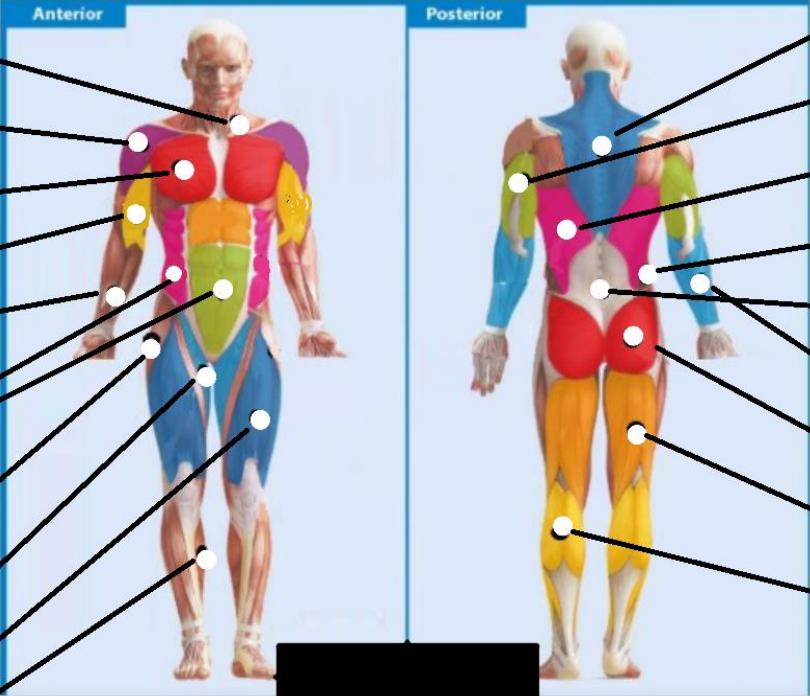


Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l'activité physique durant cette période de confinement nationale ?

1- Solo : Eviter toute contamination de soi ou d'une autre personne car le virus se transmet de façon interhumaine (postillons projetés en toussant ou éternuant)

2- Bienfaits: Scientifiquement prouvée, la pratique régulière de l'activité physique est bénéfique pour le corps et la « tête »
Augmentation du niveau général d'énergie, du « bon » cholestérol, de la masse musculaire. **Amélioration** de l'humeur, du système immunitaire, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration...**Diminution** des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices... **Meilleur** contrôle du poids, gestion de l'angoisse et du stress. **Hausse** de l'estime de soi, du métabolisme de repos.

TICE	Plusieurs applications GRATUITES peuvent vous aider à réaliser cette séance : elles donnent le rythme de travail (temps de pratique et de repos) et vous montrent les exercices à réaliser (dessins ou vidéos)
	Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=uyllLatY_as8
	IOS : 2 app gratuites
	Pap 7 minutes workout 7 minutes workout Alexis Creuzot 
	Android : App gratuite «7 minutes Workout» 
	Autre application ios/Android : 

Connaissances	Planches anatomiques : les groupes musculaires	
	 <ul style="list-style-type: none"> Anterior Posterior Trapezes Triceps Brachial Dorsaux Carré des Lombes Lombaires Extenseurs main Fessiers ou Gluteaux Ischios-Jambiers Jumeaux ou Gastrocnémiens 	
	Quizz : Testez vos connaissances sur ces groupes musculaires	https://wordwall.net/play/523/919/639
		

Autres séances	Jambes-Abdos-fessiers : https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&list=PLBgD5AqqU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-
	8 minutes pour jambes : https://www.youtube.com/watch?v=uvdlyQiiWow
	Abdos 8 minutes niveau 1 : https://www.youtube.com/watch?v=FSJ1clOPPPk&list=PLBgD5AqqU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-&index=2

- ⇒ N'hésitez pas à réaliser cette séance en écoutant une musique motivante (youtube/deezer/spotify...)
- ⇒ Priviliez également une musique douce pour le moment des étirements

LP JOLIOT CURIE OIGNIES (62)	CONTINUITÉ PEDAGOGIE EPS – MARS/ AVRIL 2020	CLASSE : Cap & Bacpro
	FICHE DIDACTIQUE n°1 - MUSCULATION « ENTRETIEN PHYSIQUE » SANS CHARGE ADDITIONNELLE	

