

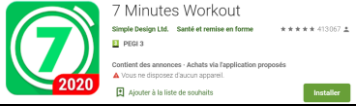



Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l'activité physique durant cette période de confinement nationale ?

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 »

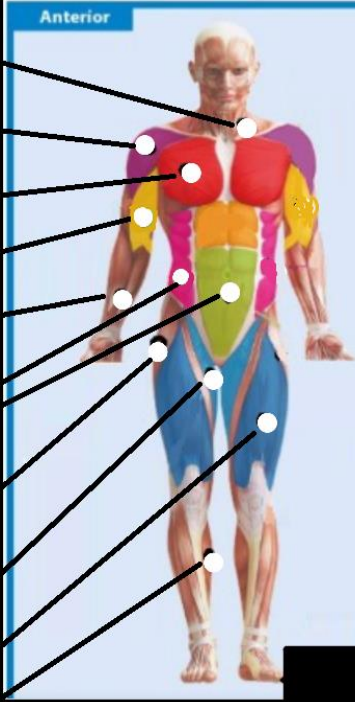
Augmentation du niveau général d'énergie, du « bon » cholestérol, de la masse musculaire. **Amélioration** de l'humeur, du système immunitaire, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration... **Diminution** des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices... **Meilleur** contrôle du poids, gestion de l'anxiété 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=uylLatY_as8	
	IOS : 2 app gratuites	Pap 7 minutes workout 7 minutes workout Alexis Creuzot  
	Android : App gratuite «7 minutes Workout»	
Autre application ios/Android :		

Planches anatomiques : les groupes musculaires

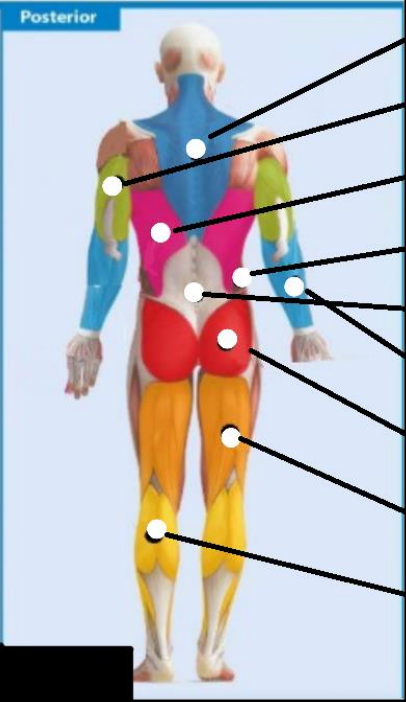
Connaissances

Anterior



- Sterno-cléido-mastoïdien
- Deltoïdes**
- Pectoraux**
- Biceps**
- Fléchisseurs de la main
- Abdominaux (Obliques)
- Abdominaux (Grand droit)
- Abducteurs (Tenseur du Facla Lata)
- Adducteurs**
- Quadriceps**
- Soléaire (Triceps sural)

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=PLBgD5AggU79NAfFikDpLN3Zb9Z3UAxvc-
	8 minutes pour jambes : https://www.youtube.com/watch?v=uydlyQiiWow
	Abdos 8 minutes niveau 1: https://www.youtube.com/watch?v=FSJ1cIL0PPk&list=PLBgD5AggU79NAfFikDpLN3Zb9Z3UAxvc-&index=2

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



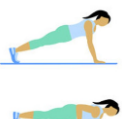
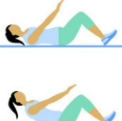




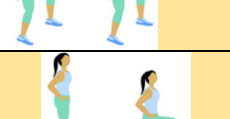
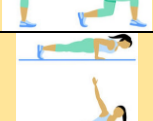
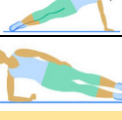
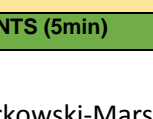
LP JOLIOT CURIE OIGNIES (62)	CONTINUITÉ PÉDAGOGIE EPS – MARS/ AVRIL 2020	CLASSE : Cap & Bacpro
	FICHE DIDACTIQUE n°1 - MUSCULATION « ENTRETIEN PHYSIQUE » SANS CHARGE ADDITIONNELLE	Page 2/3

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>




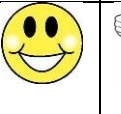

2/ CORPS DE LA SEANCE (7min)

EXERCICES W= 30 SEC + R=10 SEC	Muscles	Dispositif, consignes, Critère de réalisation_	Critères de réussite (pour 30 sec de travail)		
			DEBUTANT	MOYEN	CONFIRME
1 Jumping Jack 	Quadriceps fessiers ischios Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=16 Erreur à éviter : se pencher en avant	20x	30x	50x
2 La chaise 	Quadriceps	https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRktJM&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&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	30s ajouter un poids sur les jambes
3 Pompes 	Pectoraux	→ https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&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=gPJ-ISfgROM&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&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=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=19 Erreurs à éviter : Extension totale des bras/ Ecarter 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=WoQneIFP9wU&list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&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 gagner)	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	Maintien 15sec 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, Inscrire 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/2isg24J2m4D437Y58>

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 ➔													
	Niv	Perf											
1	Jumping Jack	D	20										
		M	30										
		C	50										
2	La chaise	D	15										
		M	30										
		C	30+										
3	Pompes	D	5 G										
		M	12										
		C	20										
4	Crunch genoux poitrine	D	8										
		M	12										
		C	20										
5	Montées de Marche	D	8										
		M	12										
		C	20										
6	Air Squat	D	10										
		M	15										
		C	20										
7	Dips chaise	D	8										
		M	15										
		C	20										
8	Planche gainée	D	15										
		M	20										
		C	30										
9	Montée de genoux	D	20										
		M	30										
		C	40										
10	Fente avant	D	10										
		M	15										
		C	20										
11	Pompe puis rotation	D	8										
		M	12										
		C	20										
12	Planche latérale gainée	D	4										
		M	7										
		C	15										
ETAT DE FORME EN FIN DE SEANCE (1)													