

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

# CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE E.P.S

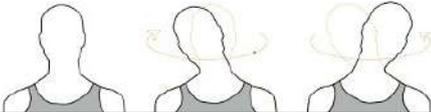
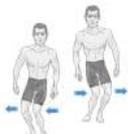
## MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT



# L'ÉCHAUFFEMENT

## LE RÉVEIL MUSCULAIRE

### LES DIFFÉRENTES ÉTAPES À RESPECTER

1	20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)	
2	20 rotations bras tendus à l'horizontal	
3	20 mobilisations des hanches	
4	20 mobilisations des genoux jambes serrées	
5	20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)	

## L'ÉLÉVATION DU RYTHME CARDIAQUE

### LES DIFFÉRENTES ÉTAPES A RESPECTER

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	

JE SUIS MAINTENANT PRÊT POUR ATTAQUER MON PREMIER CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT  
ATTENTION = JE N'OUBLIE PAS DE M'ÉTIRER ET DE M'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

## MON NIVEAU SPORTIF (*entourez*)

Pour commencer, il faut choisir un niveau d'entraînement que tu devras, sans doute, faire évoluer en fonction de tes progrès, de tes difficultés et de tes ressentis. Le plus important est de choisir un niveau adapté à ses ressources.

<b>DÉBUTANT(E)</b>	<b>JE FAIS TRÈS PEU DE SPORT</b> <b>JE DÉBUTE LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
<b>DÉBROUILLÉ(E)</b>	<b>JE FAIS DU SPORT PAR MOMENT</b> <b>J'AI UNE MAITRISE FRAGILE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
<b>CONFIRMÉ(E)</b>	<b>JE FAIS DU SPORT RÉGULIÈREMENT</b> <b>J'AI UNE MAITRISE SATISFAISANTE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
<b>EXPERT(E)</b>	<b>JE FAIS DU SPORT QUOTIDIENNEMENT</b> <b>J'AI UNE TRÈS BONNE MAITRISE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>

# **SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°2**

**DÉBUTANT(E) / DÉBROUILLÉ(E)**



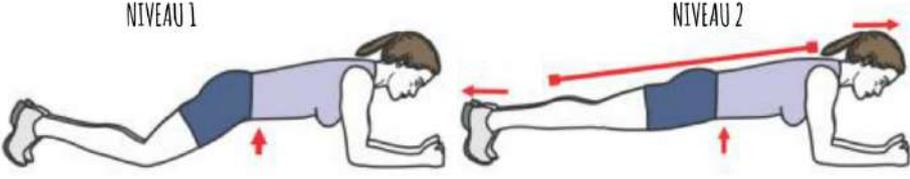
## Séance 02 = Continuer le renforcement musculaire DÉBUTANT(E) / DÉBROUILLÉ(E)

<b>OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE</b>	<b>MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LE CONFINEMENT TONIFIER SON CORPS / BOUGER / SE DÉPENSER</b>									
<b>SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT</b>	S1	<b>S2</b>	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
	Durant la semaine, vous réaliserez au moins 3 fois la séance qui vous a été envoyée tout en veillant à préserver votre intégrité physique notamment pour les élèves ayant des pathologies particulières									
<b>CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échauffement (cf fiche échauffement)</li> <li>- Le nom des exercices et des muscles qu'ils sollicitent</li> <li>- Les postures à respecter pour ne pas se faire mal</li> <li>- Les temps de travail et les temps de récupération</li> <li>- Le niveau de difficulté correspondant à mes ressources / capacités</li> <li>- Analyser ses ressentis à la fin de chaque circuit</li> <li>- Être capable de faire un bilan de fin séance d'entraînement</li> </ul>									
<b>LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT</b>										
<p><b>BUT</b> = Choisir son niveau de difficulté (Niveau 1 / Niveau 2) et gagner la meilleure médaille possible</p> <p><b>CONSIGNES</b> = Enchaîner 2 à 4 circuits tout en étant dans le « difficile » (ressenti). Respecter les postures à adopter et les trajets à réaliser.</p> <p><b>MATÉRIEL</b> = Un tapis et/ou une serviette - une gourde d'eau - un chronomètre</p> <p><b>1 CIRCUIT</b> = Correspond à l'enchaînement des 4 exercices proposés</p> <p><b>1 EXERCICE</b> = 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération</p>										
<b>NIVEAU 1 = Débutant(e)</b>					<b>NIVEAU 2 = Débrouillé(e)</b>					
<b>COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Commencer par le niveau 1</li> <li>- Après avoir terminé mon premier circuit, j'analyse mes ressentis (Comment je me sens ? Quelles sont mes sensations ?)</li> <li>- S'aider du tableau ci-dessous pour réguler sa séance d'entraînement</li> </ul>										
<b>CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESENTIS</b>										
<b>RESENTIS</b>		<b>DESCRIPTION DES RESENTIS</b>				<b>REMÉDIATIONS</b>				
<b>FACILE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je n'ai pratiquement aucune sensation</li> <li>- Mon rythme cardiaque n'est pas élevé</li> </ul>				PASSER AU NIVEAU 2				
<b>DIFFICILE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai des sensations de brûlures ou de picotements au niveau de mes muscles</li> <li>- Mon rythme cardiaque s'accélère, je commence à être bien essoufflé</li> </ul>				CONTINUER NE RIEN CHANGER				
<b>IMPOSSIBLE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai des douleurs au niveau de mes muscles et/ou de mes articulations</li> <li>- Mon rythme cardiaque est très élevé, j'ai du mal à respirer</li> </ul>				AUGMENTER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DE 15 à 30 SECONDES <b>OU</b> REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI JE SUIS PASSÉ AU NIVEAU 2				
<b>MES RESENTIS AVANT LA SÉANCE (entourez)</b>										
<b>PAS MOTIVÉ(E)</b>			<b>EN FORME</b>				<b>EN PLEINE FORME</b>			
										

