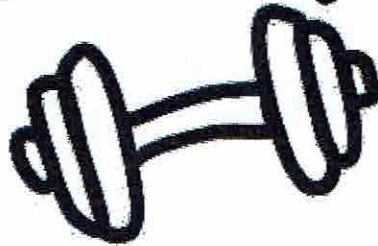


EPS

• JE N'AI PAS •



le temps



— *J'ai muscu* —

2021

Réaliser les 2 circuits training chaque semaine, et pour les plus courageux, circuit BONUS...
... ne pas oublier pas de compléter les fiches!

BON COURAGE!

NOTICE D'ACCOMPAGNEMENT

Pour garder une bonne capacité physique, une activité physique régulière est nécessaire. L'idéal est de pratiquer 3 heures chaque semaine d'activité.

Cette activité physique doit être répartie sur la semaine de façon à pouvoir récupérer entre chaque séance et ainsi être efficace et non pas fatigante.

*ex: Je fais de l'activité le Lundi, Mercredi et Samedi
Je me repose Mardi, Jeudi, Vendredi et Dimanche*

Si je veux faire une activité physique toute la semaine, je diminue le temps de chaque séance (30 à 40 minutes) en veillant à garder un jour de repos complet.

1. Toujours s'échauffer avant de démarrer une activité physique...

... en utilisant les 4 phases d'un échauffement général complet :

- 1 cardio : course sur place pendant 3 minutes
- 2 mobilisation articulaire
- 3 musculaire : talons-fesses, montées de genoux (sur place), fentes avant
- 4 sprint (montées de genoux sur place très rapide pendant 5 à 10 secondes)

2. Réaliser les activités proposées en privilégiant une exécution correcte pour ne pas se blesser :

Je fais BIEN et si je n'y arrive pas, j'arrête

3. Je bois régulièrement de l'eau pendant la pratique et après pour récupérer plus rapidement.

conseils alimentaires :

_Avoir une alimentation équilibrée : 5 fruits et légumes par jour.

_Manger des protéines après l'effort (viande blanche, œuf, lentilles, sardines...)

_ Limiter les barres de céréales (mars, twix...) et les boissons sucrées (Oro, Tulem...), riches en lipides et glucide

Ces sucres et ces graisses sont stockés sous forme de graisse.

_ Ne pas manger trop de riz, c'est aussi calorique que des frites!!!

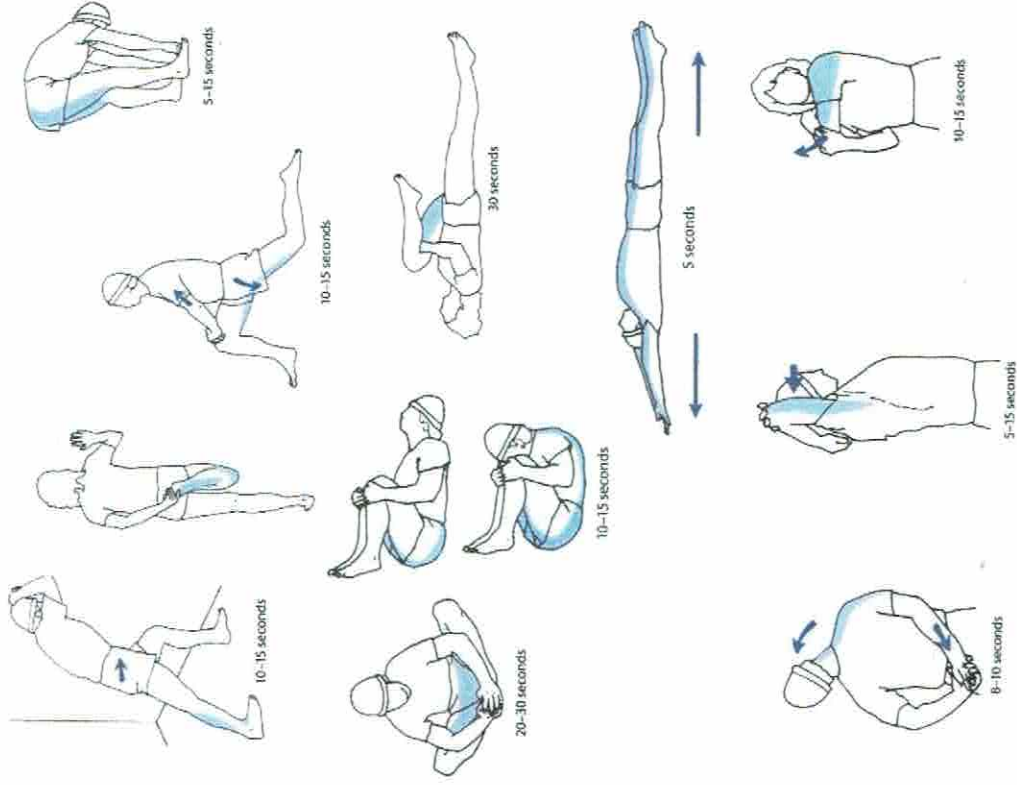
4. Je termine la séance par des étirements. Ils doivent avoir un effet relaxant sur le muscle:

Il ne faut pas tirer trop fort sur le muscle mais garder l'étirement quelques secondes.

