

Mon entraînement



Cher(e)s élèves, bonjour à tous,

Tout d'abord nous vous souhaitons bon courage.

Nous vous encourageons à travailler régulièrement et à prévoir du temps dans vos journées pour faire un peu de sport à la maison ou dans votre jardin, en famille, vous pouvez même programmer un rendez-vous skype pour le faire entre amis !

POURQUOI ?

- ⇒ Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé (ta résistance et ton endurance), pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club.
- ⇒ T'aérer « la tête » te défouler, te dépenser pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont interdits : c'est bon pour le corps et le moral !

COMMENT ?

- ⇒ En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir que tu peux réaliser sans matériel.
- ⇒ Viser 3h/semaines (séances de 30 min à 1h réparties sur la semaine).
- ⇒ En **toute sécurité** en respectant les consignes données.
- ⇒ En t'hydratant régulièrement avec de l'eau.
- ⇒ En tenant ton carnet d'entraînement pour te motiver.

OU ?

- ⇒ A ton domicile, dans un endroit aéré et dégagé en musique c'est plus sympa !
- ⇒ En tenue adaptée.

⇒

L'équipe d'EPS du collège Monjous

ORGANISATION D'UNE SÉANCE

Échauffement 5 à 10 minutes

Échauffement articulaire :



Enrouler/dérouler la colonne vertébrale 3 fois

<https://www.youtube.com/watch?v=-OudjBZ4hh8>

Élévation du rythme cardiaque :

Corde à sauter : 3X1 min récupération 30''
OU
Course sur place : 3 minutes (15'' tranquille
15'' très vite (Tipping))
OU
Montée escalier (step) 3' (je monte et je descends sur une marche ou sur l'escalier)
OU
Danser sur sa musique préférée



⇒ Pause hydratation

Circuit 15 à 20 minutes

Circuit = 4 minutes de travail

Choisis ton niveau ! Tu peux le faire évoluer suivant ta forme du moment et ton entraînement.

Niveau 1 Débutant 6°/5°/4°/3°	Niveau 2 Confirmé 6°/5° - Intermédiaire 4°/3°	Niveau 3 Confirmé 4°/3°
Enchaîner 2 circuits au choix Faire une pause de 2 minutes Et Recommencer 1 fois	Enchaîner 2 circuits au choix Faire une pause de 2 minutes Et Recommencer 2 fois	Enchaîner 3 circuits au choix Faire une pause de 3 minutes Et Recommencer 2 fois

Pour simplifier ou complexifier la séance je peux augmenter ou diminuer :

- ⇒ le nombre de répétition dans mes 20''.
- ⇒ le nombre de circuits.


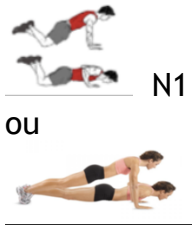

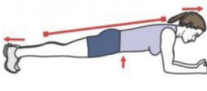
Retour au calme / étirements 5 à 10 minutes

Étirer les muscles sollicités dans la séance . Un étirement dure 30'' chaque muscle sans à coups.


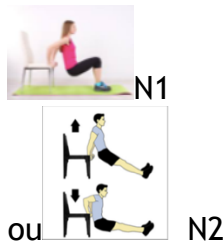


Je ne dois pas avoir mal, je recherche la décontraction.

https://www.youtube.com/watch?v=rIDv7M_MxLw&t=2s





CIRCUIT 1

1- Squat 20''	10',	2- Pompes 20''	10',	3- Jumping jack 20''	10',	4-Gainage ventre 20''	10',
	RE PO S		RE PO S		RE PO S		RE PO S
Descendre comme pour s'asseoir sur une chaise en gardant le dos droit.		Aligner tête-épaules-bassin-pieds (ou genoux) Mains à plat, largeur épaules.		Sauter jambes écart (un peu plus large que le bassin) les bras en l'air puis revenir serré.		Rester bien aligné tête-épaules-bassin-pieds	

CIRCUIT 2

1- fentes 20''	10',	2- Dips 20''	10',	3- Montées de genoux 20''	10',	4- Superman 20''	10',
	RE PO S		RE PO S		RE PO S		RE PO S
Buste droit, le genou jambe avant ne dépasse pas le pied.		Descendre en gardant les épaules plus haut que les coudes.		Montées de genoux dynamiques, buste droit et gainé.		Décoller les genoux et la poitrine du sol sans accoups.	

CIRCUIT 3

1- Chaise 20''	10',	2- Pompes 20''	10',	3- Burpees 20''	10',	4- Crunch 20''	10',
	RE PO S	 N1 ou N2	RE PO S		RE PO S		RE PO S
Dos collé au mur, les jambes forment un angle droit.		Aligner tête-épaules-bassin-pieds (ou genoux) Mains à plat, largeur épaules.		Rester bien gainé, sans creuser le dos. Ramener les 2 pieds entre les mains.		Enrouler le haut du corps, coudes écartés, regard vers le ciel.	