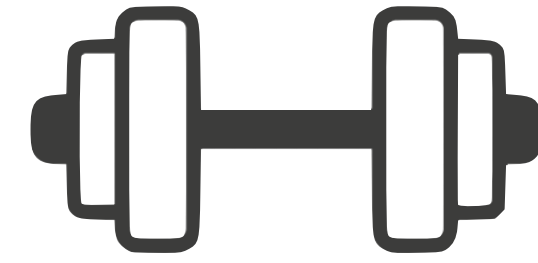


MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

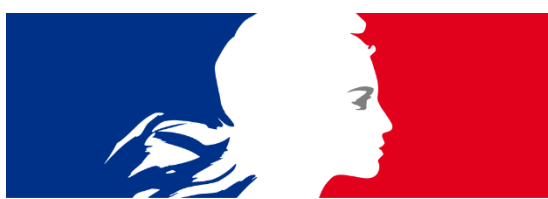


Pour une continuité pédagogique en EPS



Collège Jean Rostand

A partir des documents
ressources de l'académie
de Créteil



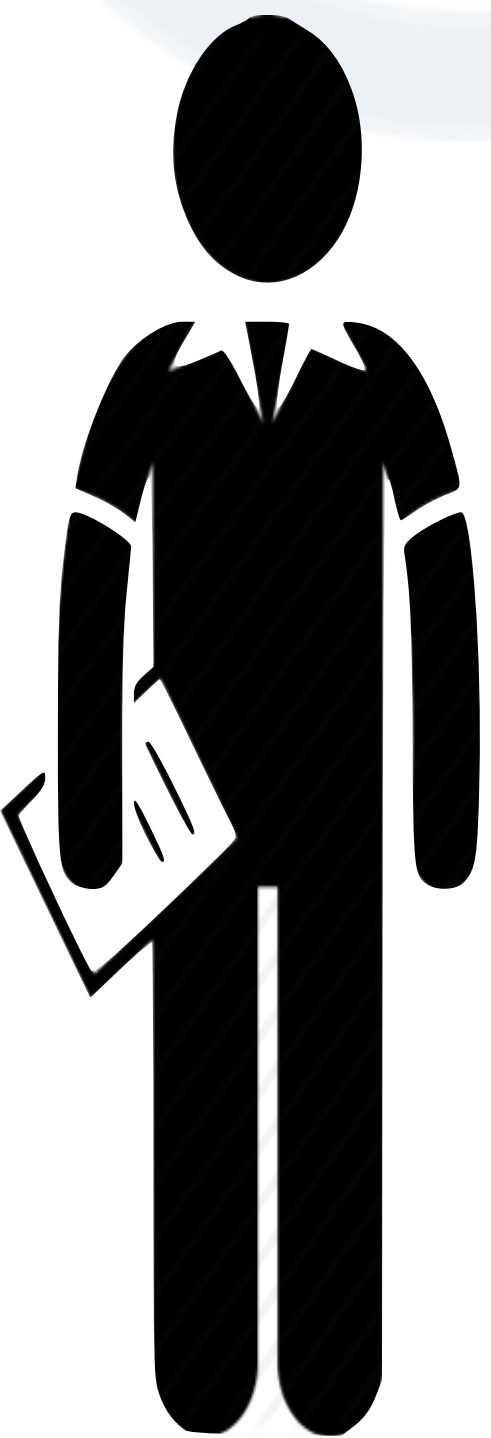
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Préambule

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, ton enseignant d'EPS te propose un programme d'entraînement pour te permettre de **préserver ton équilibre** et **ton bien-être** en inscrivant un temps d'activité physique dans ta journée tout en **restant chez toi**.

Un des enjeux supplémentaire de cette continuité pédagogique est de **poursuivre ton apprentissage** pour **entretenir ta santé par une activité physique régulière**.

Un programme d'entraînement physique ?



Pourquoi ?

Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au collège ou dans ton club

T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle tes déplacements sont extrêmement limités.

Comment ?

En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec environ un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour.

A partir de **circuits d'entraînement scolaires proposés** qui s'appuient sur des **exercices de base que tu connais déjà** (pompes, squats, burpees etc) et qui ne nécessitent pas (ou peu) de matériel. **Tu as l'habitude de les vivre en cours d'EPS** en fin d'échauffement ou lors de situations de préparation physique.

Avec un maximum de **sécurité** en **respectant** les **consignes** de **placement, d'exécution** et **d'engagement** données en **fin de document!**

Où ?

A ton propre domicile où tu auras suffisamment de place comme ton salon ou peut-être ta chambre.

Dans ta cour, sur ta terrasse ou dans ton jardin avec plus ou moins d'aménagement pour mieux t'aérer si tu en as la possibilité.

Mon programme d'entraînement

Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps

30min

Le Cross training pour te défouler, te dépenser et veiller au **développement** et **l'entretien** de tes **capacités cardiovasculaires et physiques** par le biais de mouvements fonctionnels, variés et qui sollicitent plusieurs groupes musculaires (pour un même exercice).



3h /sem

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

Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »

15 à 30min



La marche rapide, la corde à sauter, le vélo d'appartement, ou la course à pied sur tapis ou dans ton jardin pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

Des séances de 15 à 30min ou plus peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

Une priorité : ta sécurité



Afin de **limiter le contact direct avec d'autres personnes**, préfère une pratique à domicile comme dans ton salon ou encore dans ton jardin.



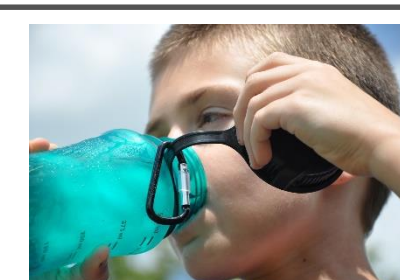
Sur l'ensemble des exercices indiqués, un **bon placement** de tes **genoux**, de ton **dos** et un **gainage efficace** sont **primordiaux**



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



N'oublie pas qu'une **bonne hydratation** est **primordiale** avant, 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'' ex : 35 battements en 15 secondes

Multiplie ce résultat par 4 ex : 35×4

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc) ex : $Fc = 140$

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**



Se motiver, se réguler, se situer

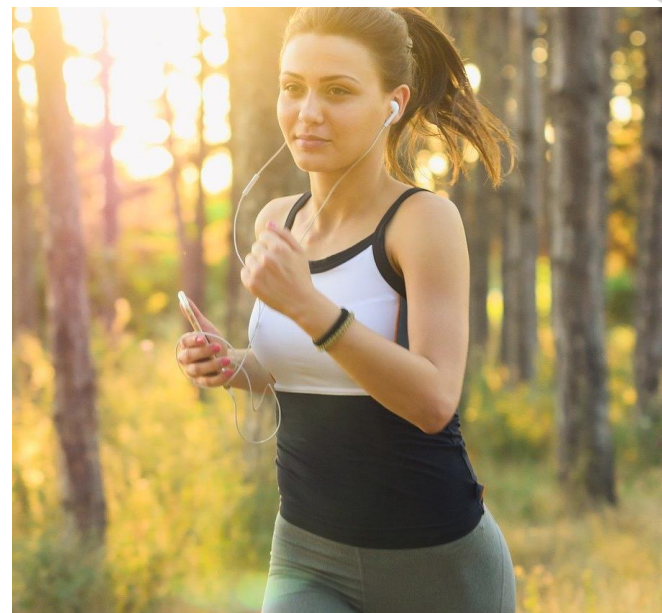


Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à mettre en fond sonore tes musiques préférées !

Ecouter de la musique pendant ton sport peut engendrer plus de **motivation**, de **fun**, moins de douleurs et plus de **performances** !

Tu trouveras même des playlists pour faire du sport sur les plateformes de streaming les plus connues.

Attention tout de même à **rester à l'écoute de ton corps, de l'environnement extérieur et ne va pas au-delà d'une intensité dont tu n'as pas l'habitude.**



Mise en garde

Selon le type de forfait téléphonique dont tu disposes, 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 » (corde, marche, course etc)
- 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
- Pour gérer ton temps de travail cross 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 !

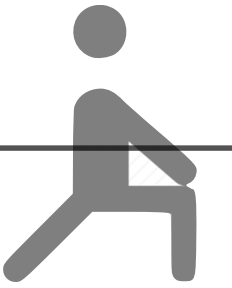


Proposition d'un programme d'entraînement

pour 6ème



Ta semaine type

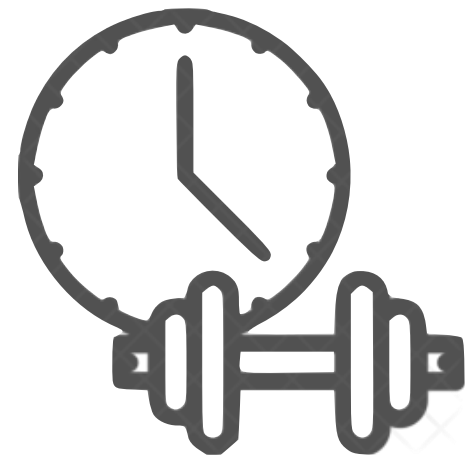


Echauffement

Chaque séance de **cross training** ou de **Cardio** devra être précédée d'un échauffement. Il faut absolument **éviter de se blesser** au regard du contexte actuel ! Donc **échauffement progressif**, **hydratation**, **maîtrise d'exécution**, **ne pas dépasser tes limites** et **accepter d'abandonner un circuit** (selon ton ressenti, ton état de fatigue...) seront des **directives non négociables** !

Jour 1

Cross training
30'



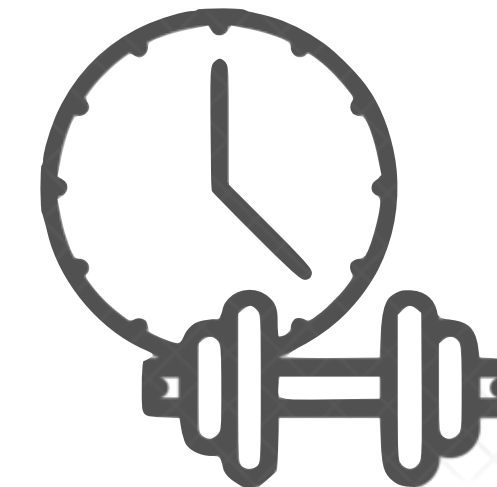
Jour 2



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

Jour 3

Cross training
30'



Jour 4



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

Comment organiser ma semaine ?

