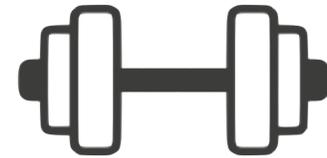


# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



Collège & Lycée

Documents ressources  
Académie de Créteil



#restezchezvous



# Préambule

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, ton enseignant d'EPS te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.



## Un programme d'entraînement physique ?

### Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée ou dans ton club,
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

### Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour
- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après.

### Où ?

- A ton propre domicile  
Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



#restezchezvous

## Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



**Le circuit training** pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance  
Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club



**3h /sem**

Nous t'invitons à viser un volume total de pratique de 3h environ par semaine

## Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »



**15 à 30min**

Si tu disposes de ce type de matériel: **le vélo d'appartement, le rameur ou la corde à sauter** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

**Si tu n'as pas cela**, tu peux ajouter une ou deux séances de circuit training avec des exercices « cardio »

Des séances de 30min peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

# Une priorité: ta sécurité



Au regard des mesures prises par les autorités, la pratique devra se faire chez toi

Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



Sur l'ensemble des exercices indiqués en circuit training notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (voir à ce sujet la page suivante)



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



**Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre**



# Fréq. Cardiaque

## La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entraînement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

## Comment relever sa fréquence cardiaque ?

### Mesure de ta Fréquence Cardiaque

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15"

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc)



Pour chacun des exercices proposés dans ce document, la prise régulière de ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler ton effort.

Pendant tes séances tu dois être essoufflé et transpirer **mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min**



## Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées !

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche

## Mise en garde

**Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).**



**Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)**

## Un assistant personnel ?

Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements.

- Pour tes séances de « cardio » (vélo d'appartement, rameur, corde à sauter etc)
- Pour gérer ton temps de travail en circuit training

A la fin du document tu trouveras une liste d'applications validées par les professeurs d'EPS experts du numérique et leurs recommandations pour leur usage.

**L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !**

# Pour le collège



Proposition d'un programme d'entraînement



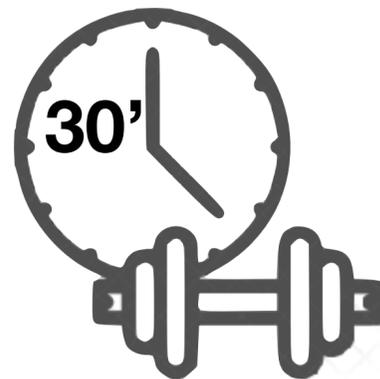
## Echauffement & Récupération

Chaque séance de circuit training devra être précédée d'un petit échauffement  
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements



### Jour 1

Circuit training



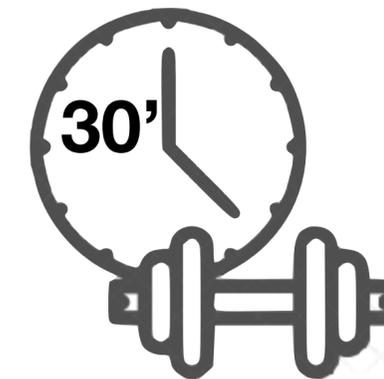
### Jour 2



15' à 30' d'activité  
de type « cardio »

### Jour 3

Circuit training



### Jour 4



15' à 30' d'activité  
de type « cardio »

## Comment organiser ma semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit training Jour 1	Travail cardio Jour 2	<i>Repos</i>	Circuit training Jour 3	Travail cardio Jour 4	<i>Repos</i>	Cardio léger ou repos

Pour les plus aguerris et les pratiquants réguliers, il est possible de positionner 5 séances par semaine

# S'échauffer



Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

## Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



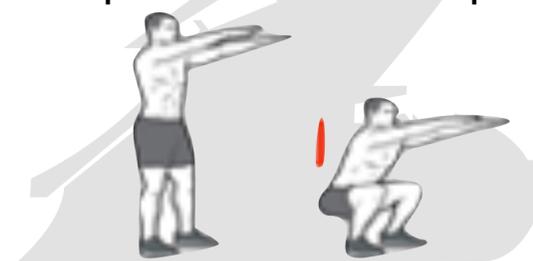
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de circuit training

## Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30")  
ou jumping jack 3x1min (récup 30")  
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 secondes



# Circuit training (pour les jours 1 et 3)

## Objectif



Réaliser entre 3 et 4 circuits par séance

Compte entre 2 et 3 minutes de récupération entre chaque circuit

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisi le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer.

Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge



CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés	BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS		JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
	EXERCICE 1	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
	POMPES	Pompes genoux mains surélevées	Pompes genoux sol	Pompes sol	Pompes pieds surélevées	
	1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
	Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher		
EXERCICE 2	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4		
SQUAT	Squats aménagés	Squats sol	Squats avec saut 1/5	Squats avec saut 1/3		
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération			
Vigilance :	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion			
EXERCICE 3	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4		
GAINAGE PLANCHE	Sur coudes et genoux	Sur coudes et pieds	Trois appuis	Surface instable (ballon dur)		
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération			
Vigilance :	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos			
EXERCICE 4	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4		
JUMPING JACK	1 pied à la fois	Classique au moins 20 répétitions	Classique au moins 30 répétitions	Avec ballon		
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération			
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux			

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr

# Travail « cardio » (pour les jours 2 et 4)

Selon le matériel et l'espace dont tu disposes chez toi,  
ton travail peut être réalisé dans ton salon, ton jardin, sur ton balcon

## Niveau Padawan



## Niveau Jedi



Temps de travail = Temps de récupération

Temps de travail > Temps de récupération

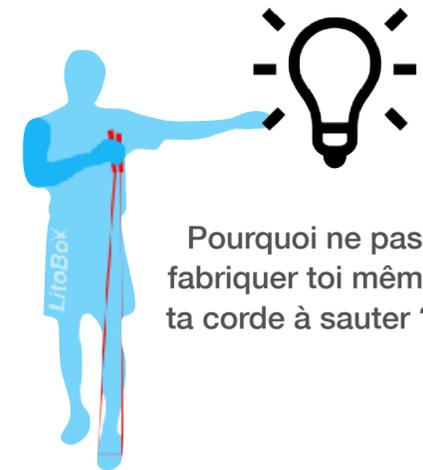
**Enchaîne deux séries de 8 x (30' / 30')**

ex: corde à sauter pendant 30 sec  
Repos pendant 30 sec  
Je répète cela 8 fois  
Je prends une pause de 5 minutes  
Et je recommence

**Enchaîne deux séries de 10 x (30' / 20')**

ex: corde à sauter pendant 30 sec  
Repos pendant 20 sec  
Je répète cela 10 fois  
Je prends une pause de 5 minutes  
Et je recommence

Tu peux faire la même chose sur un vélo d'appartement, un rameur, en courant dans le jardin  
ou même en sautant sur place (skipping) ou en levant les genoux



Pourquoi ne pas  
fabriquer toi même  
ta corde à sauter ?!

A l'heure actuelle, les  
consignes des autorités  
ne nous permettent pas  
de pratiquer une activité  
en extérieur

Voici des idées pour tout  
de même conserver une  
activité « cardio » en  
attendant de pouvoir  
retourner marcher,  
courir et faire du vélo



# Pour le lycée



Proposition d'un programme d'entraînement



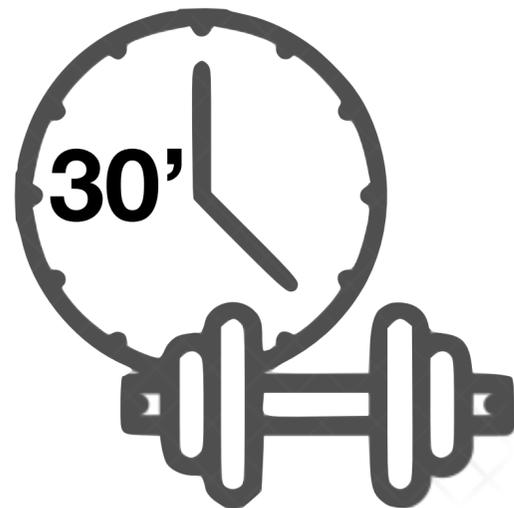
## Echauffement & Récupération



Chaque séance de circuit training devra être précédée d'un petit échauffement  
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements

