

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°3

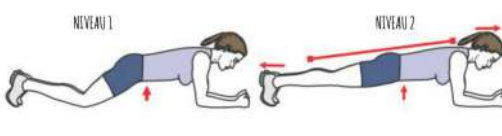
DÉBUTANT(E) / DÉBROUILLÉ(E)



SÉANCE 03 = Intensifier le cardio et le renforcement musculaire DÉBUTANT(E) / DÉBROUILLÉ(E)

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LE CONFINEMENT TONIFIER SON CORPS / BOUGER / SE DÉPENSER									
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
	Durant la semaine, vous réaliserez au moins 3 fois la séance tout en veillant à préserver votre intégrité physique notamment pour ceux et celles qui ont des pathologies particulières									
CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER	- L'échauffement (cf fiche 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 niveau de difficulté correspondant à mes ressources / capacités - Analyser ses ressentis à la fin de chaque circuit - Être capable de faire un bilan de fin séance d'entraînement									
LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT										
BUT	Choisir son niveau de difficulté (Niveau 1 / Niveau 2) et gagner la meilleure médaille possible									
CONSIGNES	Enchaîner 2 à 4 circuits tout en étant dans le « <u>difficile</u> » (ressenti). Respecter les postures à adopter et les trajets à réaliser.									
MATÉRIEL	Un tapis et/ou une serviette - une gourde d'eau - un chronomètre									
1 CIRCUIT	Correspond à l'enchaînement des 4 exercices proposés									
1 EXERCICE	30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération									
NIVEAU 1 = Débutant(e)					NIVEAU 2 = Débrouillé(e)					
COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT										
- Commencer par le niveau 1 - Après avoir terminé mon premier circuit, j'<u>analyse mes ressentis</u> (Comment je me sens ? Quelles sont mes sensations ?) - S'aider du tableau ci-dessous pour réguler sa séance d'entraînement										
CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESSENTIS										
RESSENTIS		DESCRIPTION DES RESSENTIS				REMÉDIATIONS				
FACILE		- Je n'ai pratiquement aucune sensation - Mon rythme cardiaque n'est pas élevé				PASSER AU NIVEAU 2				
DIFFICILE		- J'ai des sensations de brûlures ou de picotements au niveau de mes muscles - Mon rythme cardiaque s'accélère, je commence à être bien essoufflé				CONTINUER NE RIEN CHANGER				
IMPOSSIBLE		- J'ai des douleurs au niveau de mes muscles et/ou de mes articulations - Mon rythme cardiaque est très élevé, j'ai du mal à respirer				AUGMENTER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DE 15 à 30 SECONDES <u>OU</u> REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI JE SUIS PASSÉ AU NIVEAU 2				
MES RESSENTIS AVANT LA SÉANCE (entourez)										
PAS MOTIVÉ(E)			EN FORME				EN PLEINE FORME			
										

JE BOIS UN PEU D'EAU, JE CHOISI MON NIVEAU DE DIFFICULTÉ ET JE DÉBUTE MON PREMIER CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