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

Pour les plus aguerris et les pratiquants réguliers, il est possible de positionner 5 séances par semaine ou expérimenter certains parcours du programme de 5e, 4e et 3e!

S'échauffer

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

Echauffement
du
jour

Réveil musculaire (15 répétitions par articulation)

Mobilisation articulaire			
COU	EPAULES	COUDES	POIGNETS
 Mouvement du Oui - Non	 GRANDS CERCLES CRAWL ET DOS CRAWL		
HANCHE	BASSIN	GENOUX	CHEVILLES



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de Cardio ou cross training

Elévation du rythme cardiaque

Etape 1 :

Corde à sauter (avec ou sans corde) **3x1min (récup 30"')**

Etape 2 :

jumping jack **3x1min (récup 30"')**



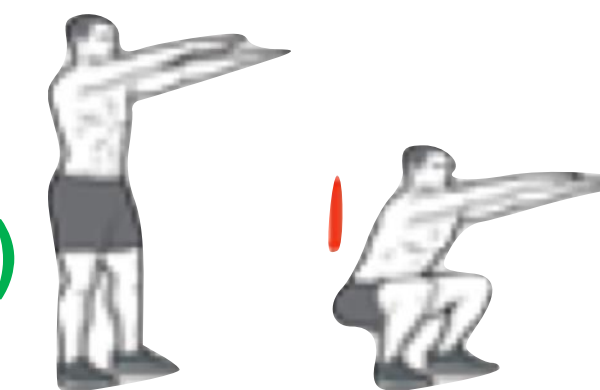
Etape 3 :

Alterner planche bras tendus / sur les coudes **3x10 répétitions (récup 30"')**



Etape 4 :

Squats **3x15 répétitions (récup 30"')**



Etape 5 :

Gainage **3x15 secondes (récup 30"')**

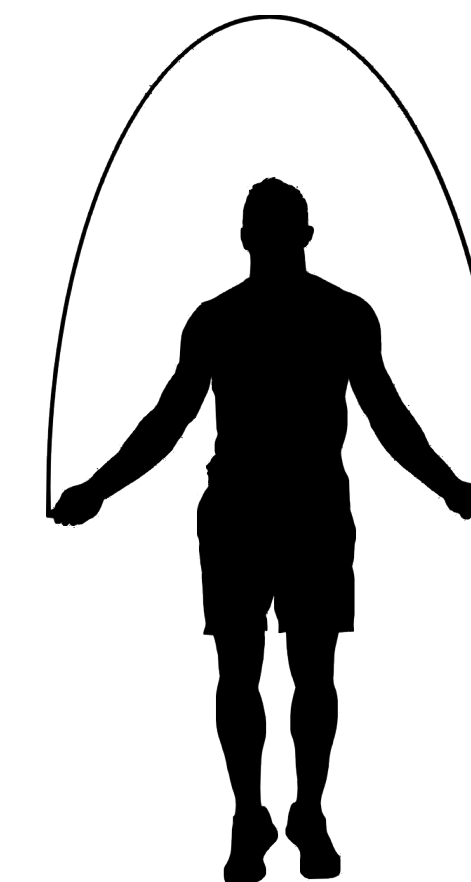


Comment fonctionnent les circuits de l'Académie Jedi?

 Apprenti Jedi	 Padawan	 Chevalier Jedi	 Maître Jedi
Niveau facile	Niveau intermédiaire	Niveau difficile	Niveau très difficile



Durant ton entraînement, tu pourras choisir ton niveau de difficulté.

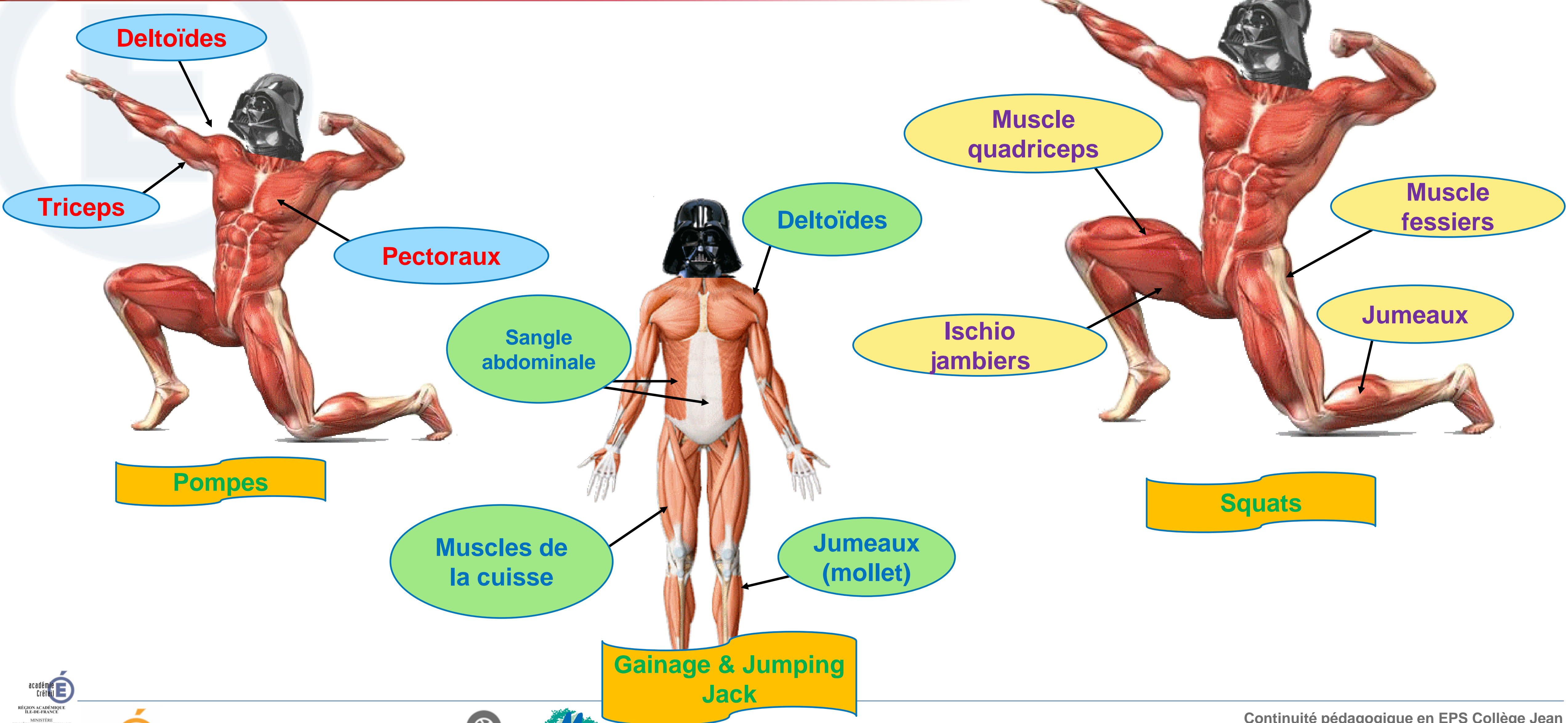


Ton circuit par niveau est composé de **4 exercices** (pompes, squat, gainage, jumping jack).

Durant ton circuit tu réalises ces 4 exercices à la suite, **puis tu recommences** 3 ou 4 fois

Tu trouveras les critères d'exécution des exercices pour pratiquer avec un maximum de sécurité à la fin du document!

Quels muscles vont principalement être sollicités lors de ton circuit selon l'exercice?



Circuit d'entraînement (pour les jours 1 et 3)

Objectif



Réalise entre **3 et 4 circuits** par séance

Compte entre **2 et 3 minutes** de récupération entre chaque circuit

Si tu as la motivation, tu peux ajouter **15 à 30 secondes d'effort supplémentaire** par série

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

Selon ton profil (peu ou très sportif), choisis le niveau de difficulté de ton choix (d'Apprenti à Maître Jedi) pour chaque exercice.



1 CIRCUIT = enchaînement des 4 exercices

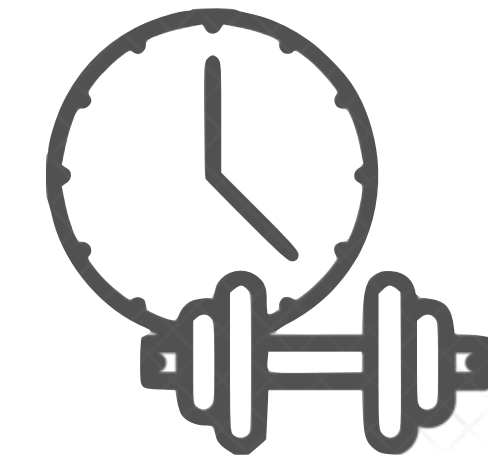
	Apprenti Jedi	Padawan	Chevalier Jedi	Maître Jedi
BUT = Réalise 3 à 4 circuits				
EXERCICE 1	Pompes genoux mains surélevées	Pompes genoux sol	Pompes sol	Pompes pieds surélevés
POMPES				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc (le dos ne creuse toujours pas !!)	
EXERCICE 2	Squat aménagé (chaise)	Squat	Squat petit saut	Squat grand saut
SQUAT				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	1 - Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils / 2 - Ecartement des pieds = largeur des épaules / 3 - Le dos conserve sa forme naturelle / 4 - Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur lors de la flexion / 5 - Decente (flexion) sur 3 secondes et monter (extension) 1			
EXERCICE 3	Sur les coudes	Bras tendus	Trois appuis	Surface instable (ballon dur)
GAINAGE PLANCHE				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	Le dos ne doit pas être creux ou arrondi : être le plus droit		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
EXERCICE 4	1 pied à la fois	Classique (faire au moins 20 répétitions)	Classique (faire au moins 35 répétitions)	Avec un ballon : bras tendus
JUMPING JACK				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée des genoux durant leur écartement	

Entre chaque circuit, 2 à 3 minutes de récupération (marche, étirements)

Exemple de circuit pour les jours 1 et 3

1 CIRCUIT = enchaînement des 4 exercices

BUT = Réalise 3 à 4 circuits	Apprenti Jedi	Padawan	Chevalier Jedi	Maître Jedi
EXERCICE 1	Pompes genoux mains surélevées	Pompes genoux sol	Pompes sol	Pompes pieds surélevés
POMPES				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc (le dos ne creuse toujours pas !!)	
EXERCICE 2	Squat aménagé (chaise)	Squat	Squat petit saut	Squat grand saut
SQUAT				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	1 - Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils / 2 - Ecartement des pieds = largeur des épaules / 3 - Le dos conserve sa forme naturelle / 4 - Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur lors de la flexion / 5 - Decente (flexion) sur 3 secondes et monter (extension) 1			
EXERCICE 3	Sur les coudes	Bras tendus	Trois appuis	Surface instable (ballon dur)
GAINAGE PLANCHE				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	Le dos ne doit pas être creux ou arrondi : être le plus droit		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
EXERCICE 4	1 pied à la fois	Classique (faire au moins 20 répétitions)	Classique (faire au moins 35 répétitions)	Avec un ballon : bras tendus
JUMPING JACK				
1 série :	1 série = 30 secondes d'effort + 1 minute de récupération		1 série = 30 secondes d'effort + 30 secondes de récupération	
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée des genoux durant leur écartement	
Entre chaque circuit, 2 à 3 minutes de récupération (marche, étirements)				



Tu n'es pas obligé de prendre la même difficulté pour tes exercices.