### Jour 1

Circuit training



Parcours 1 ou 4

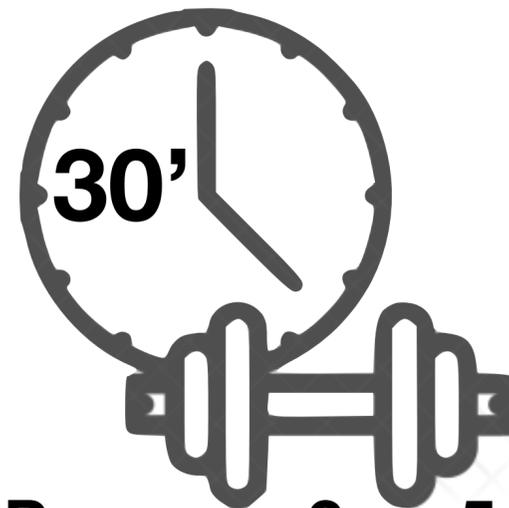
### Jour 2



20' à 30' d'activité  
de type « cardio »

### Jour 3

Circuit training



Parcours 2 ou 5

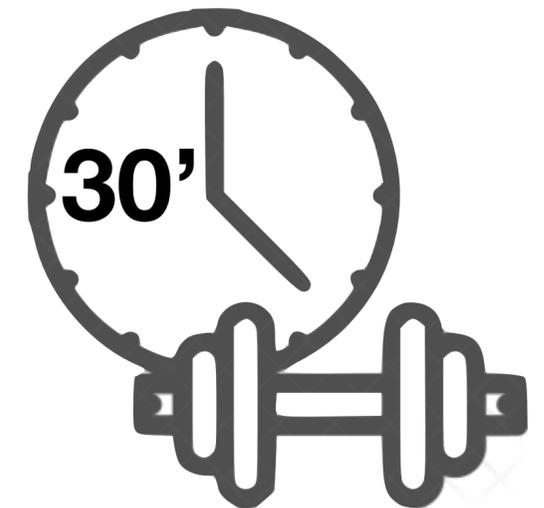
### Jour 4



20' à 30' d'activité  
de type « cardio »

### Jour 5

Circuit training



Parcours 3 ou 6

# S'échauffer

Echauffement  
du  
jour

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

## Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



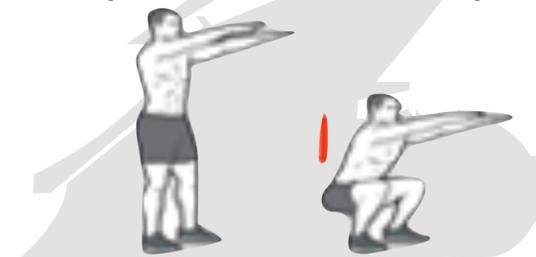
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de circuit training

## Élévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30")  
ou jumping jack 3x1min (récup 30")  
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x30 secondes



# Exercices du jour

## Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)



### Option Padawan

1 tour



### Option Jedi

Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution



Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						



RECTORAT ACADEMIQUE DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
MINISTRE DE L'EDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE  
DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR DE LA SEINE-SAINT-DENIS



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



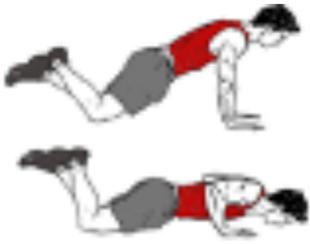
eps.ac-creteil.fr

# SEMAINE 1

Continuité pédagogique  
Education Physique et Sportive - Académie de Créteil  
#restezchezvous

Réaliser un tour  
« non stop »

Récupération  
2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				



### Option Padawan

2 tours « non stop »  
Et recommencer 2 fois



### Option Jedi

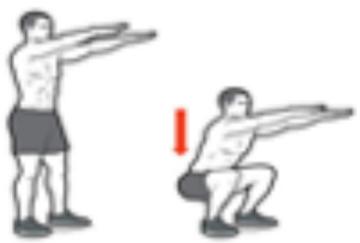
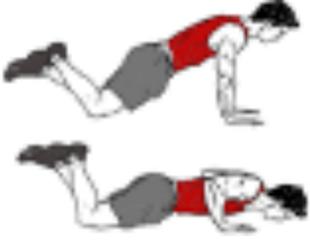
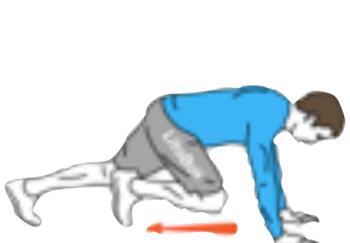
4 tours « non stop »  
Et recommencer 3 fois