BUT	GAGNER LA MEILLEURE MÉDAILLE POSSIBLE	
CONSIGNES	ENCHAÎNER 3 à 4 CIRCUITS <u>TOUT EN ÉTANT DANS LE « DIFFICILE »</u> À LA FIN DE CHAQUE CIRCUIT, ANALYSER SES RESENTIS	
LES NIVEAUX	NIVEAU 1	NIVEAU 2
TEMPS DE TRAVAIL TEMPS DE RÉCUPÉRATION	30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération	
EXERCICE 1 HAUT DU CORPS		
	POMPES AU SOL	DIPS
CONSIGNES	- Position de départ = mains en appui sur le sol, genoux (N1) ou pieds (N2) posés au sol - Trajet = Plier les bras pour ramener son buste près du sol puis remonter en poussant fort sur ses bras - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Respiration = Inspirer lors de la phase de descente puis expirer lors de la phase de remontée	- Position de départ = positionner la chaise derrière et s'appuyez sur celle-ci avec les mains, que vous écartez à largeur d'épaules. Les jambes sont tendues et serrées, les fesses dans le vide et seuls les talons sont au contact du sol - Trajet = Descendre les fesses doucement, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras. Stoppez la descente une fois que la partie supérieure de vos bras est à peu près parallèle au sol. Puis remonter grâce à une extension des bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus. - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Respiration = Inspirer lors de la phase de descente puis expirer lors de la phase de remontée
EXERCICE 2 BAS DU CORPS		
	1/2 SQUAT	FENTES AVANT
CONSIGNES	- Sur place, fléchir les genoux à 90° puis remonter tout en gardant les bras devant - Veillez à conserver les genoux dans l'axe durant le trajet - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Respiration = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée	- Debout, amenez une jambe devant en conservant l'autre pied posé au sol, afin d'obtenir un angle au niveau du genou droit de 90°. Le genou arrière ne touche pas le sol et ne doit pas dépasser l'axe du talon. - Conservez le dos et les épaules droites, le regard droit vers l'avant afin d'éviter de se pencher vers l'avant et de se faire mal au dos - Respiration = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée
EXERCICE 3 GAINAGE		
	PLANCHE N1 OU N2	GAINAGE LATÉRAL 15"/15"
CONSIGNES	PLANCHE GENOUX (N1) - En appui sur les coudes (angle 90°) et les genoux - Contracter la sangle abdominale en respirant calmement PLANCHE (N2) - En appui sur les coudes (angle 90°) et les pieds - Décollez les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les pieds sont en contact avec le sol - Garder l'équilibre = serrer les fesses et rentrer le ventre - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Ne pas être ne apnée. Respirer calmement et naturellement	15 SECONDES À DROITE / 15 SECONDES À GAUCHE - En appui sur l'avant-bras (angle 90°) - Décollez les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. - Veillez à bien aligner les segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan - Garder l'équilibre = serrer les fesses et rentrer le ventre - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Ne pas être ne apnée. Respirer calmement et naturellement
EXERCICE 4 CARDIO		
	JUMPING JACK	CORDE À SAUTER
CONSIGNES	- Écarter les pieds tout en ramenant les bras au dessus de la tête. Enchaîner les répétitions avec dynamisme. - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT TOUT AU LONG DES RÉPÉTITIONS - Respiration = Inspirer lors de la montée des bras / Expirer durant la phase descendante des bras	- Sur place, enchaîner des petits sauts sur 1 pied en alternant pied D - pied G. Les talons ne doivent pas toucher le sol. - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Respiration = Inspiration et Expiration rythmées

MES RESENTIS PENDANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (<i>entourez</i>)												
CIRCUITS	1			2			3			4		
RESENTIS	Facile	Difficile	Impossible	Facile	Difficile	Impossible	Facile	Difficile	Impossible	Facile	Difficile	Impossible
												

IMPORTANT

Les médailles sont accordées si et seulement si les circuits (sauf le premier) sont enchainés dans le « DIFFICILE »

MES RÉCOMPENSES (<i>entourez</i>)				
CIRCUITS RÉALISÉS	1	2	3	4
MÉDAILLES	BRONZE	ARGENT	VERMEILLE	OR

ANALYSE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT			
MES POINTS FORTS		MES POINTS FAIBLES	
CE QUE J'AI AIMÉ		CE QUE JE N'AI PAS AIMÉ	
Quelle est la médaille visée pour la prochaine séance ? (<i>entourez</i>)			
BRONZE	ARGENT	VERMEILLE	OR

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°3

CONFIRMÉ(E) / EXPERT(E)



SÉANCE 03 = Intensifier le cardio et le renforcement musculaire**CONFIRMÉ(E) / EXPERT(E)**