Tu peux même changer de difficulté entre les exercices pour bricoler ton propre circuit.



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



Pour ton entraînement cardio, tu as le choix entre **COURIR**, faire du **VELO D'APPARTEMENT** ou faire de la **CORDE A SAUTER** (si tu n'as pas de corde, tu peux faire l'exercice en faisant des petits sauts sur place).

Avant de partir t'entraîner, n'oublie pas l'échauffement !



COURSE Où ?

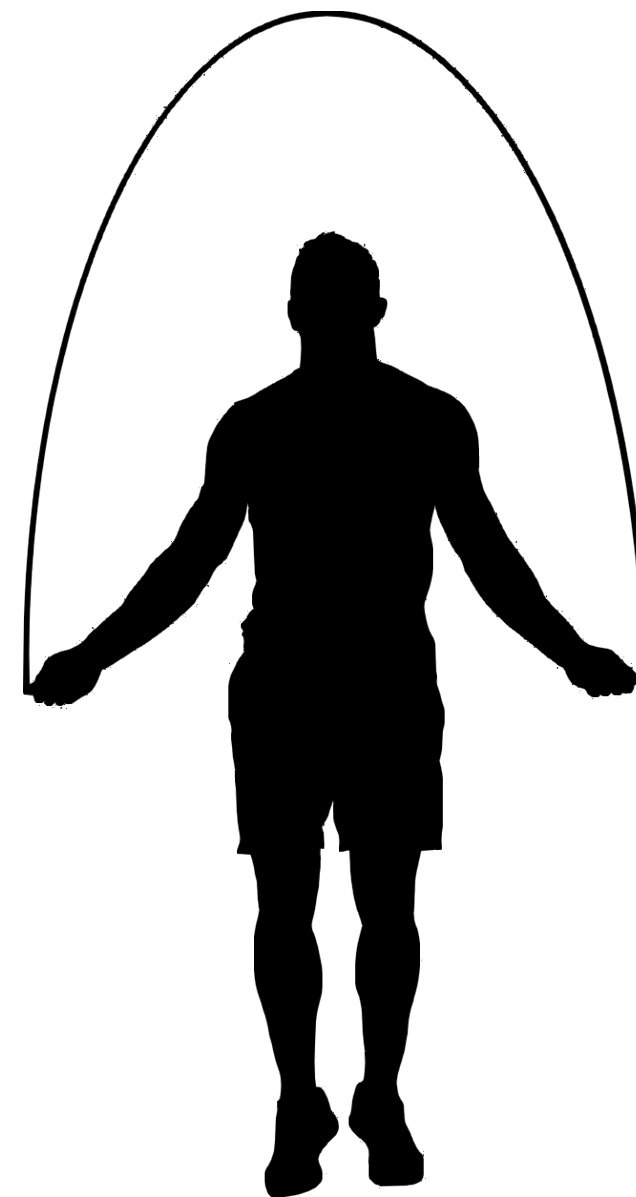
Dans ton jardin

Si tu en as la possibilité,

tu peux remplacer la course par du vélo d'appartement.



OU



CORDE A SAUTER Où ?

Dans ton jardin en disposant d'un sol stable, sur ta terrasse, dans ton salon etc.

Pratiquer la corde à sauter permet de maximiser 2 fois plus rapidement le développement de ton **endurance** cardio-vasculaire et ta **dépense énergétique** que la course à allure normale.



Travail « cardio » par la course (pour les jours 2 et 4)



Si tu choisis la course

Le but de ce type d'entraînement est avant tout de sortir prendre l'air pour t'aérer et te dépenser un peu **dans ton jardin si tu en as la possibilité.**

Pour cela tu peux aller marcher à allure rapide, faire du vélo d'appartement ou suivre le programme plus précis de course à pied que je te propose ici



RÉGION ACADÉMIQUE ÎLE-DE-FRANCE
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr



MILLY-LA-FORET
YVELINES

Continuité pédagogique en EPS Collège Jean Rostand de Milly la Forêt à partir des documents ressources de l'Académie de Créteil

Travail « cardio » par la course (pour les jours 2 et 4)



Objectif

Réalise entre **2 à 4 circuits** par séance

Prend bien compte des temps de récupération. Ce temps là doit être consacré à marcher et s'hydrater (on ne s'assoie pas !)

Si tu as la motivation, tu peux ajouter **1 à 3 minutes d'effort supplémentaire** par série

Tu peux remplacer la course par du vélo d'appartement



	Apprenti Jedi 	Padawan 	Chevalier Jedi 	Maître Jedi 
Je choisis la COURSE	<p>"Fartek" (tu alternes entre des allure différentes)</p> <p>Marche rapide 4 minutes (je peux encore parler)</p> <p>2 minutes de footing rapide</p> <p>1 minute de marche lente</p>	<p>3 x 6 minutes de footing (je peux parler)</p> <p><u>Pour la récupération :</u> Marche 2 minutes entre les 6 minutes</p>	<p>3 x 7 minutes en footing (je peux parler)</p> <p>Accélération dans les 30 dernières secondes des 7 minutes (je ne peux plus parler mais je ne sprint pas)</p> <p><u>Pour la récupération :</u> Marche 2 minutes entre les 7 minutes</p>	<p>2 minutes de footing (je peux parler)</p> <p>30 secondes d'accélération</p> <p>3 minutes de footing</p> <p>45 secondes d'accélération</p> <p>4 minutes de footing</p> <p>1 minute d'accélération</p> <p>Marche rapide 2 minutes</p>
Série	Répéter au moins 3 fois ce circuit	2 circuits complets de 3 x 6 minutes OU enchaîner avec le circuit 1	2 circuits complets de 3 x 7 minutes OU enchaîner avec le circuit 1 ou 2	2 circuits complets OU enchaîner avec le circuit 1, 2 ou 3
Vigilance	Respiration régulière (exemple : 2 appuis, j'inspire, 2 appuis j'expire) / Relâcher le haut du corps / Le regard est porté à 50 m devant toi		Ne jamais passer en sprint total	

Travail « cardio » par la corde à sauter (pour les jours 2 et 4)



Si tu choisis la corde à sauter

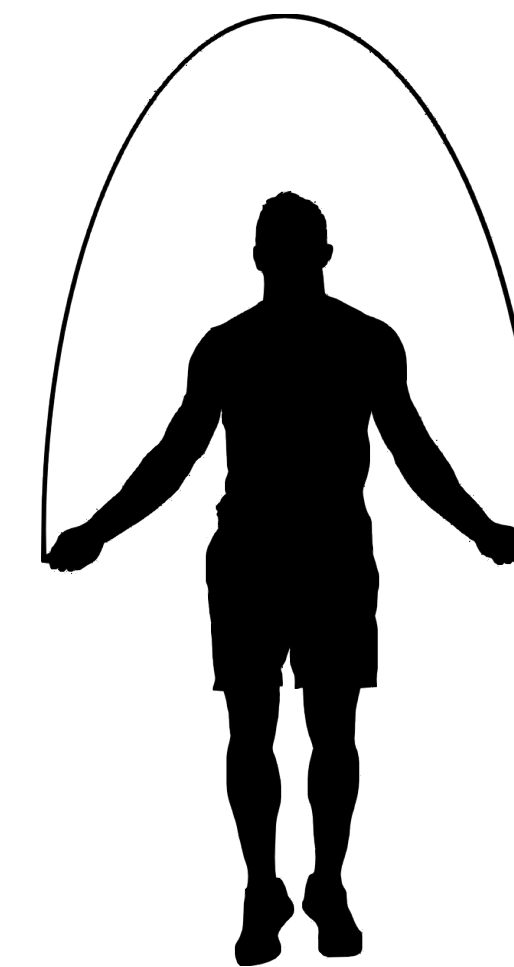


Veille à ne pas être trop proche des meubles si tu es en intérieur.

Privilégie cette pratique si tu en as la possibilité dans ta cour ou ton jardin en aménageant un sol stable.



Travail « cardio » par la corde à sauter (pour les jours 2 et 4)



Ton travail avec la corde à sauter va demander une organisation particulière :



De la musique !



