

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT									
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
	CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER									
<p>Maintenir une activité physique régulière</p> <p>Tonifier son corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'échauffement - Le nom des exercices et des muscles qu'ils sollicitent - Les postures à respecter pour ne pas se faire mal - Les temps de travail et les temps de récupération - Le nombre de répétitions et de circuits à réaliser - Le niveau de difficulté correspondant à mes ressources / capacités 									
L'ÉCHAUFFEMENT										
RÉVEIL MUSCULAIRE					ÉLÉVATION DU RYTHME CARDIAQUE					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 rotations bras tendus à l'horizontal 2. 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite) 3. 20 mobilisations des hanches 4. 20 mobilisations des genoux jambes serrées 5. 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite) 					<ol style="list-style-type: none"> 1. Corde à sauter 3x1 min ou jumping jack 3x1 min (récup = 30 secondes) 2. Pompes à genoux = 2 x 10 répétitions 3. Demi-squats = 2 x 10 répétitions 4. Gainage = 2 x 15 secondes 					
LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT										
<p>BUT = Choisir son niveau de difficulté et enchaîner 3 à 4 circuits tout en étant dans le « <u>difficile</u> » (ressenti)</p> <p>1 CIRCUIT = c'est l'enchaînement des 4 exercices proposés</p> <p>1 SÉRIE = 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération</p>										
NIVEAU 1 = Débutant					NIVEAU 2 = Confirmé					
COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT										
COMMENCER PAR LE NIVEAU 1 PUIS RÉGULER PROGRESSIVEMENT SA PRATIQUE EN FONCTION DE SES RESENTIS										
CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESENTIS										
FACILE					PASSER AU NIVEAU 2					
DIFFICILE					C'EST BIEN JE CONTINUS					
IMPOSSIBLE					AUGMENTER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DE 15 à 30 SECONDES et/ou REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI C'EST ENCORE IMPOSSIBLE					

BUT = CHOISIR SON NIVEAU ET ENCHAÎNER 3 à 4 CIRCUITS TOUT EN ÉTANT DANS LE « DIFFICILE »		
LES NIVEAUX	NIVEAU 1	NIVEAU 2
TEMPS DE TRAVAIL TEMPS DE RÉCUPÉRATION	30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération	
EXERCICE 1 POMPES	Pompes sol 	Pompes pieds surélevées 
	Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
EXERCICE 2 SQUAT	Squats avec saut 1/5 	Squats avec saut 1/3 
	Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
EXERCICE 3 GAINAGE PLANCHE	Trois appuis 	Surface instable (ballon dur) 
	Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
EXERCICE 4 JUMPING JACK	Classique au moins 30 répétitions 	Avec ballon 
	Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE

REPLIR LE SCHÉMA CI-DESSOUS AU FUR ET À MESURE DES SÉANCES

Les muscles du corps humain

