

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE E.P.S





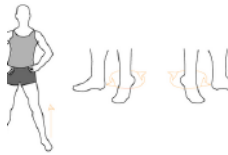
MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT



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.







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

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°2

DÉBUTANT(E) / DÉBROUILLÉ(E)





Séance 02 = Continuer 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 qui vous a été envoyée tout en veillant à préserver votre intégrité physique notamment pour les élèves ayant des pathologies particulières									
CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER	<ul style="list-style-type: none"> - 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										
<p>BUT = Choisir son niveau de difficulté (Niveau 1 / Niveau 2) et gagner la meilleure médaille possible</p> <p>CONSIGNES = Enchaîner 2 à 4 circuits tout en étant dans le « difficile » (ressenti). Respecter les postures à adopter et les trajets à réaliser.</p> <p>MATÉRIEL = Un tapis et/ou une serviette - une gourde d'eau - un chronomètre</p> <p>1 CIRCUIT = Correspond à l'enchaînement des 4 exercices proposés</p> <p>1 EXERCICE = 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération</p>										
NIVEAU 1 = Débutant(e)					NIVEAU 2 = Débrouillé(e)					
COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT										
<ul style="list-style-type: none"> - Commencer par le niveau 1 - Après avoir terminé mon premier circuit, j'analyse mes ressentis (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 RESENTIS										
RESENTIS		DESCRIPTION DES RESENTIS				REMÉDIATIONS				
FACILE		<ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai pratiquement aucune sensation - Mon rythme cardiaque n'est pas élevé 				PASSER AU NIVEAU 2				
DIFFICILE		<ul style="list-style-type: none"> - J'ai des sensations de brûlures ou de picotements au niveau de mes muscles - Mon rythme cardiaque s'accélère, je commence à être bien essouffé 				CONTINUER NE RIEN CHANGER				
IMPOSSIBLE		<ul style="list-style-type: none"> - 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 OU REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI JE SUIS PASSÉ AU NIVEAU 2				
MES RESENTIS 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**

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"> - 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 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		
	1/2 SQUAT	SQUAT SAUTÉ
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Sur place, fléchir les genoux à 90° puis remonter tout en gardant les bras devant - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Respiration = Inspirer à la descente puis expirer à la remontée 	
EXERCICE 3 GAINAGE		
	PLANCHE SUR GENOUX	PLANCHE
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - En appui sur les coudes et les genoux, garder l'équilibre = serrer les fesses et rentrer le ventre - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Inspiration brève / Expiration longue et progressive 	
EXERCICE 4 CARDIO		
	MONTÉE DE GENOUX	JUMPING JACK
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Sur place, monter les genoux l'un après l'autre et de manière dynamique - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Respiration = Inspiration et Expiration rythmées 	
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	

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

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT N°2

CONFIRMÉ(E) / EXPERT(E)



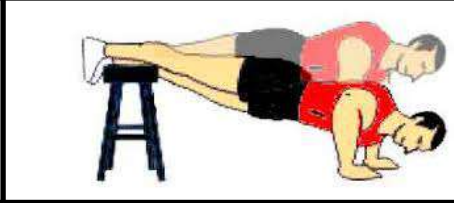

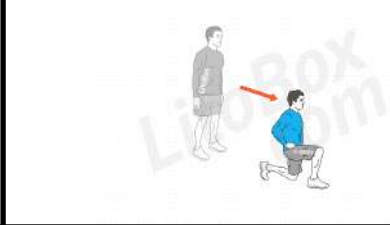
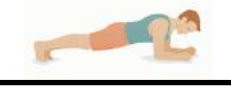



Séance 02 = Continuer le renforcement musculaire CONFIRMÉ(E) / EXPERT(E)

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 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									
CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER	<ul style="list-style-type: none"> - 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 									
<b style="color: red;">LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT										
<p>BUT = Choisir son niveau de difficulté (Niveau 1 / Niveau 2) et gagner la meilleure médaille possible</p> <p>CONSIGNES = Enchaîner 2 à 4 circuits tout en étant dans le « difficile » (ressenti). Respecter les postures à adopter et les trajets à réaliser.</p> <p>MATÉRIEL = Un tapis et/ou une serviette - une gourde d'eau - un chronomètre</p> <p>1 CIRCUIT = Correspond à l'enchaînement des 4 exercices proposés</p> <p>1 EXERCICE = 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération</p>										
<b style="color: red;">NIVEAU 1 = Confirmé					<b style="color: blue;">NIVEAU 2 = Expert					
<b style="color: red;">COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT										
<ul style="list-style-type: none"> - Commencer par le niveau 1 - Après avoir terminé mon premier circuit, j'analyse mes ressentis (Comment je me sens ? Quelles sont mes sensations ?) - S'aider du tableau ci-dessous pour réguler sa séance d'entraînement 										
<b style="color: red;">CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESENTIS										
RESENTIS		DESCRIPTION DES RESENTIS				REMÉDIATIONS				
FACILE		<ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai pratiquement aucune sensation - Mon rythme cardiaque n'est pas élevé 				PASSER AU NIVEAU 2				
DIFFICILE		<ul style="list-style-type: none"> - 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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 OU REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI JE SUIS AU NIVEAU 2				
MES RESENTIS 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**

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	POMPES SURÉLEVÉES
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Position de départ = mains en appui sur le sol, pieds posés au sol (N1) ou 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 AVANT
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
EXERCICE 3 GAINAGE		
	Variante 	
GAINAGE PLANCHE	GAINAGE 1 MAIN / 1 PIED	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - En appui sur les coudes et 1 ou 2 pieds - Garder l'équilibre => serrer les fesses et rentrer le ventre - GARDER LA TÊTE DROITE ET LE DOS DROIT DURANT L'EFFORT - Inspiration brève / Expiration longue et progressive 	
EXERCICE 4 CARDIO		
	CORDE À SAUTER	GRIMPE MONTAGNE
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - En appui sur les mains et les pieds (bras et jambes tendus) - Alternier rapidement des montées de genoux D/G vers la poitrine - Ramener systématiquement le pied en appui jambe tendue - GARDER LE CORPS GAINÉ (fesses serrées / ventre rentré) ET LE DOS DROIT - Respiration = Inspiration et Expiration rythmées 	

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
--------	--------	-----------	----