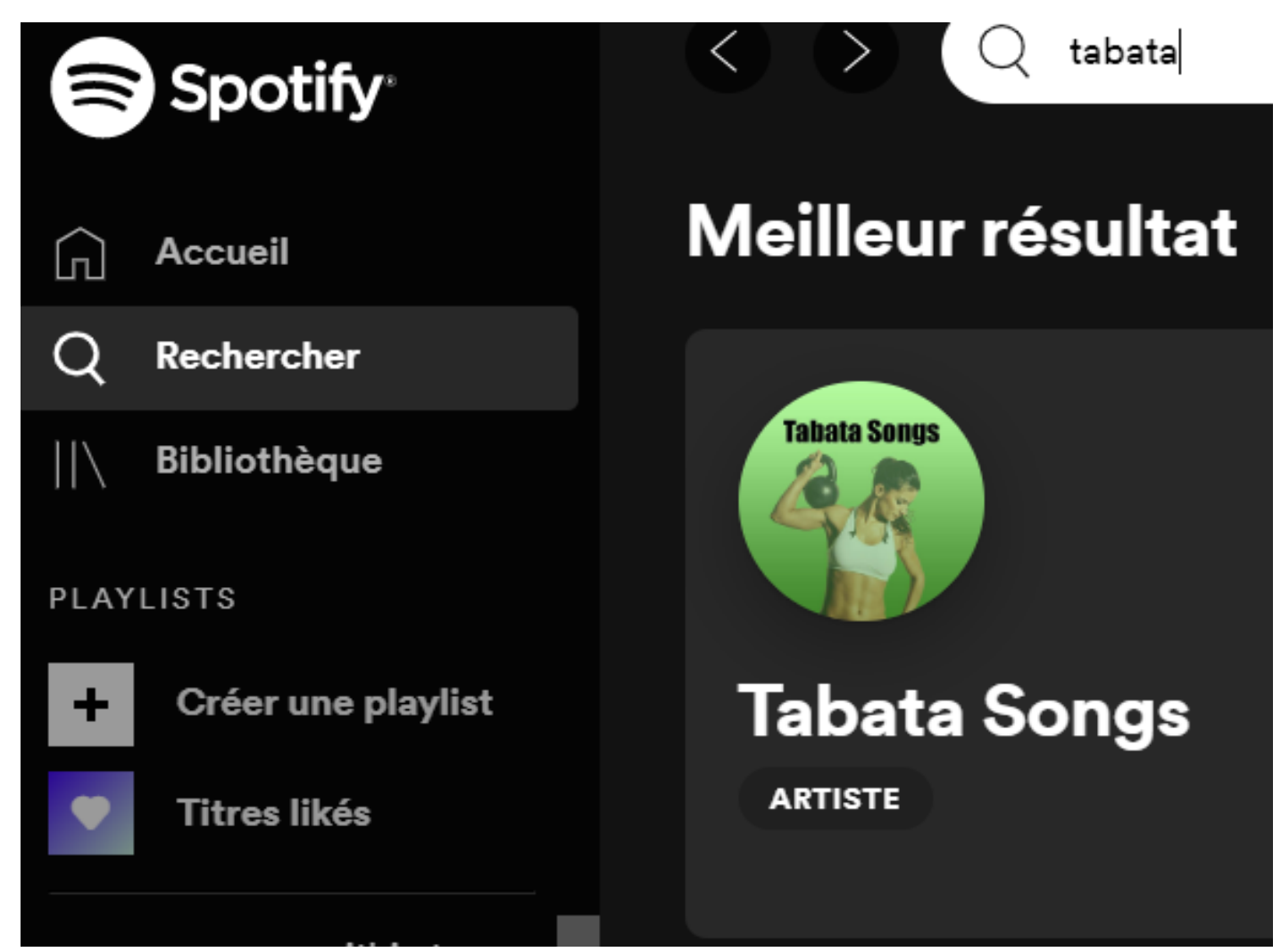
Toutefois, nous n'utiliserons pas n'importe quelle musique. Il faut que tu recherches une musique « TABATA » de 4 minutes (il en existe plein, tu peux choisir celle de ton choix) sur les plateformes streaming audio ou video les plus connues pour gérer plus facilement les temps d'effort et de récupération grâce au coach vocal.

TABATA :
UNE musique permettra de décomposer ton entrainement avec 20 secondes d'effort puis 10 secondes de récupération et ça , durant 4 minutes.
Certains niveaux demande d'enchaîner plusieurs musiques TABATA. Sois endurant !



Titres

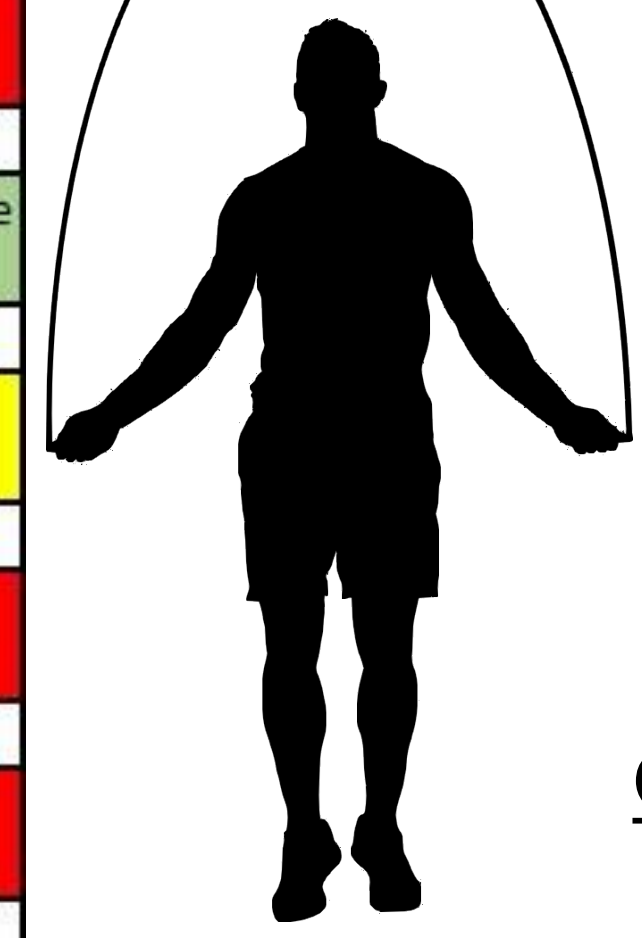
- Tabata Songs** Uptown Funk (Tabata Mix)
Tabata Songs
- Tabata Songs** Rocky (Tabata Mix)
Tabata Songs
- Tabata Songs** Tabata Wod
Tabata Songs



Travail « cardio » par la corde à sauter (pour les jours 2 et 4)







TABATA



Objectif

Travailler ton endurance, t'aérer la tête si possible

Prend bien en compte les temps de récupération. Ces temps là doivent être consacrés à marcher et s'hydrater (on ne s'assoie pas !)

	 Apprenti Jedi	 Padawan	 Chevalier Jedi	 Maître Jedi					
Série apprenti Jedi	Exercice : SANS CORDE	Temps	Exercice	Temps	Exercice	Temps	Exercice	Temps	Exercice
	100 sauts sans corde	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux	20"	Normal
	Exercice : SANS CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	2 minutes de marche (lève tes genoux)	20"	Normal	20"	Normal	20"	Talons fesses	20"	Montées de genoux
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	30 secondes de corde + 30 secondes de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Normal	20"	Talons fesses
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	30 secondes de corde + 30 secondes de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux	20"	Normal
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	1 minute de corde + 1 minute de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Talons fesses	20"	Normal
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	1 minute de corde + 1 minute de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	30 secondes de corde + 30 secondes de pause	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	Exercice : AVEC CORDE	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux	20"	Talons fesses
30 secondes de corde + 30 secondes de pause	20"	Normal	20"	Normal	10"	Repos	10"	Repos	
Exercice : SANS CORDE	10"	Repos	10"	Repos	20"	Talons fesses	20"	Normal	
100 sauts sans corde	20"	Normal	20"	Normal	10"	Repos	10"	Repos	
Exercice : SANS CORDE	10"	Repos	10"	Repos	20"	Talons fesses	20"	Normal	
2 minutes de marche	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	
Organisation pour 1 circuit	/	Série à enchaîner 3 fois sur 3 musiques de TABATA	Les deux séries sont à enchaîner 2 fois sur 4 musiques de TABATA	Série à enchaîner 5 fois sur 5 musiques de TABATA					
Vigilance	Bien s'échauffer avant de pratiquer la corde à sauter et en particulier les chevilles, les genoux								

Série Padawan à répéter 3 fois

Série Chevalier Jedi à répéter 2 fois (les 2 moitiés sont à répéter 2 fois)

1ère moitié de la série chevalier Jedi

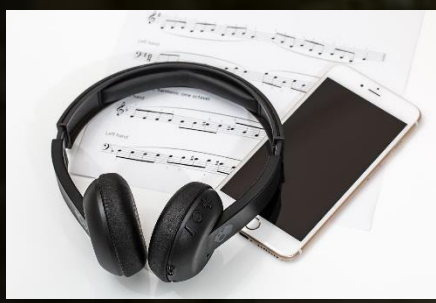
2ème moitié de la série chevalier Jedi

Série maître Jedi à répéter 5 fois



Proposition d'un programme d'entraînement

Pour 5^{ème} 4^{ème} et 3^{ème}



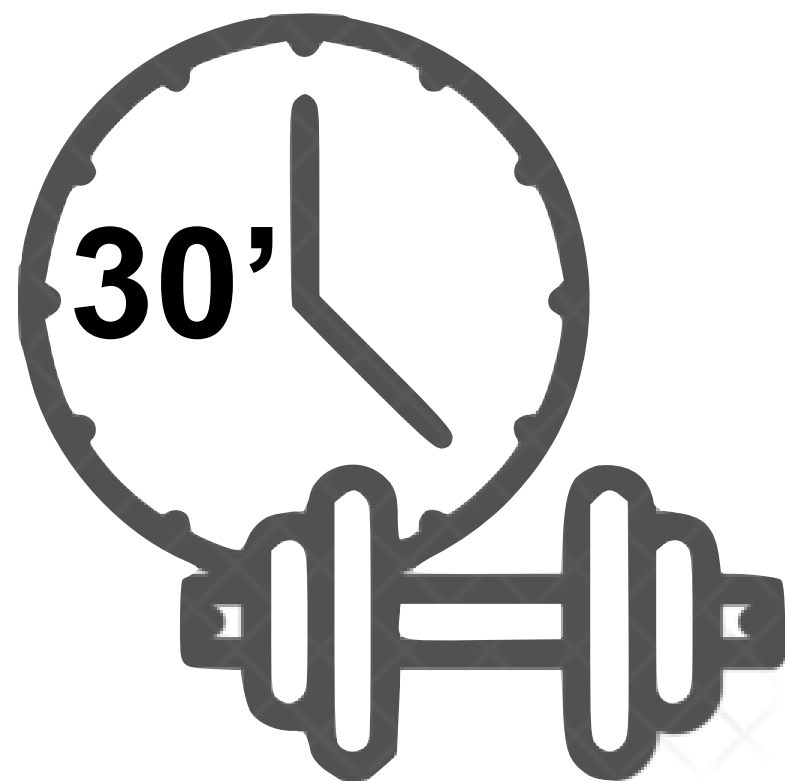
Ta semaine type

Echauffement

Chaque séance de **cross training** ou de **Cardio** devra être précédée d'un échauffement. Il faut absolument **éviter de se blesser** au regard du contexte actuel ! Donc **échauffement progressif**, **hydratation**, **maîtrise d'exécution**, **ne pas dépasser tes limites** et **accepter d'abandonner un circuit** (selon ton ressenti, ton état de fatigue...) seront des **directives non négociables** !