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LE CONFINEMENT TONIFIER SON CORPS / BOUGER / SE DÉPENSER									
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
	Durant la semaine, vous réaliserez au moins 3 fois la séance tout en veillant à préserver votre intégrité physique notamment pour ceux et celles qui ont des pathologies particulières									
CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER	- L'échauffement (cf fiche 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 niveau de difficulté correspondant à mes ressources / capacités - Analyser ses ressentis à la fin de chaque circuit - Être capable de faire un bilan de fin séance d'entraînement									
LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT										
BUT	Choisir son niveau de difficulté (Niveau 1 / Niveau 2) et gagner la meilleure médaille possible									
CONSIGNES	Enchaîner 2 à 4 circuits tout en étant dans le « <u>difficile</u> » (ressenti). Respecter les postures à adopter et les trajets à réaliser.									
MATÉRIEL	Un tapis et/ou une serviette - une gourde d'eau - un chronomètre									
1 CIRCUIT	Correspond à l'enchaînement des 4 exercices proposés									
1 EXERCICE	30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération									
NIVEAU 1 = Confirmé(e)					NIVEAU 2 = Expert(e)					
COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT										
- Commencer par le niveau 1 - Après avoir terminé mon premier circuit, j'<u>analyse mes ressentis</u> (Comment je me sens ? Quelles sont mes sensations ?) - S'aider du tableau ci-dessous pour réguler sa séance d'entraînement										
CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESSENTIS										
RESSENTIS	DESCRIPTION DES RESSENTIS				REMÉDIATIONS					
FACILE		- Je n'ai pratiquement aucune sensation - Mon rythme cardiaque n'est pas élevé				PASSER AU NIVEAU 2				
DIFFICILE		- J'ai des sensations de brûlures ou de picotements au niveau de mes muscles - Mon rythme cardiaque s'accélère, je commence à être bien essoufflé				CONTINUER NE RIEN CHANGER				
IMPOSSIBLE		- J'ai des douleurs au niveau de mes muscles et/ou de mes articulations - Mon rythme cardiaque est très élevé, j'ai du mal à respirer				AUGMENTER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DE 15 à 30 SECONDES <u>OU</u> REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI JE SUIS PASSÉ AU NIVEAU 2				
MES RESSENTIS AVANT LA SÉANCE (entourez)										
PAS MOTIVÉ(E)			EN FORME				EN PLEINE FORME			
										

JE BOIS UN PEU D'EAU, JE CHOISI MON NIVEAU DE DIFFICULTÉ ET JE DÉBUTE MON PREMIER CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

