

POUR UNE CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE
EN EPS

PRATICA FISICA IN CASA

MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

LYCEE DE BALAGNE

#stateincasa

PRÉAMBULE

COMMENT ?

EN SUIVANT UN PROGRAMME
D'ENTRETIEN AVEC UN MINIMUM
DE 30 MINUTES D'ACTIVITE PAR
JOUR



POURQUOI ?

POUR STIMULER LE CORPS ET
PARCE QUE LA SANTE
PHYSIQUE A DES BÉNÉFICES SUR
LA SANTE MENTALE

OU ?

A TON PROPRE DOMICILE,
DANS TA CHAMBRE, SALON
SUR TA TERRASSE,
DANS TON JARDIN

A chacun son rythme pour rompre la routine de cette période de confinement

Étudie, Lis, Cultive-toi et Bouge, Danse, Chante !

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 !



Ce programme s'adresse aux élèves du Lycée de Balagne et la pratique doit être individuelle (familiale possible)



#stateincasa



Extrait support Académie de Créteil





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

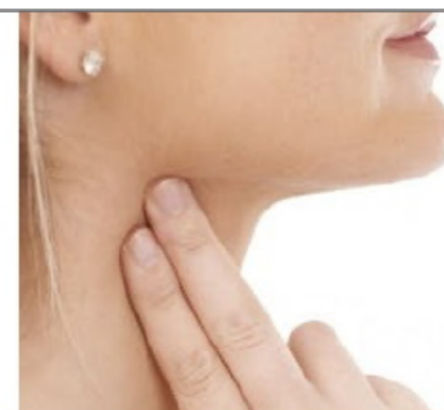
Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15"

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc)

Extrait support Académie de Créteil



« Le risque, c'est surtout la durée de l'effort et l'intensité. Il s'agit donc de ne pas produire d'effort violent, de rester en dessous de 80 % de sa fréquence cardiaque maximale ».

Laurent CHEVALIER, Cardiologue,
Article sur L'Equipe du 19.03.20

Mesure de ta Fréquence Cardiaque Maximale

$220 - \text{votre âge} = \text{FC max.}$

$\text{FC max.} \times 0,80 = 80\% \text{ de votre FC max.}$

SE MOTIVER, SE RÉGULER, SE SITUER

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/vidéos des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu

(ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

POUR CELA TAPPE : «TABATA SONGS» OU «TABATA 30/30», OU ENCORE «HIIT 30/30» DANS LES CHAMPS DE RECHERCHE

UTILISATION DES RESSOURCES NUMÉRIQUES



Seules les séquences sélectionnées répondent à des objectifs pédagogiques

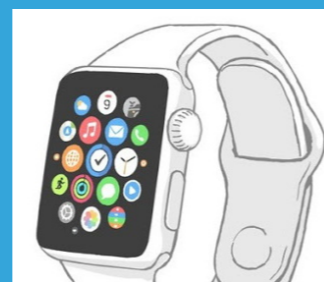
L'INTENSITE DE L'EXERCICE <--> COVID 19

Ta FC ne doit pas dépasser 180 battements/minute

*Utilise tes propres sensations
essoufflement
rougeur
transpiration



*Mesure ta FC à intervalles réguliers
montre
prise du pouls



JOURNAL DE BORD DE TON ACTIVITE

PHYSIQUE ET SPORTIVE

==> Pratique avec l'accord de tes parents et sous leur responsabilité

Le carnet d'entraînement hebdomadaire est proposé

*pour organiser ta pratique physique

*pour suivre ta pratique physique








Et éventuellement communiquer avec ton professeur d'EPS qui pourra t'apporter des conseils

JOURNAL DE BORD DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

SEMAINE DU	AU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J'ai pratiqué Oui / Non								
Activité(s) réalisée(s) et temps de pratique								
Temps de pratique total (environ)								
Lieu de pratique								
Ma fréquence cardiaque AVANT la pratique Sur 15sec : donc sur 1 min :								
Comment je me sens AVANT avoir pratiqué ?								
Ma fréquence cardiaque APRES la pratique Sur 15sec : donc sur 1 min :								
Comment je me sens APRES avoir pratiqué ?								
Mes observations, mes remarques								
Mes objectifs pour la semaine prochaine								
Le petit mot de l'enseignant								

TA SEMAINE TYPE

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.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> 	<p>PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> 	<p>DOCUMENTAIRE SPORTIF CULTUREL</p> 	<p>PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> 	<p>PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> 	<p>DEFI</p> 	<p><i>Dite a vostra !</i></p> 

#stateincasa

PROGRAMME 30 MINUTES RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1. ÉCHAUFFEMENT