Jour 1

Cross training



Parcours 1 ou 4

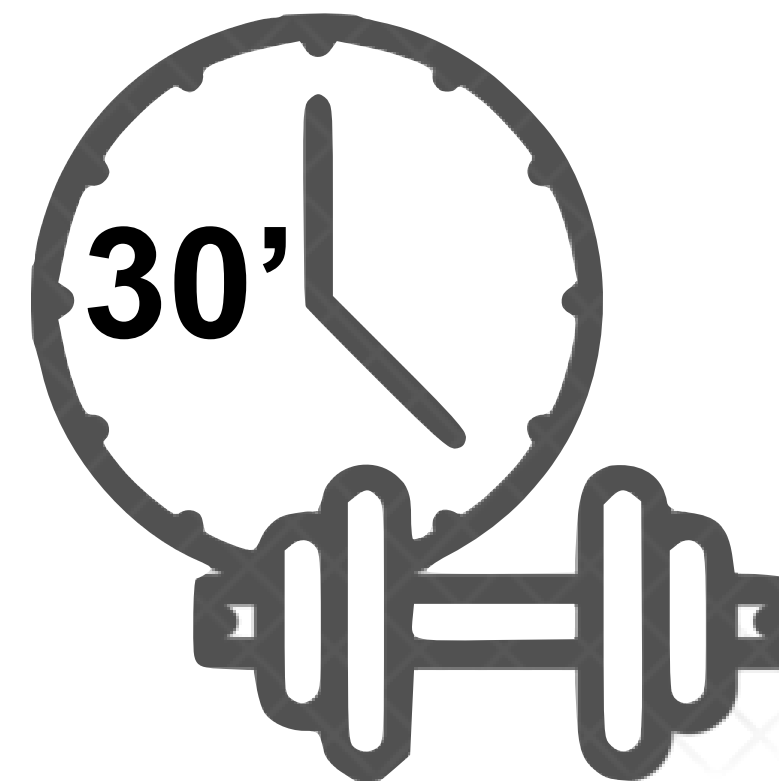
Jour 2



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

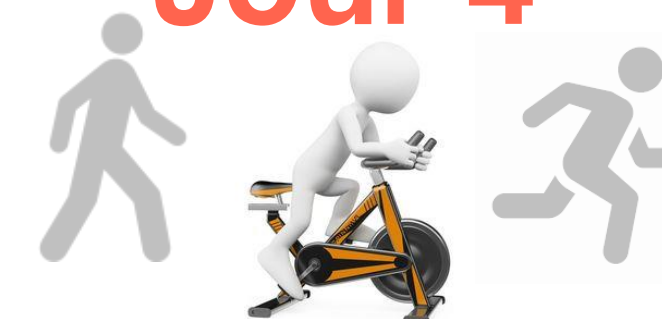
Jour 3

Cross training



Parcours 2 ou 5

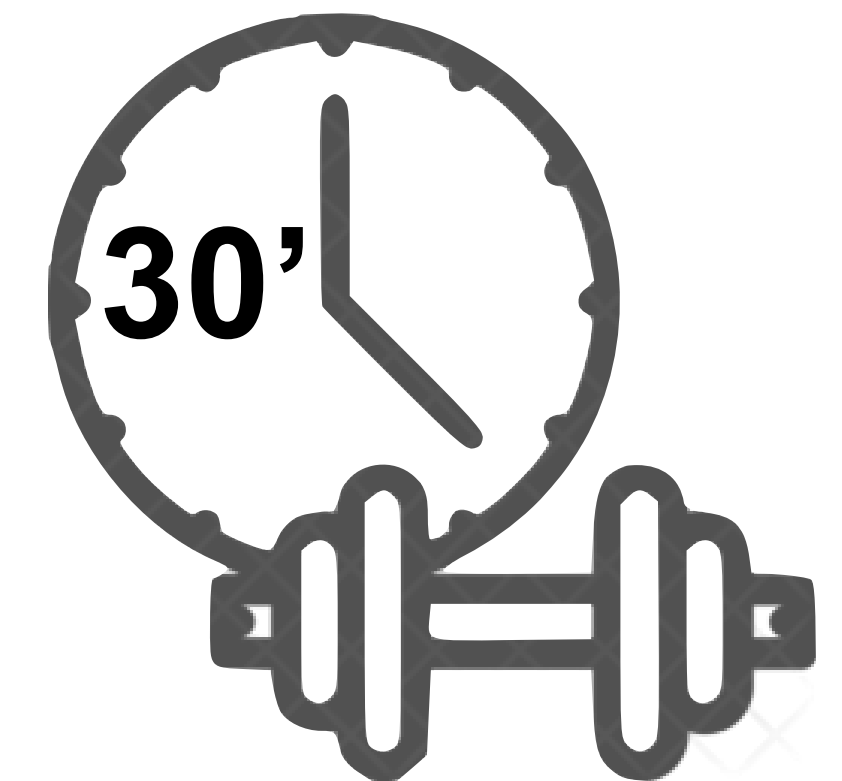
Jour 4



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

Jour 5

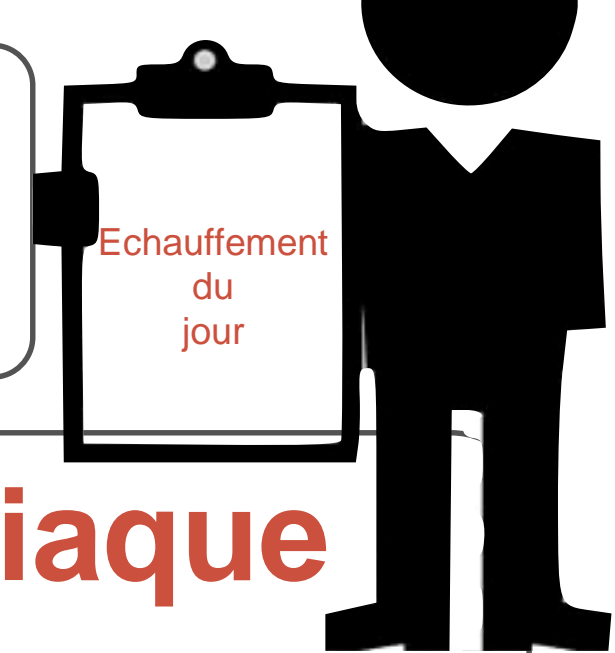
Cross training



Parcours 3 ou 6

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 (15 répétitions par articulation)

Mobilisation articulaire			
COU	EPAULES	COUDES	POIGNETS
<p>Mouvement du Oui - Non</p>	<p>GRANDS CERCLES CRAWL ET DOS CRAWLE</p>		
HANCHE	BASSIN	GENOUX	CHEVILLES



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de Cardio ou cross training

Elévation du rythme cardiaque

Etape 1 :

Corde à sauter (avec ou sans corde) **3x1min (récup 30"')**

Etape 2 :

jumping jack **3x1min (récup 30"')**



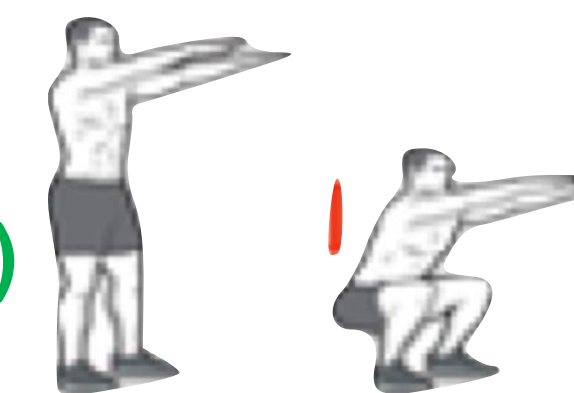
Etape 3 :

Alterner planche bras tendus / sur les coudes **3x10 répétitions (récup 30"')**



Etape 4 :

Squats **3x10 répétitions (récup 30"')**



Etape 5 :

Gainage **2x10 secondes (récup 30"')**



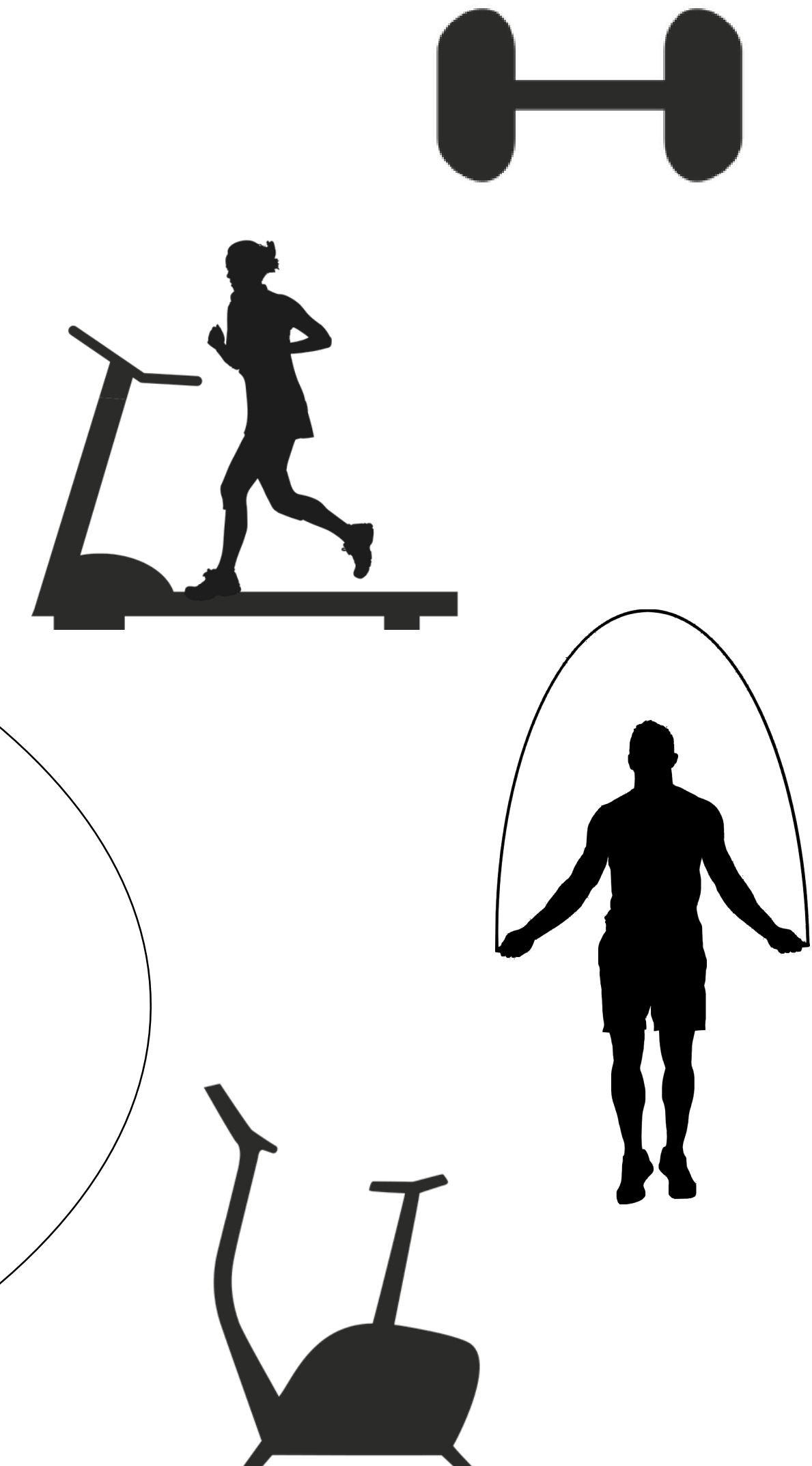
Comment fonctionnent les circuits de l'Académie Jedi ?