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

**BUT = GAGNER LA MEILLEURE MÉDAILLE POSSIBLE**

**ENCHAÎNER 3 à 4 CIRCUITS TOUT EN ÉTANT DANS LE « DIFFICILE »  
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 GENOUX AU SOL	POMPES
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de départ = mains en appui sur le sol, genoux (N1) ou pieds (N2) posés au sol</li> <li>- Trajet = Plier les bras pour ramener son buste près du sol puis remonter en poussant fort sur ses bras <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT TOUT AU LONG DES RÉPÉTITIONS</b></li> <li>- Respiration = Inspirer lors de la phase de descente puis expirer lors de la phase de remontée</li> </ul>	
EXERCICE 2 BAS DU CORPS		
	1/2 SQUAT	SQUAT SAUTÉ
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur place, fléchir les genoux à 90° puis remonter tout en gardant les bras devant</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT</b></li> <li>- Respiration = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée</li> </ul>	
EXERCICE 3 GAINAGE		
	PLANCHE SUR GENOUX	PLANCHE
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En appui sur les coudes et les genoux, garder l'équilibre = serrer les fesses et rentrer le ventre</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT</b></li> <li>- Inspiration brève / Expiration longue et progressive</li> </ul>	
EXERCICE 4 CARDIO		
	MONTÉE DE GENOUX	JUMPING JACK
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur place, monter les genoux l'un après l'autre et de manière dynamique</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT</b></li> <li>- Respiration = Inspiration et Expiration rythmées</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écarter les pieds tout en ramenant les bras au dessus de la tête. Enchaîner les répétitions avec dynamisme.</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT TOUT AU LONG DES RÉPÉTITIONS</b></li> <li>- Respiration = Inspirer lors de la montée des bras / Expirer durant la phase descendante des bras</li> </ul>	

<b>MES RESENTIS PENDANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (entourez)</b>												
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 »

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

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

# **SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°2**

**CONFIRMÉ(E) / EXPERT(E)**



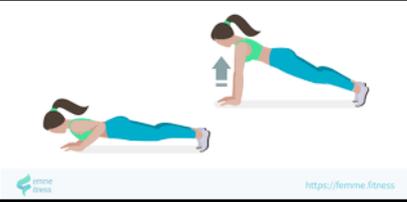
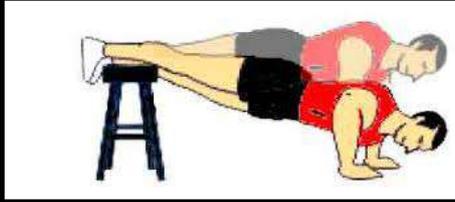
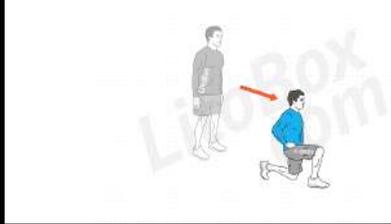
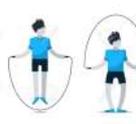
## Séance 02 = Continuer le renforcement musculaire CONFIRMÉ(E) / EXPERT(E)

