE 2

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Parcours BONUS :

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
Travail	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45" Temps selon l'option choisie
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						

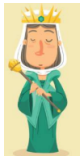
Option ÉCUYER

3 séries

Option CHEVALIER

4 séries

Option ROI / REINE



5 séries

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

ESPACE JEUX SPORTIF :

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020

ANNEXE :

Des ressources numériques pour t'accompagner

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !
Elles ont été sélectionnées par des professeurs d'EPS experts du numérique

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

Lycée International
SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

2019 - 2020