 Apprenti Jedi	 Padawan	 Chevalier Jedi	 Maître Jedi
Niveau facile	Niveau intermédiaire	Niveau difficile	Niveau très difficile

Ton parcours est composé de **plusieurs exercices** (pompes, squat, gainage, burpees etc.).

Avant ton parcours tu es libre de choisir le niveau de difficulté qui déterminera le nombre de série (2, 3 ou 4) ainsi que la complexité de certains exercices.

Tu trouveras les critères d'exécution des exercices pour **pratiquer avec un maximum de sécurité** à la fin du document!



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



Pour ton entraînement cardio, tu as le choix entre **COURIR**, faire du **VELO D'APPARTEMENT** ou faire de la **CORDE A SAUTER** (si tu n'as pas de corde, tu peux faire l'exercice en faisant des petits sauts sur place).

Avant de partir t'entraîner, n'oublie pas l'échauffement !



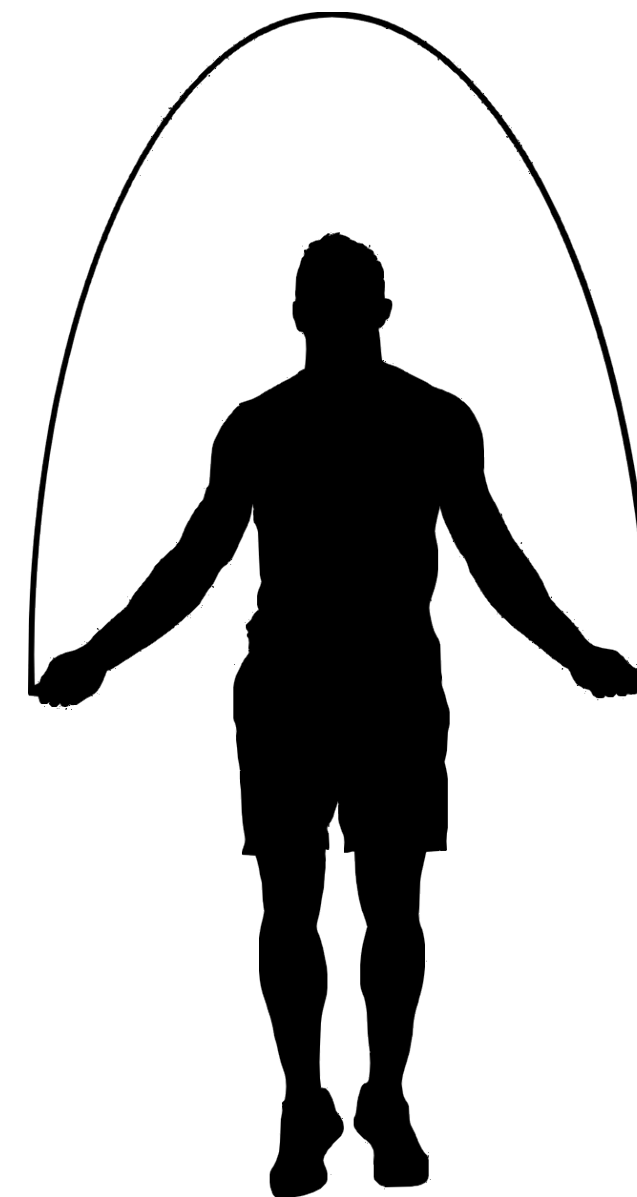
COURSE Où ?

Dans ton jardin

Si tu en as la possibilité,
tu peux remplacer la course par du vélo
d'appartement.



OU



CORDE A SAUTER Où ?

Dans ton jardin en disposant d'un sol stable,
sur ta terrasse, dans ton salon etc.

Pratiquer la corde à sauter permet de maximiser 2 fois plus rapidement le développement de ton **endurance** cardio-vasculaire et ta **dépense énergétique** que la course à allure normale.



Travail « cardio » par la course (pour les jours 2 et 4)



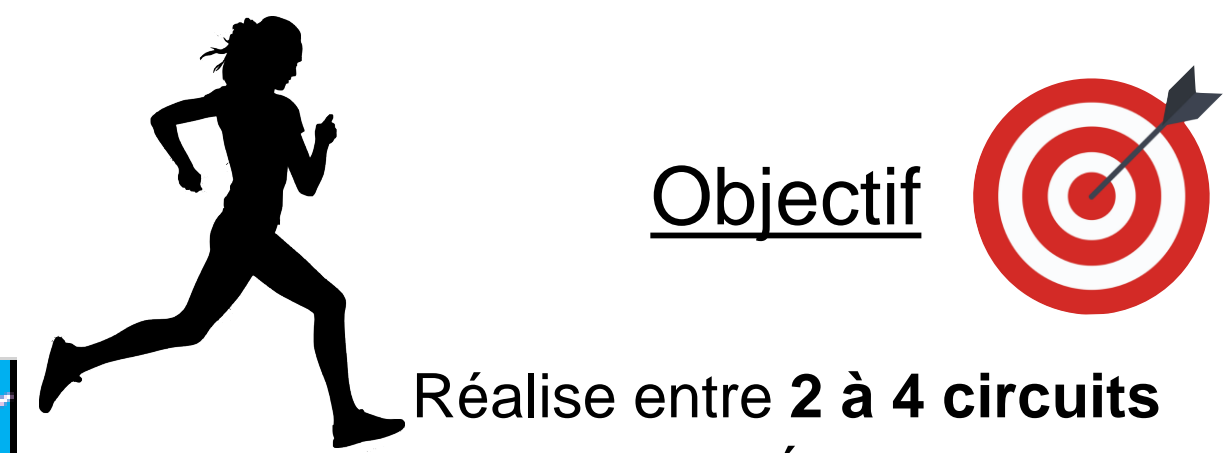
Si tu choisis la course

Le but de ce type d'entraînement est avant tout de sortir prendre l'air pour t'aérer et te dépenser un peu **dans ton jardin si tu en as la possibilité.**

Pour cela tu peux aller marcher à allure rapide, faire du vélo d'appartement ou suivre le programme plus précis de course à pied que je te propose ici



Travail « cardio » par la course (pour les jours 2 et 4)



Objectif

Réalise entre **2 à 4 circuits** par séance

Prend bien compte des temps de récupération. Ce temps là doit être consacré à marcher et s'hydrater (on ne s'assoie pas !)

Si tu as la motivation, tu peux ajouter **1 à 3 minutes d'effort supplémentaire** par série

Tu peux remplacer la course par du vélo d'appartement



	Apprenti Jedi 	Padawan 	Chevalier Jedi 	Maître Jedi 
Je choisis la COURSE	<p>"Fartek" (tu alternes entre des allure différentes)</p> <p>Marche rapide 4 minutes (je peux encore parler)</p> <p>2 minutes de footing rapide</p> <p>1 minute de marche lente</p>	<p>3 x 6 minutes de footing (je peux parler)</p> <p><u>Pour la récupération :</u> Marche 2 minutes entre les 6 minutes</p>	<p>3 x 7 minutes en footing (je peux parler)</p> <p>Accélération dans les 30 dernières secondes des 7 minutes (je ne peux plus parler mais je ne sprint pas)</p> <p><u>Pour la récupération :</u> Marche 2 minutes entre les 7 minutes</p>	<p>2 minutes de footing (je peux parler)</p> <p>30 secondes d'accélération</p> <p>3 minutes de footing</p> <p>45 secondes d'accélération</p> <p>4 minutes de footing</p> <p>1 minute d'accélération</p> <p>Marche rapide 2 minutes</p>
Série	Répéter au moins 3 fois ce circuit	2 circuits complets de 3 x 6 minutes OU enchaîner avec le circuit 1	2 circuits complets de 3 x 7 minutes OU enchaîner avec le circuit 1 ou 2	2 circuits complets OU enchaîner avec le circuit 1, 2 ou 3
Vigilance	Respiration régulière (exemple : 2 appuis, j'inspire, 2 appuis j'expire) / Relâcher le haut du corps / Le regard est porté à 50 m devant toi		Ne jamais passer en sprint total	

Travail « cardio » par la corde à sauter (pour les jours 2 et 4)



Si tu choisis la corde à sauter



Veille à ne pas être trop proche des meubles si tu es en intérieur.

Privilégie cette pratique si tu en as la possibilité dans ta cour ou ton jardin en aménageant un sol stable.



