

EPS et CONFINEMENT : mon entraînement à la maison



POURQUOI ?

Pendant la période de fermeture du collège de Bourbon, je te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer d'améliorer des capacités physiques et aussi tes capacités intellectuelles en faisant seulement de **25 à 35 minutes de sport par jour à ton domicile !**

COMMENT et OÙ ?

Un entraînement fractionné de haute intensité. Des séances **de 25 à 35 minutes par jour** pour garder la **motivation**. Cette pratique s'effectue **sans matériel** et à **domicile** (je te rappelle quand cette période de confinement tu ne dois pas sortir de chez toi !!!)

Quelle est cette séance ?

Elle consiste à faire **7 exercices** avec un nombre de séries et de répétitions différent selon ton niveau).



Enfin, il est toujours plus motivant de **pratiquer à plusieurs** alors, invite tes sœurs, tes frères, tes parents !!!!

DEFINIR TON NIVEAU :

Selon ton profil sportif, tu dois te définir en

- Niveau 1 : pas sportif du tout
- Niveau 2 : sportif occasionnel (1 à 2 fois par semaine)
- Niveau 3 : sportif confirmé (club ou 3 fois ou plus par semaine)



Selon ton niveau, tu t'engageras sur un nombre de jours de travail :

- 1 jour de travail / 1 jour de repos pour le Niveau 1
- 2 jours de travail / 1 jour de repos pour le Niveau 2
- Travail tous les jours pour le Niveau 3

TA SECURITÉ :

1. Pour limiter ton exposition au virus, tous les entraînements se font à ton domicile (jardin, terrasse ou sinon dans une pièce ouverte)
2. Pour tous les mouvements, ton dos doit être bien droit et gainé (alignement pieds, bassin, épaules)
3. Maitriser ton amplitude de mouvement (pas trop ni trop peu)
4. Hydratation : n'oublie pas de boire avant un peu, pendant un peu (seulement 10'') et surtout après.



TON PROGRAMME

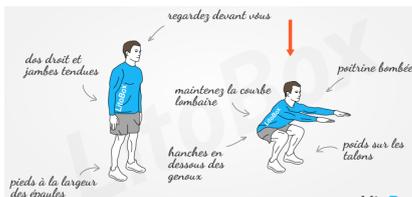
Les 7 exercices sont :

CAPTAIN AMÉRICA NIVEAU 1



1

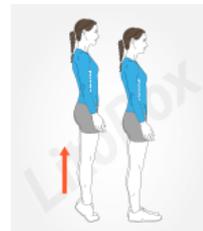
Squats



2 séries de 15 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série.
Vitesse tranquille de réalisation.

2

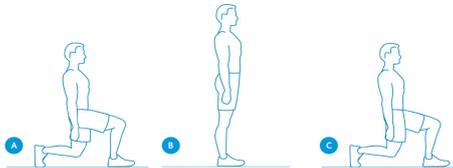
Extension des mollets



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
Vitesse tranquille de réalisation.

3

Fentes avant droite puis gauche



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
5 de chaque côté. Vitesse tranquille de réalisation.

4

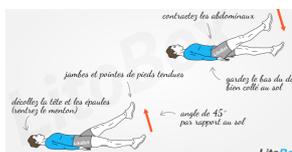
Abdominaux du haut



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
5 de chaque côté. Vitesse tranquille de réalisation.

5

Abdominaux du bas



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
Vitesse tranquille de réalisation.

6

Gainage



3 séries de 30 s en restant immobile, corps gainé avec pieds/bassin/épaules alignés avec nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.

7

Pompes sur les genoux



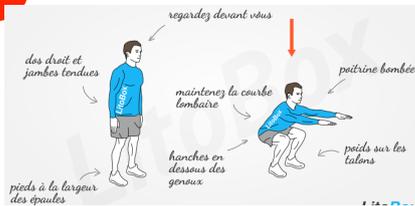
– 2 séries de 10 pompes, corps gainé avec pieds/bassin/épaules et nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.

CAPTAIN AMERICA NIVEAU 2



1

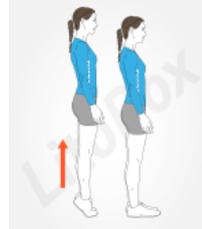
Squats



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse tranquille de réalisation.