FICHE ETIREMENT

Consignes : réaliser les étirements comme indiqué ci-dessous puis relier les muscles à chaque posture qui permet son étirement

Ischios et quadriceps	mollets	adducteurs	fessiers et lombaires	Triceps	Ischios
-----------------------	---------	------------	-----------------------	---------	---------



Jes.

Chaîne musculaire antérieure	Trapèzes	deltoides
Tibial antérieur et quadriceps	Fessiers	

Circuit training

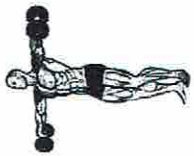
NOM : _____
 S'échauffer AVANT et S'étirer APRES (cf annexe)
 CLASSE: _____

Objectif : réaliser tout le circuit en enchaînant les 4 ateliers.
 L'exécution des mouvements doit être rapide mais **correcte**.
 Prendre **3' de repos** entre chaque circuit

Lire entièrement la fiche puis **répondre** aux consignes 1 et 2 ci-contre.

Réaliser 3 fois (6ème/5ème) ou 4 fois (4ème et 3ème) le circuit et **compter** le nombre de répétitions (REPs) totales (atelier 1+2+3+4) du circuit. **Noter** dans le tableau ci-dessous ce total ainsi que la Fréquence Cardiaque.

Répondre ensuite à la consigne 3 ci-contre.



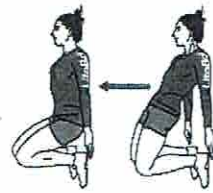
Tenir 30s en statique puis enchaîner un maximum d'extension d'épaule sur 15 secondes



Tenir 30s en planche puis enchaîner un maximum de flexion genoux (hill climb) en 15 secondes



Tenir 30s en "chaise" puis enchaîner un maximum de squat en 15 secondes



Tenir 30" en table puis enchaîner un maximum de levés de bassin en 15 secondes

1ère semaine	6ème/5ème : 3 circuits			4ème/3ème : 4 circuits		
	Circuit	1	2	3	4	
	REPs totales					
	FC	au repos: _____ immédiatement en fin de séance: _____				

2ème semaine	6ème/5ème : 3 circuits			4ème/3ème : 4 circuits		
	Circuit	1	2	3	4	
	REPs totales					
	FC	au repos: _____ immédiatement en fin de séance: _____				

atelier 1 (exemple de remplissage):

Consignes de réalisation correcte :

- gagner les abdos et les dorsaux (serrer les fesses)
 - monter les bras tendus, en même temps, sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules
 - expirer à la monter des bras
- Consignes de réalisation en sécurité:
- garder le dos droit, ne pas creuser
 - adapter la charge à lever (1 à 2 kilos maxi)

atelier 2:

Consignes de réalisation correcte :

Consignes de réalisation en sécurité:

atelier 3:

Consignes de réalisation correcte :

Consignes de réalisation en sécurité:

atelier 4:

Consignes de réalisation correcte :

Consignes de réalisation en sécurité:

Circuit training

S'échauffer AVANT et S'étirer APRES (cf annexe)

NOM :	CLASSE:
-------	---------

OBJ : réaliser après échauffement tout le circuit en enchaînant les 4 ateliers le plus vite possible.
L'exécution des mouvements doit être rapide mais **correcte**.

Inscrire le temps réalisé pour chaque circuit (4 ateliers à la suite) dans le tableau du bas.

Prendre 3 minutes de repos entre chaque circuit.

Prendre sa **Fréquence Cardiaque (FC)** sur 1 minute (Cf fiche annexe) en début (repos) et fin de séance (immédiatement après le dernier exercice de la séance) et l'**inscrire** ci-dessous.



20 flexions de chaque bras à tour de rôle
(utiliser des bouteilles d'eau d'1,5 L si pas d'haltères)

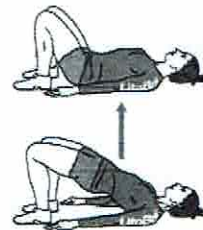


10 Aller Retour entre 2 repères espacés de 5m



20 touchés de genoux avec son coude

20 élévations de bassin



1ère semaine

	6ème/5ème : 3 circuits		4ème/3ème : 4 circuits	
Circuit	1	2	3	4
temps				
FC	au repos:		immédiatement en fin de séance:	

2ème semaine

	6ème/5ème : 3 circuits		4ème/3ème : 4 circuits	
Circuit	1	2	3	4
temps				
FC	au repos:		immédiatement en fin de séance:	