4. RETOUR AU CALME



2. HIIT CARDIO FITNESS

3. HIIT ABDOS GAINAGE

LA METHODE HIIT

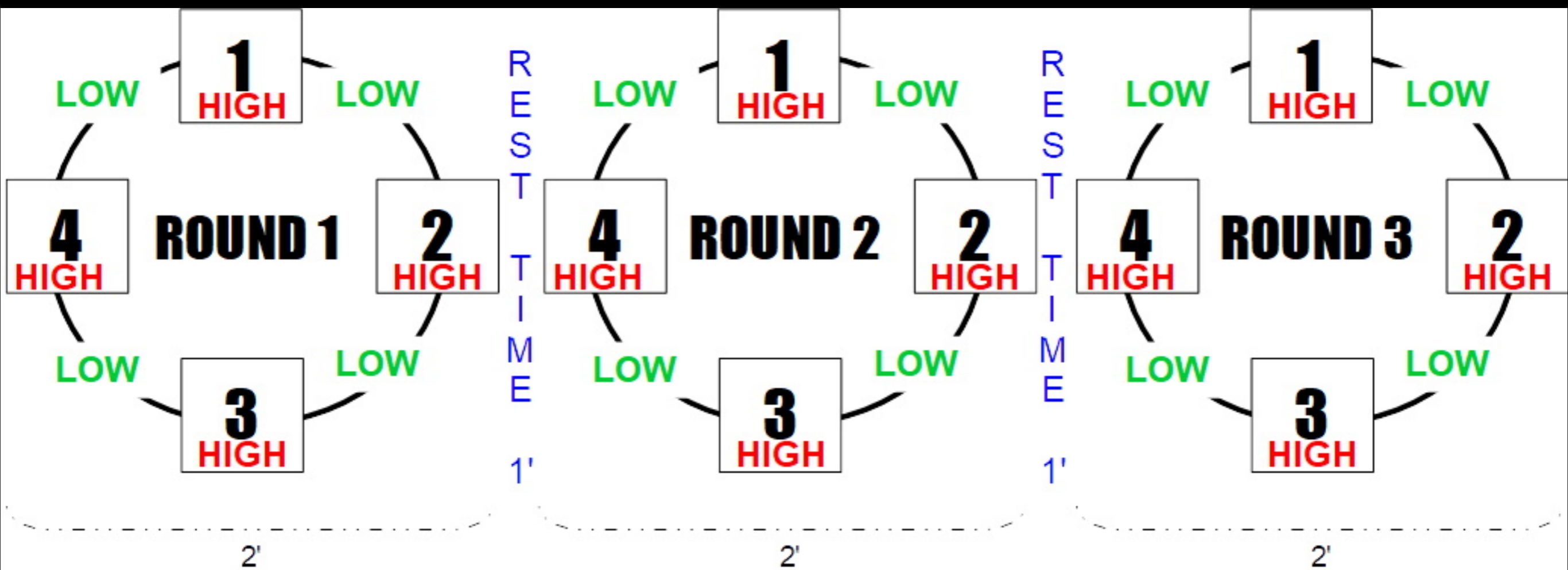
La méthode HIIT est un entraînement par intervalles qui alterne des

des périodes d'effort = HIGH

alternées avec

de courtes périodes de récupération = LOW

La séquence composée de 4 exercices est répétée 2 fois au minimum pour un total de 4 minutes et jusqu'à 6 minutes pour les sportifs confirmés !



HIGH = LES PERIODES D'EFFORT

Lors de chaque exercice, le temps de travail global s'affiche

00 : 30

Puis le décompte se met en route au moment où retentit une sonnerie.