BUT	GAGNER LA MEILLEURE MÉDAILLE POSSIBLE	
CONSIGNES	ENCHAÎNER 3 à 4 CIRCUITS TOUT EN ÉTANT DANS LE « DIFFICILE » À LA FIN DE CHAQUE CIRCUIT, ANALYSER SES RESSENTIS	
LES NIVEAUX	NIVEAU 1	NIVEAU 2
TEMPS DE TRAVAIL TEMPS DE RÉCUPÉRATION	30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération	
EXERCICE 1 HAUT DU CORPS		
	DIPS	POMPES SURÉLEVÉES
CONSIGNES	- Position de départ = positionner la chaise derrière et s'appuyer sur celle-ci avec les mains, que vous écartez à largeur d'épaules. Les jambes sont tendues et serrées, les fesses dans le vide et seuls les talons sont au contact du sol - Trajet = Descendre les fesses doucement, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras. Stoppez la descente une fois que la partie supérieure de vos bras est à peu près parallèle au sol. Puis remonter grâce à une extension des bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus. GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Respiration = Inspirer lors de la phase de descente puis expirer lors de la phase de remontée	- Position de départ = mains en appui sur le sol, pieds surélevés (N2) - Trajet = Plier les bras pour ramener son buste près du sol puis remonter en poussant fort sur ses bras GARDER L'ALIGNEMENT TÊTE / TRONC TOUT AU LONG DES RÉPÉTITIONS - Respiration = Inspirer lors de la phase de descente puis expirer lors de la phase de remontée
EXERCICE 2 BAS DU CORPS		
	SQUAT SAUTÉ	FENTES SAUTÉES
CONSIGNES	- Sur place, fléchir les genoux à 90° puis appuyer fort dans le sol pour remonter et enchaîner un saut. S'aider des bras pour descendre et sauter. - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Respiration = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée	- Debout, pieds de la largeur des hanches - Faire une fente avant puis sauter verticalement - Alternier les jambes dans les airs (faire un ciseau) et retomber en position de fente avant de l'autre côté - Enchaîner les répétitions tout en conservant son équilibre - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Respiration = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée
EXERCICE 3 GAINAGE		
	GAINAGE LATÉRAL 15"/15"	PLANCHE LATÉRALE AVEC TORSION 15"/15"
CONSIGNES	15" CÔTÉ DROIT / 15" CÔTÉ GAUCHE - En appui sur l'avant-bras (angle 90°) - Décollez les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. - Veillez à bien aligner les segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan - Tendre le bras opposé vers le haut - Garder l'équilibre = serrer les fesses et rentrer le ventre - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT - Ne pas être en apnée. Respirer calmement et naturellement	15" CÔTÉ DROIT / 15" CÔTÉ GAUCHE - En position de planche latérale sur un avant-bras, le coude au dessous de l'épaule, corps aligné et gainé - Tendre le bras du haut vers le plafond dans l'alignement du corps - Faire une rotation avec le buste vers l'avant et enrourler simultanément le bras sous le corps - Ramenez le bras et le buste en position initiale - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Inspiration brève / Expiration longue et progressive
EXERCICE 4 CARDIO		
	BURPEES SANS POMPES	BURPEES AVEC POMPES
CONSIGNES	1. Debout, pieds écartés largeur épaules 2. S'accroupir et poser ses paumes de mains sous les épaules 3. Lancer ses jambes en arrière et arriver en position de planche 4. Être gainé et aligné (tête, épaules, hanches, talons) 5. Sauter, ramener les pieds vers ses mains, revenir en position accroupi 6. Retour position initial 7. Sauter bras au-dessus de la tête Respiration = Inspiration et Expiration rythmées	1. Debout, pieds écartés largeur épaules 2. S'accroupir et poser ses paumes de mains sous les épaules 3. Lancer ses jambes en arrière et arriver en position de planche (Être gainé et aligné) 4. Ramener le buste vers le sol en réalisant une pompe 5. Sauter, ramener les pieds vers ses mains, revenir en position accroupi 6. Retour position initial 7. Sauter bras au-dessus de la tête Respiration = Inspiration et Expiration rythmées

MES RESENTIS PENDANT LA SÉANCE D'ENTRAINEMENT (entourez)												
CIRCUITS	1			2			3			4		
RESENTIS	Facile	Difficile	Impossible	Facile	Difficile	Impossible	Facile	Difficile	Impossible	Facile	Difficile	Impossible
												

IMPORTANT

Les médailles sont accordées si et seulement si les circuits (sauf le premier) sont enchainés dans le « DIFFICILE »

MES RÉCOMPENSES (entourez)				
CIRCUITS RÉALISÉS	1	2	3	4
MÉDAILLES	BRONZE	ARGENT	VERMEILLE	OR

ANALYSE DE LA SÉANCE D'ENTRAINEMENT			
MES POINTS FORTS	MES POINTS FAIBLES		
CE QUE J'AI AIMÉ	CE QUE JE N'AI PAS AIMÉ		
Quelle est la médaille visée pour la prochaine séance ? (entourez)			
BRONZE	ARGENT	VERMEILLE	OR

POUR LES VACANCES SCOLAIRES

**ESSAYEZ DE VOUS REPOSER MAIS IL EST IMPÉRATIF DE MAINTENIR UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. POUR CELA, VOUS POUVEZ VOUS APPUYER
SUR LES 3 SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT QUE JE VOUS AI ENVOYÉES.**

N'OUBLIEZ PAS



5 GESTES "BARRIÈRE"

Pour freiner le coronavirus

- | | | |
|----------|-------------------|----------------------|
| 1 | PRÉVENTION | Restez chez vous |
| 2 | COUDE | Toussez dedans |
| 3 | VISAGE | Évitez de le toucher |
| 4 | DISTANCES | Gardez-les |
| 5 | MAINS | Lavez-les souvent |

BONNES VACANCES