Travail « cardio » par la corde à sauter (pour les jours 2 et 4)



Ton travail avec la corde à sauter va demander une organisation particulière :



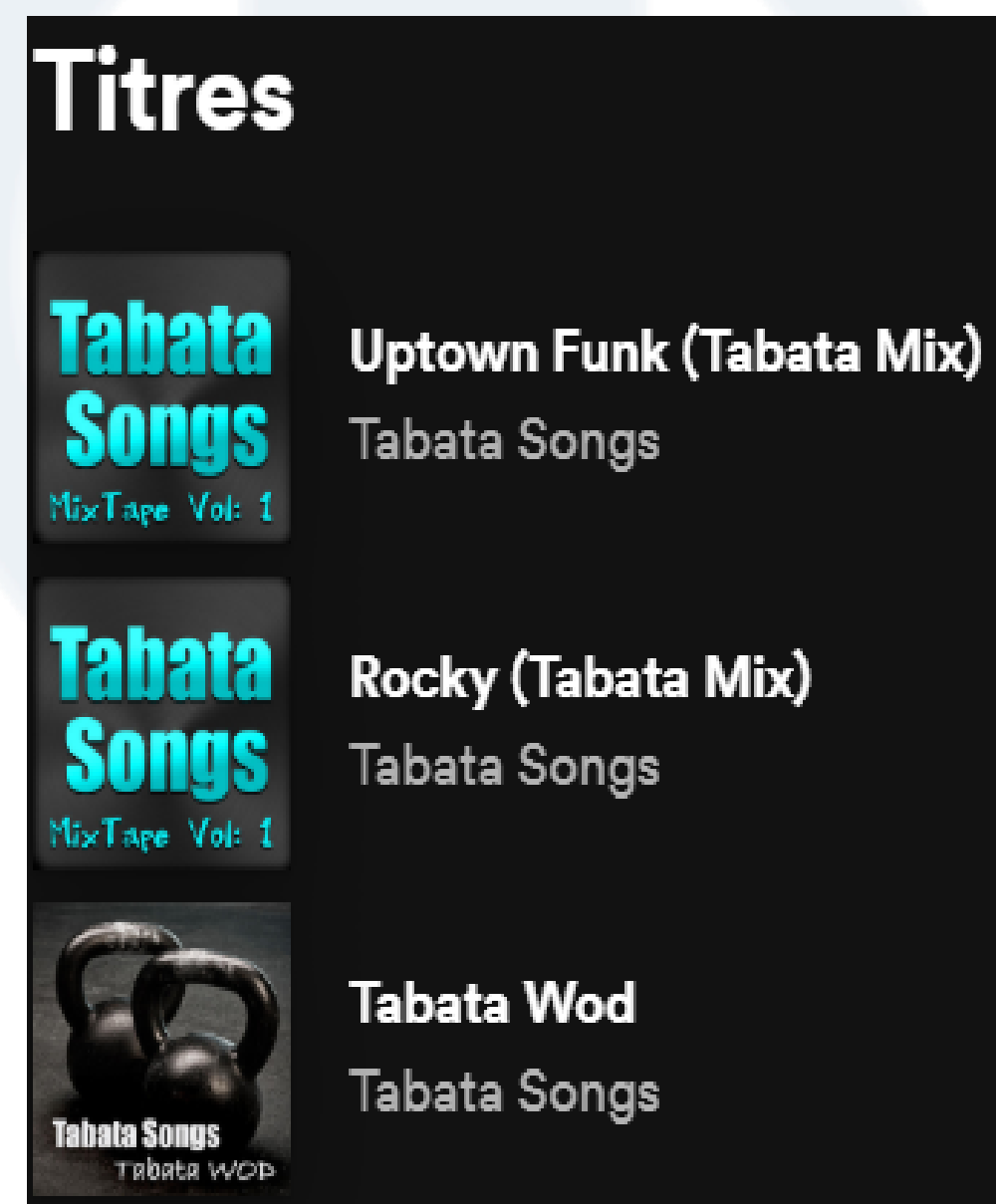
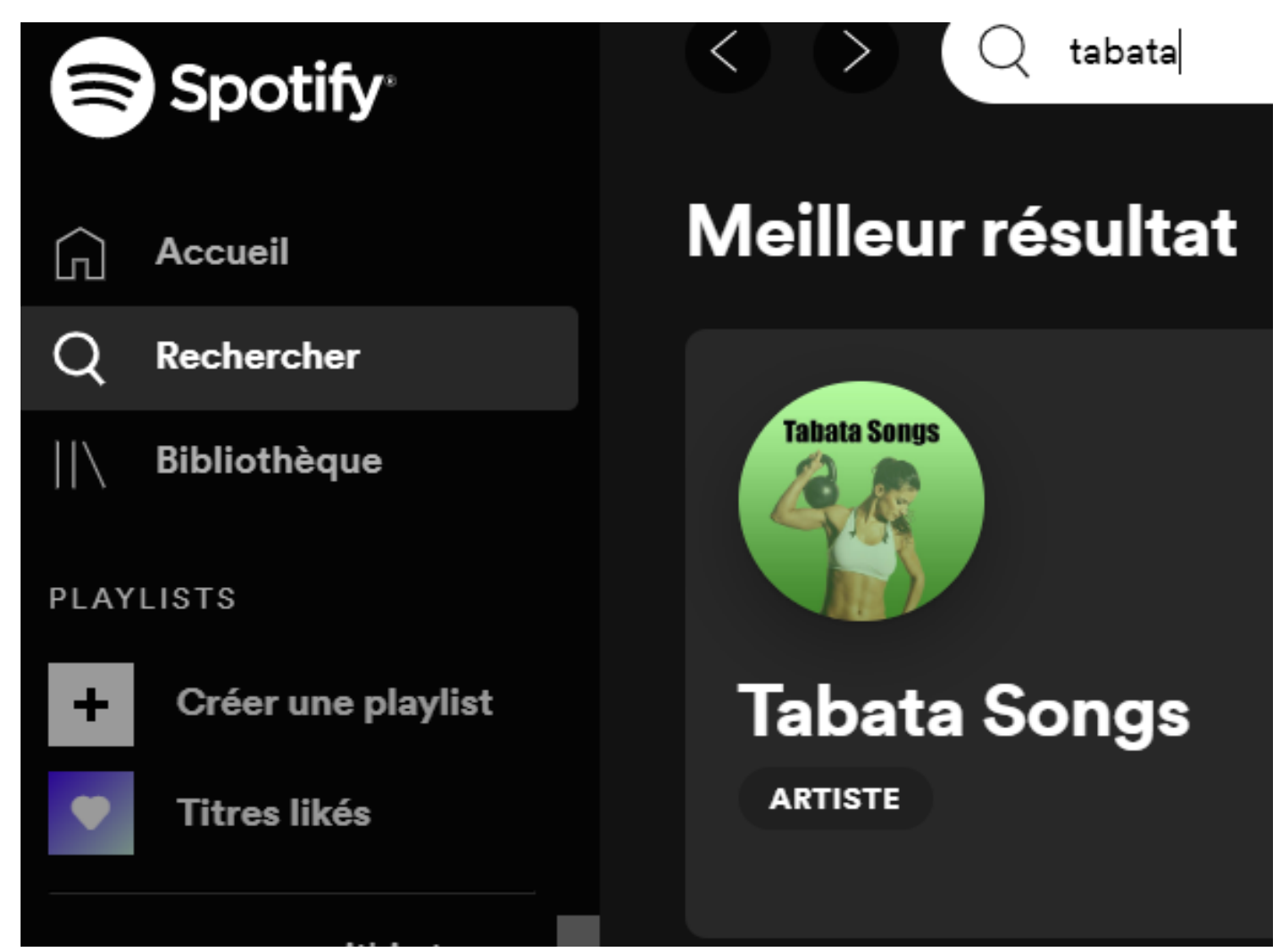
De la musique !



Toutefois, nous n'utiliserons pas n'importe quelle musique. Il faut que tu recherches une musique « TABATA » de 4 minutes (il en existe plein, tu peux choisir celle de ton choix) sur les plateformes streaming audio ou vidéo les plus connues pour gérer plus facilement les temps d'effort et de récupération grâce au coach vocal.

TABATA :
UNE musique permettra de décomposer ton entraînement avec 20 secondes d'effort puis 10 secondes de récupération et ça , durant 4 minutes.

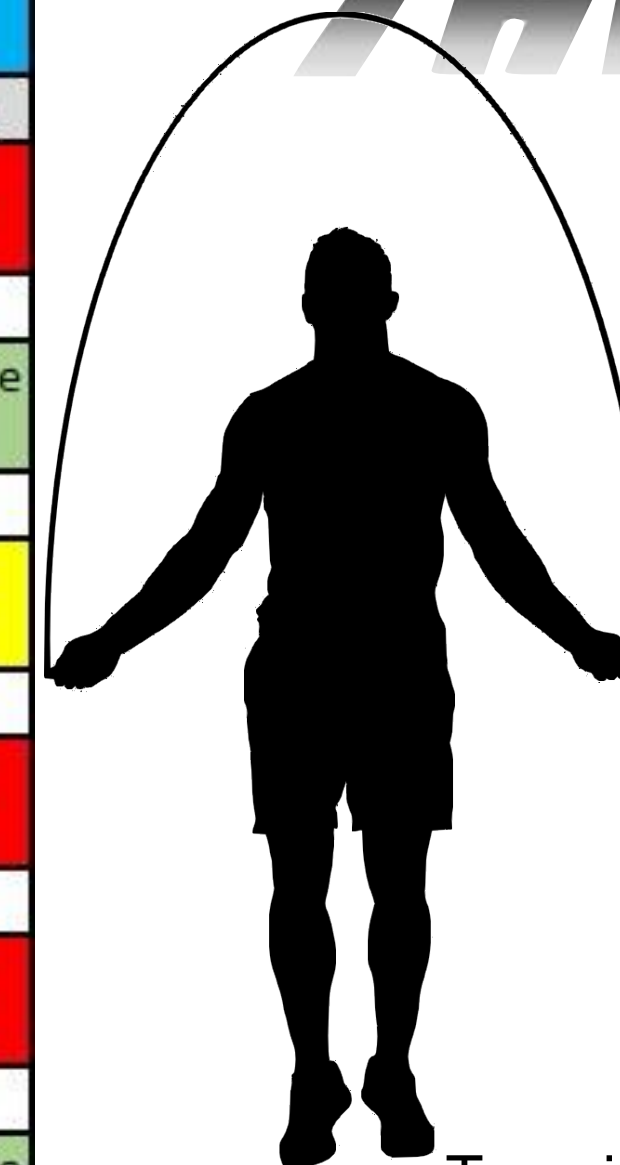
Certains niveaux demande d'enchaîner plusieurs musiques TABATA. Sois endurant !