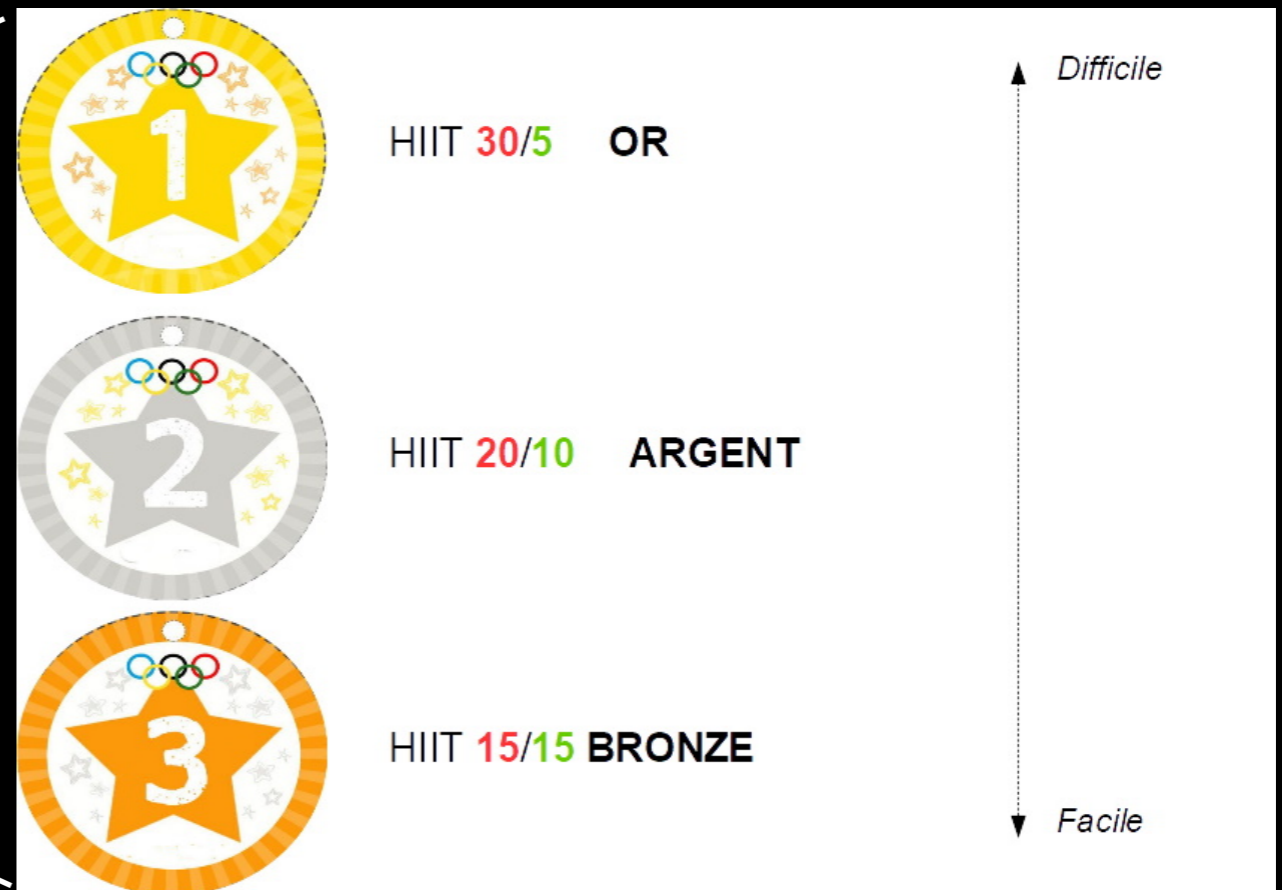
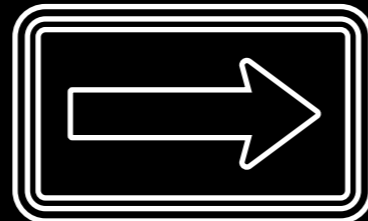
3 niveaux de pratique sont identifiables :

Confronte toi au chronomètre

Fixe toi des objectifs

Progresse !

ROUND 1 / ROUND 2
et peut être le ROUND 3 si tu es sportif !



MAIS N'OUBLIE PAS : L'essentiel est de pratiquer en toute sécurité :

=> en respectant les consignes de réalisation, de placement

=> en écoutant et en analysant ton ressenti (sensations, essoufflement, douleurs)

=> en contrôlant tes pulsations cardiaques

LOW = LES PERIODES DE RECUPERATION

Lors de chaque exercice, le temps de récupération s'affiche

00 : 30

Puis le décompte se met en route au moment où retentit une sonnerie.

Lors de cette pause, tu dois mettre en place une récupération de type semi-active :

*Rester debout, marcher

*S'hydrater

*Respirer à fond

MAIS N'OUBLIE PAS : L'essentiel est de pratiquer en toute sécurité :

=> en écoutant et en analysant ton ressenti (sensations, essoufflement, douleurs)

=> en contrôlant tes pulsations cardiaques

=> tu poursuivras les exercices/rounds uniquement si tu te sens bien et surtout pour ton plus grand plaisir !

DOCUMENTAIRE SPORTIF CULTUREL



Chaque mercredi, le professeur d'EPS t'envoie un lien <https://www...> ou une capsule vidéo afin de visualiser un documentaire vidéo relatif aux objets d'enseignements abordés sur ton cursus au Lycée.

La culture des activités physiques sportives et artistiques vient enrichir ton parcours de formation

DEFI



Chaque samedi, le professeur d'EPS t'envoie un lien <https://www...> ou une capsule vidéo afin de réaliser un défi sportif amusant (équilibre, proprioception, rapidité, jonglage ...)

Fixe toi-même les modalités du jeu :

*Seul

*Opposition

*Équipe

en déterminant le but du défi :

*Réaliser un score

*Temps contrainte limite

*Réaliser le meilleur temps chronométré

...

Les possibilités sont multiples et c'est l'occasion de stimuler les membres de la famille ! et de proposer des gages ...

Dite a vostra !



Dite a vostra !



Dite a vostra !



Dite a vostra !



Chaque dimanche, c'est du repos au niveau de l'entretien physique.

Le moment aussi

de s'éloigner un peu des écrans, des réseaux sociaux

de discuter en famille

de prendre le temps d'apprécier le paysage par la fenêtre

de lire

de jouer aux échecs à 17h www.corse-echecs.corsica