Circuit training 3 BONUS

(facultatif)

collège Normandie

* INTERVAL TRAINING

ON

30 SECONDES DE TRAVAIL INTENSIF POUR CHAQUE EXERCICE

OFF

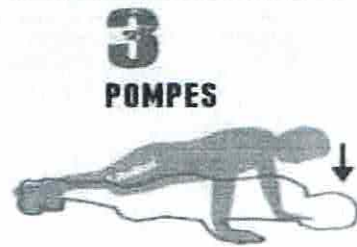
10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE



1
JUMPING
JACK



2
CHAISE
CONTRE
UN MUR



3
POMPES



4 ABDOMINAUX



5
MONTER
SUR UNE
CHAISE



6
SQUATS



7
DIPS
SUR UNE
CHAISE



8
PLANCHE



9
COURIR
SUR
PLACE
LEVEZ
LES
GENOUX



10
FENTES



11
POMPES
EN-T



12
PLANCHE
SUR LE
COTE

EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU EN HIIT :

6ème : 1 TOUR (7 MINUTES) - 5ème, 4ème : 2 TOURS (14 MINUTES) -

3ème : 3 TOURS (21 MINUTES)

FICHE ANNEXE Exécution, réalisation et sécurité

<p><u>Jumping Jacks</u> En position initiale debout, bras le long du corps, réalisez un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au-dessus de votre tête.</p> <p>Travail très cardio qui sollicite à la fois les bras et les jambes</p> <p>Variante : on peut alterner une fois les bras en l'air avec les bras tendus vers le bas à chaque ouverture des jambes.</p>	<p><u>Pompes ou ½ pompes</u> Alternance de flexions extensions rien Ne pas s'arrêter, notamment sur le sol.</p> <p>Variantes possibles : jouer sur les amplitudes des bras, le reste du corps bien gainé Possibilité de réaliser l'exercice en appui sur les genoux plutôt que sur les pieds. Gagner l'ensemble du corps (attention à l'alignement tête/bassin et pieds ou genoux) Descendre la poitrine jusqu'au sol (léger contact). Pour les plus experts, on peut descendre sur les côtés, ou surélever les pieds sur une chaise.</p>	<p><u>Abdos dynamiques</u></p> <p>Couché sur le dos, jambes relevées et fléchies au dessus du sol en angle droit.</p> <p><u>Crunchs</u> (abdos supérieurs) : Ramener les épaules ou les coudes vers les genoux soit dans l'axe soit opposé –en alternant un côté puis l'autre.</p> <p><u>Chandelles</u> (abdos inférieurs) : décoller le bassin, buste à la verticale et freiner la descente. Sur les obliques, on peut insérer des variantes en allant toucher plus haut, ou deux fois du même côté ou en jouant sur le rythme...</p>	<p><u>Squats dynamiques avec poids du corps ou petites charges</u></p> <p>Alternance d'une position avec jambes fléchies en descendant le bassin vers le bas puis un mouvement d'extension haut et dynamique. Rien ou vous pouvez légèrement surélever les talons sur une petite latte pour limiter la cambrure dorsale attention au dos qui doit rester bien droit. On peut jouer sur la flexion des cuisses.</p>
<p><u>gainage latéral statique (obliques)</u> Corps tendu en appui sur le coude et les pieds, gagner les abdominaux.</p> <p>Conservé un bon alignement épaule/bassin/chevilles. Possibilité de variante avec genou au sol si l'exercice s'avère trop difficile sur les chevilles.</p>	<p><u>Triceps « dips »</u> avec chaise ou banc ou tout autre support Mains tendues en appui sur une chaise (ou autre support), le buste droit et les jambes tendues, descendre le buste en fléchissant les bras les coudes tournés vers l'arrière. Bien rapprocher le buste, le bassin le plus près des mains. Effectuer une descente contrôlée et une montée dynamique. Variante plus facile : fléchir les jambes</p>	<p><u>Abdos statiques « le gainage »</u> Allongé sur le ventre, appui sur les coudes, jambes tendues au dessus du sol.</p> <p>Rester jambes tendues, ne pas bouger, rentrer légèrement la tête et le bassin pour conserver le dos droit Ne pas cambrer le dos ni avoir le bassin trop haut.</p>	<p><u>Fentes avant</u> Effectuer une flexion de la jambe en appui devant jusqu'à ce que le genou de l'autre jambe soit en contact avec le sol. Alterné une jambe, puis l'autre</p> <p>Aller chercher loin devant. Bien chercher à fléchir la jambe d'appui la cuisse à l'horizontale. Freiner la descente. Remonter de façon dynamique. Variante possible : conserver le pied devant toujours au sol ou le ramener en position initiale soit les deux pieds parallèles.</p>