Page 2/3

SEANCE N°1

Durée Séance : 20 min		Série: 1 à 2	Nb Exos : 12	Durée Exo : 30 sec	Récup : 10 sec
Séance	Chez soi (en intérieur ou extérieur), après s'être échauffé, réaliser pendant une durée de 7 minutes , un enchaînement de 12 exercices de « musculation » sans charge additionnelle.				
Situation référence	But : réaliser un cycle de 12 exercices de musculation sans matériel spécifique en 7 minutes Critère de réussite : réaliser les 7 minutes selon son niveau de pratique (débutant/moyen/confirmé) « sans forcer »				
Matériel	Un mur / Chaise basse ou marche (escalier /marche pied /escabeau/step) ou banc stable / chrono ou téléphone ou montre / 1 gourde d'eau / 1 serviette				
Sécurité	Ayez une tenue sportive adaptée (avec des chaussures lacées) – Privilégiez la bonne position plutôt qu'un nombre maximum de répétitions - Hydratez-vous avant/pendant/après effort ➔ Planifiez 2 à 3 séances sur une semaine				
1/ ECHAUFFEMENT EN 3 ETAPES (7min)		➔ https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc			
2/ CORPS DE LA SEANCE (7min)					
EXERCICES W= 30 SEC + R=10 SEC			Muscles	Dispositif, consignes, Critère de réalisation_	Critères de réussite (pour 30 sec de travail)
1 Jumping Jack		Quadriceps fessiers ischios Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3Pdk&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpuEA&index=16 Erreur à éviter : se pencher en avant	20x	30x
2 La chaise		Quadriceps	https://www.youtube.com/watch?v=v9v66nRktJM&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpuEA&index=17 Erreurs à éviter : mettre les mains sur les cuisses / cambrer le dos et se pencher vers l'avant	15s Main long du mur	30s ajouter un poids sur les jambes
3 Pompes		Pectoraux	→ https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpuEA&index=5 → https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg Erreur à éviter : Cambrer le dos	Variable : sur les genoux 5x	12x 20x
4 Crunch genoux poitrine		Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	https://www.youtube.com/watch?v=vPJ_ISfgROM&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpuEA&index=1 Erreur à éviter	Variable : Mains au sol 8x	12x 20x
5 Montées de Marche		Quadriceps Fessiers	https://www.youtube.com/watch?v=yTRS_y4HT88 Erreur à éviter : Avancer le genou au-delà de la ligne des orteils	8x	12x 20x
6 Air Squat		Quadriceps Fessiers	https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4 Erreur à éviter : Décoller les talons	10x	15x 20x
7 Dips chaise		Triceps brachial	https://www.youtube.com/watch?v=qwSoO6WEJ9g&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpuEA&index=19 Erreurs à éviter : Extension totale des bras/ Ecartez les coudes lors de la descente	8x	15x 20x
8 Planche gainée		Obliques Carrés des Lombes	https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXItEvM Erreur à éviter : Courber le dos / Soulever les fesses	15sec	20sec 30sec
9 Montée de genoux		Quadriceps Fessiers Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=WoOneIP9wU&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpuEA&index=23 Erreur à éviter : Cambrer le dos vers l'avant	20x	30x 40x
10 Fente avant		Quadriceps Fessiers Ischios Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs Erreurs à éviter : Cambrer le dos vers l'avant / Le genou arrière touche le sol / Avancer les hanches	10x	15x 20x
11 Pompe puis rotation		Pectoraux Obliques Carrés des lombes	https://www.youtube.com/watch?v=4hNPc37Ypsc Erreurs à éviter : baisser les hanches pendant rotation (ne plus gainer)	8x	12x 20x
12 Planche latérale gainée		Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvjM Erreurs à éviter : Tenir le coude non perpendiculairement, peser le poids du corps sur le bras et épaule	Maintien 4sec avant rotation	Maintien 7sec avant rotation
3/ ETIREMENTS (5min)		https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs			

CARNET D'ENTRAINEMENT DE Classe

→ Pendant les 10 sec de récupération, pour chaque exercice, Incrire votre score dans la case équivalente à votre niveau. (D=Débutant / M= Moyen / C =Confirmé)

1	2	3	4	5	(1) UTILISEZ CES 5 SMILEYS POUR DEFINIR VOTRE ETAT DE FORME EN DEBUT ET /FIN DE SEANCE											

Vous pouvez également envoyer vos résultats via ce formulaire <https://forms.gle/2isq24J2m4D437Y58>

SEANCE N° →			S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
DATE DE LA SEANCE →														
ETAT DE FORME EN DEBUT DE SEANCE →														
1	Jumping Jack	Niv	Perf											
		D	20											
		M	30											
2	La chaise	C	50											
		D	15											
		M	30											
3	Pompes	C	30+											
		D	5 G											
		M	12											
4	Crunch genoux poitrine	C	20											
		D	8											
		M	12											
5	Montées de Marche	C	20											
		D	8											
		M	12											
6	Air Squat	C	20											
		D	10											
		M	15											
7	Dips chaise	C	20											
		D	8											
		M	15											
8	Planche gainée	C	20											
		D	15											
		M	20											
9	Montée de genoux	C	30											
		D	20											
		M	30											
10	Fente avant	C	40											
		D	10											
		M	15											
11	Pompe puis rotation	C	20											
		D	8											
		M	12											
12	Planche latérale gainée	C	20											
		D	4											
		M	7											
ETAT DE FORME EN FIN DE SEANCE (1)														