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

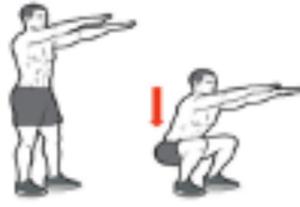
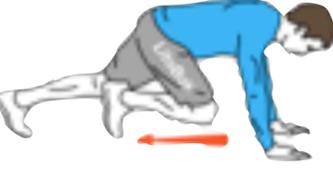
Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration						

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai  
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
<b>Travail</b>	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
<b>Récupération</b>	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
<b>Illustration</b>					



### Option Padawan

12 répétitions



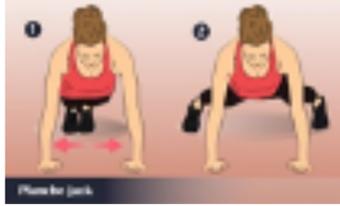
### Option Jedi

20 répétitions

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								



### Option Padawan

1 tour complet  
3 à 4min de récupération  
Et recommencer 1 fois



### Option Jedi

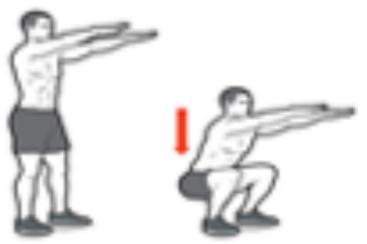
1 tour complet  
3 à 4min de récupération  
Et recommencer 2 fois



### Option maître Yoda

1 tour complet  
3 à 4min de récupération  
Et recommencer 3 fois

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	Demi-squats	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)



### Option Padawan

1er tour: 21 répétitions  
2ème tour: 15 répétitions



### Option Jedi

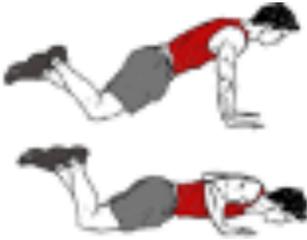
1er tour: 21 répétitions  
2ème tour: 15 répétitions  
3ème tour: 9 répétitions



### Option Maître Yoda

1er tour: 21 répétitions  
2ème tour: 15 répétitions  
3ème tour: 9 répétitions  
4ème tour: 6 répétitions

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
<b>Travail</b>	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45" Temps selon l'option choisie
<b>Récupération</b>	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
<b>Illustration</b>						



### Option Padawan

8 répétitions par exercices  
Ou 20 sec (chaise / Jumping jack)



### Option Jedi

12 répétitions par exercices  
Ou 30 sec (chaise / Jumping jack)



### Option Maître Yoda

15 répétitions par exercices  
Ou 45 sec (chaise / Jumping jack)

Pour les courageuses et courageux qui souhaitent ajouter une séance supplémentaire !

# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

## Pour une continuité pédagogique en EPS

Ce programme s'adresse aux élèves de l'académie de Créteil, il permet à chacun d'entretenir sa vie physique pendant la fermeture de ton établissement scolaire. L'activité proposée, qui répond d'abord à l'entretien de ta vie physique, doit être adaptée selon ton ressenti et le contrôle régulier de tes pulsations cardiaques.

Il s'agit là, d'un premier programme que tes professeurs d'EPS pourront personnaliser et modifier au regard des directives nationales et académiques qui s'imposeront à tous.

Ton établissement est ton relais pour entretenir le lien avec ton professeur

Enfin, une application qui s'enrichira régulièrement de nouveaux exercices et nouvelles propositions est d'ores et déjà téléchargeable sur votre smarphone en flashant le QR code ci-dessous ou cliquant, **de celui-ci**, sur le lien suivant:

<https://entrainement-eps.glideapp.io>

#restezchezvous



#restezchezvous

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade

## Des ressources numériques pour t'accompagner

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !  
Elles ont été sélectionnées par des professeurs d'EPS experts du numérique

Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).



Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)

N'hésite pas à demander conseil à ton professeur ou en parler avec tes parents

	<b>Spotify</b>	Ces applications de streaming musical te permettent de trouver des playlists et des morceaux alternant des temps de travail et de récupération
	<b>Apple Music</b>	
	<b>Deezer</b>	
	<b>Youtube</b>	



	<b>Adidas Running</b>	Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brûlées etc) lors de tes activités de type « cardio »
	<b>Strava</b>	
	<b>Runkeeper</b>	
	<b>Seconds Interval Timer</b>	Pour gérer les temps de travail et de récupération