<b>OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE</b>	<b>MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LE CONFINEMENT TONIFIER SON CORPS / BOUGER / SE DÉPENSER</b>									
<b>SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT</b>	S1	<b>S2</b>	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
	Durant la semaine, vous réaliserez au moins 3 fois la séance qui vous a été envoyée tout en veillant à préserver votre intégrité physique par des jours de repos notamment pour les élèves ayant des pathologies particulières									
<b>CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échauffement (cf fiche échauffement)</li> <li>- Le nom des exercices et des muscles qu'ils sollicitent</li> <li>- Les postures à respecter pour ne pas se faire mal</li> <li>- Les temps de travail et les temps de récupération</li> <li>- Le niveau de difficulté correspondant à mes ressources / capacités</li> <li>- Analyser ses ressentis à la fin de chaque circuit</li> <li>- Être capable de faire un bilan de fin séance d'entraînement</li> </ul>									
<b>LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT</b>										
<p><b>BUT</b> = Choisir son niveau de difficulté (Niveau 1 / Niveau 2) et gagner la meilleure médaille possible</p> <p><b>CONSIGNES</b> = Enchaîner 2 à 4 circuits tout en étant dans le « <b>difficile</b> » (ressenti). Respecter les postures à adopter et les trajets à réaliser.</p> <p><b>MATÉRIEL</b> = Un tapis et/ou une serviette - une gourde d'eau - un chronomètre</p> <p><b>1 CIRCUIT</b> = Correspond à l'enchaînement des 4 exercices proposés</p> <p><b>1 EXERCICE</b> = 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération</p>										
<b>NIVEAU 1 = Confirmé</b>					<b>NIVEAU 2 = Expert</b>					
<b>COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Commencer par le niveau 1</li> <li>- Après avoir terminé mon premier circuit, <b>j'analyse mes ressentis</b> (Comment je me sens ? Quelles sont mes sensations ?)</li> <li>- S'aider du tableau ci-dessous pour réguler sa séance d'entraînement</li> </ul>										
<b>CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESENTIS</b>										
<b>RESENTIS</b>		<b>DESCRIPTION DES RESENTIS</b>				<b>REMÉDIATIONS</b>				
<b>FACILE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je n'ai pratiquement aucune sensation</li> <li>- Mon rythme cardiaque n'est pas élevé</li> </ul>				PASSER AU NIVEAU 2				
<b>DIFFICILE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai des sensations de brûlures ou de picotements au niveau de mes muscles</li> <li>- Mon rythme cardiaque s'accélère, je commence à être bien essoufflé</li> </ul>				CONTINUER NE RIEN CHANGER				
<b>IMPOSSIBLE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai des douleurs au niveau de mes muscles et/ou de mes articulations</li> <li>- Mon rythme cardiaque est très élevé, j'ai du mal à respirer</li> </ul>				AUGMENTER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DE 15 à 30 SECONDES <b>OU</b> REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI JE SUIS AU NIVEAU 2				
<b>MES RESENTIS AVANT LA SÉANCE (entourez)</b>										
<b>PAS MOTIVÉ(E)</b>			<b>EN FORME</b>				<b>EN PLEINE FORME</b>			
										

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

## BUT = GAGNER LA MEILLEURE MÉDAILLE POSSIBLE

ENCHAÎNER 3 à 4 CIRCUITS TOUT EN ÉTANT DANS LE « DIFFICILE »  
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		
	<b>POMPES</b>	<b>POMPES SURÉLEVÉES</b>
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Position de départ</b> = mains en appui sur le sol, pieds posés au sol (N1) ou pieds surélevés (N2)</li> <li>- <b>Trajet</b> = Plier les bras pour ramener son buste près du sol puis remonter en poussant fort sur ses bras <b>GARDER L'ALIGNEMENT TÊTE / TRONC TOUT AU LONG DES RÉPÉTITIONS</b></li> <li>- <b>Respiration</b> = Inspirer lors de la phase de descente puis expirer lors de la phase de remontée</li> </ul>	
EXERCICE 2  BAS DU CORPS		
	<b>SQUAT SAUTÉ</b>	<b>FENTES AVANT</b>
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT</b></li> <li>- <b>Respiration</b> = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée</li> </ul>	
EXERCICE 3  GAINAGE		
	<b>Variante</b> 	
<b>GAINAGE PLANCHE</b>	<b>GAINAGE 1 MAIN / 1 PIED</b>	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En appui sur les coudes et 1 ou 2 pieds</li> <li>- Garder l'équilibre =&gt; serrer les fesses et rentrer le ventre</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT</b></li> <li>- Inspiration brève / Expiration longue et progressive</li> </ul>	
EXERCICE 4  CARDIO		
	<b>CORDE À SAUTER</b>	<b>GRIMPE MONTAGNE</b>
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur place, enchaîner des petits sauts sur 1 pied en alternant pied D - pied G. Les talons ne doivent pas toucher le sol.</li> <li>- <b>GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT</b></li> <li>- <b>Respiration</b> = Inspiration et Expiration rythmées</li> </ul>	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En appui sur les mains et les pieds (bras et jambes tendus)</li> <li>- Alternier rapidement des montées de genoux D/G vers la poitrine</li> <li>- Ramener systématiquement le pied en appui jambe tendue</li> <li>- <b>GARDER LE CORPS GAINÉ (fesses serrées / ventre rentré) ET LE DOS DROIT</b></li> <li>- <b>Respiration</b> = Inspiration et Expiration rythmées</li> </ul>	

**MES RESENTIS PENDANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (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'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 ? (entourez)

BRONZE	ARGENT	VERMEILLE	OR
--------	--------	-----------	----