2

Extension des mollets



3 séries de 15 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série. Vitesse moyenne de réalisation.

3

Fentes avant droite puis gauche



2 séries de 16 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 8 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

4

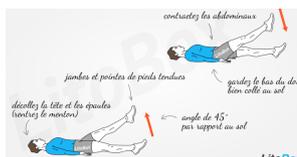
Abdominaux du haut



2 séries de 16 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 8 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

5

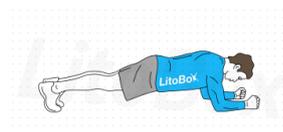
Abdominaux du bas



2 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse moyenne de réalisation.

6

Gainage



3 séries de 45 s en restant immobile, corps gainé avec pieds/bassin/épaules alignés avec 45 s de récupération entre chaque série.

7

Pompes



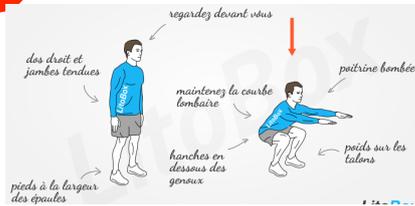
3 séries de 10 pompes, pieds au sol, corps gainé avec pieds/bassin/épaules et nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.

CAPTAIN AMERICA NIVEAU 3



1

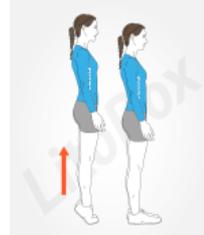
Squats



3 séries de 30 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse rapide de réalisation.

2

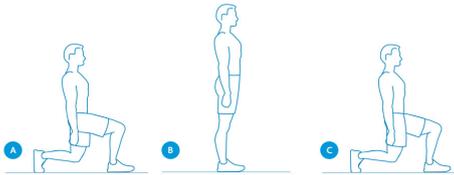
Extension des mollets



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse rapide de réalisation.

3

Fentes avant droite puis gauche



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 10 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

4

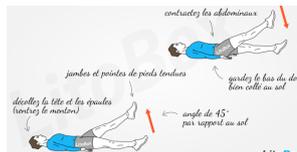
Abdominaux du haut



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 10 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

5

Abdominaux du bas



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse moyenne de réalisation.

6

Gainage



3 séries de 1 mn en restant immobile, corps gainé avec pieds/bassin/épaules alignés avec 1 mn de récupération entre chaque série.

7

Pompes



3 séries de 10 pompes, pieds sur un contre-haut (ex : banc), corps gainé avec pieds/bassin/épaules et nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.

ETIREMENT - RETOUR AU CALME

Consignes : faire au minimum 2 séries de 8 s à 15 s de chaque côté pour chaque exercice en allant du bas vers le haut du corps.

Exercice 1 : étirement des mollets



mollets

Exercice 2 : étirement des quadriceps



quadriceps

Exercice 3 : étirement des ischio-jambiers



ischios

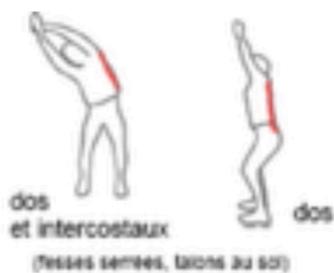
(consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)

Exercice 4 : étirement du bas du dos-fessiers



fessiers

Exercice 5 : étirement du haut du corps



dos et intercostaux

(fesses serrées, talons au sol)

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Rythmer ton entraînement : mets de la musique ! Sur internet, tu trouveras des exemples avec « Tabata songs », « Tabata 30/30 », ... Tu peux aussi trouver des applications gratuites si tu as un smartphone (« 7 minutes workout »)
- Tu peux aussi utiliser cette vidéo pour te guider :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

N'hésite pas à remplir la fiche « ressenti » qui se trouve sur la dernière feuille. Tu pourras me remettre l'ensemble de tes fiches dès la reprise des cours.

Bonnes séances à toi et surtout SOIS PRUDENT !

NIVEAU :

(indique le niveau que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE :

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement <i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i> Note ici : puls/min puls/min puls/min puls/min puls/min
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 