Travail « cardio » par la corde à sauter (pour les jours 2 et 4)







TABATA



Objectif

Travailler ton endurance, t'aérer la tête si possible

Prend bien en compte les temps de récupération. Ces temps là doivent être consacrés à marcher et s'hydrater (on ne s'assoie pas !)

	 Apprenti Jedi	 Padawan	 Chevalier Jedi	 Maître Jedi					
Série apprenti Jedi	Exercice : SANS CORDE	Temps	Exercice	Temps	Exercice	Temps	Exercice	Temps	Exercice
	100 sauts sans corde	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux	20"	Normal
	Exercice : SANS CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	2 minutes de marche (lève tes genoux)	20"	Normal	20"	Normal	20"	Talons fesses	20"	Montées de genoux
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	30 secondes de corde + 30 secondes de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Normal	20"	Talons fesses
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	30 secondes de corde + 30 secondes de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux	20"	Normal
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	1 minute de corde + 1 minute de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Talons fesses	20"	Normal
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	1 minute de corde + 1 minute de pause	20"	Normal	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux
	Exercice : AVEC CORDE	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	30 secondes de corde + 30 secondes de pause	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos
	Exercice : AVEC CORDE	20"	Normal	20"	Normal	20"	Montées de genoux	20"	Talons fesses
30 secondes de corde + 30 secondes de pause	20"	Normal	20"	Normal	10"	Repos	10"	Repos	
Exercice : SANS CORDE	10"	Repos	10"	Repos	20"	Talons fesses	20"	Normal	
100 sauts sans corde	20"	Normal	20"	Normal	10"	Repos	10"	Repos	
Exercice : SANS CORDE	10"	Repos	10"	Repos	20"	Talons fesses	20"	Normal	
2 minutes de marche	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	10"	Repos	
Organisation pour 1 circuit	/	Série à enchaîner 3 fois sur 3 musiques de TABATA	Les deux séries sont à enchaîner 2 fois sur 4 musiques de TABATA	Série à enchaîner 5 fois sur 5 musiques de TABATA					
Vigilance	Bien s'échauffer avant de pratiquer la corde à sauter et en particulier les chevilles, les genoux								

Série Padawan à répéter 3 fois

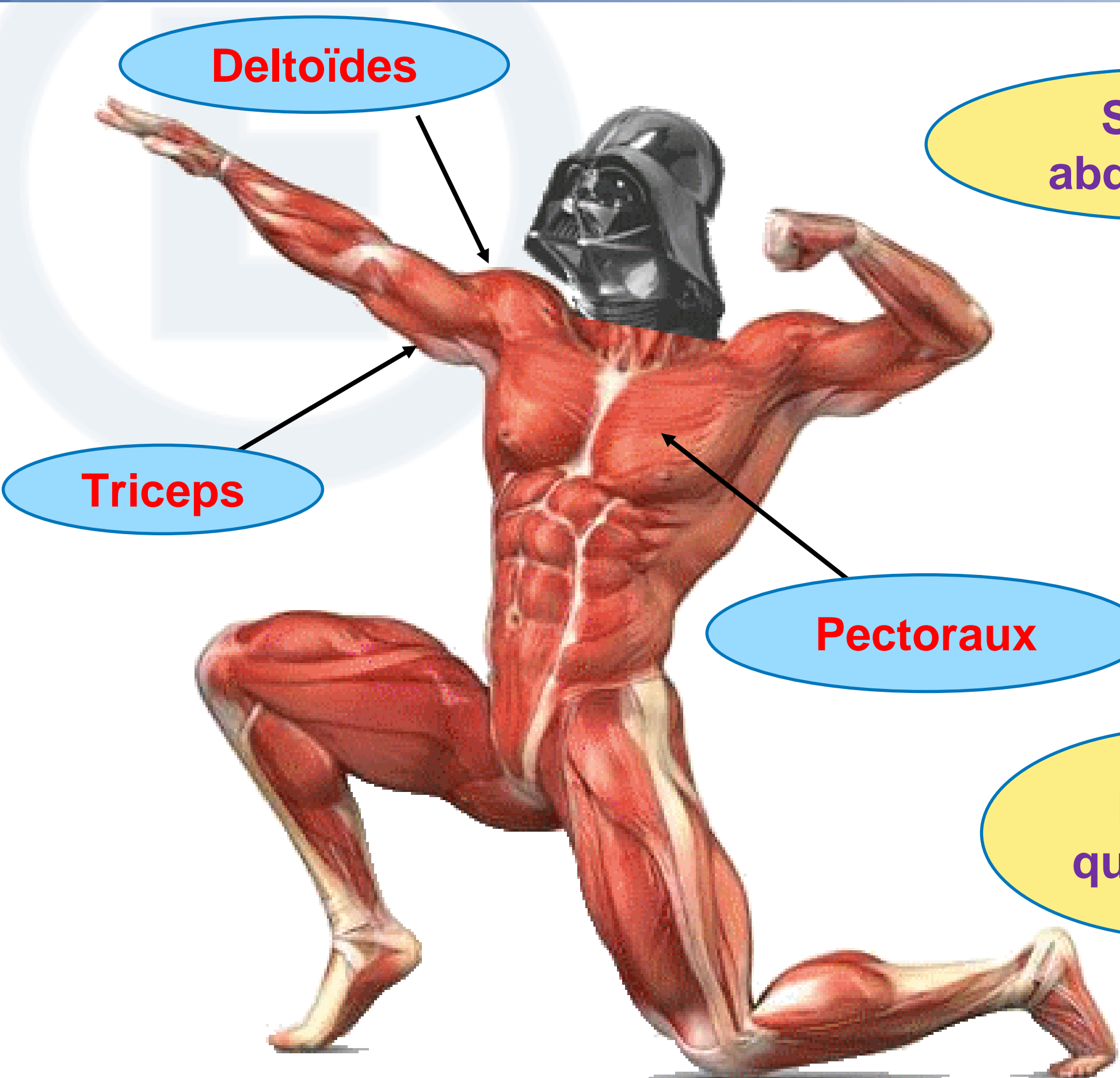
Série Chevalier Jedi à répéter 2 fois (les 2 moitiés sont à répéter 2 fois)

1ère moitié de la série chevalier Jedi

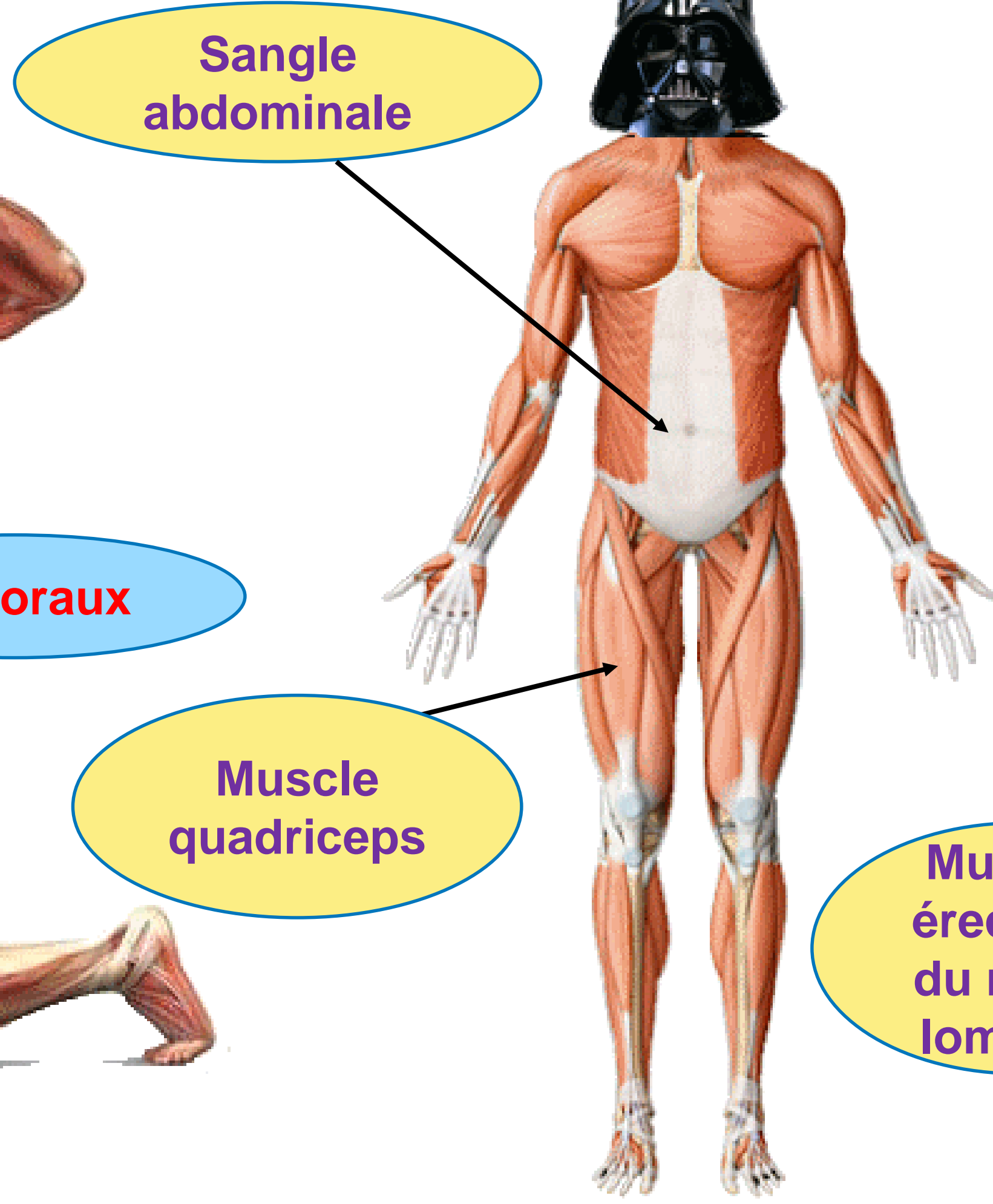
2ème moitié de la série chevalier Jedi

Série maître Jedi à répéter 5 fois

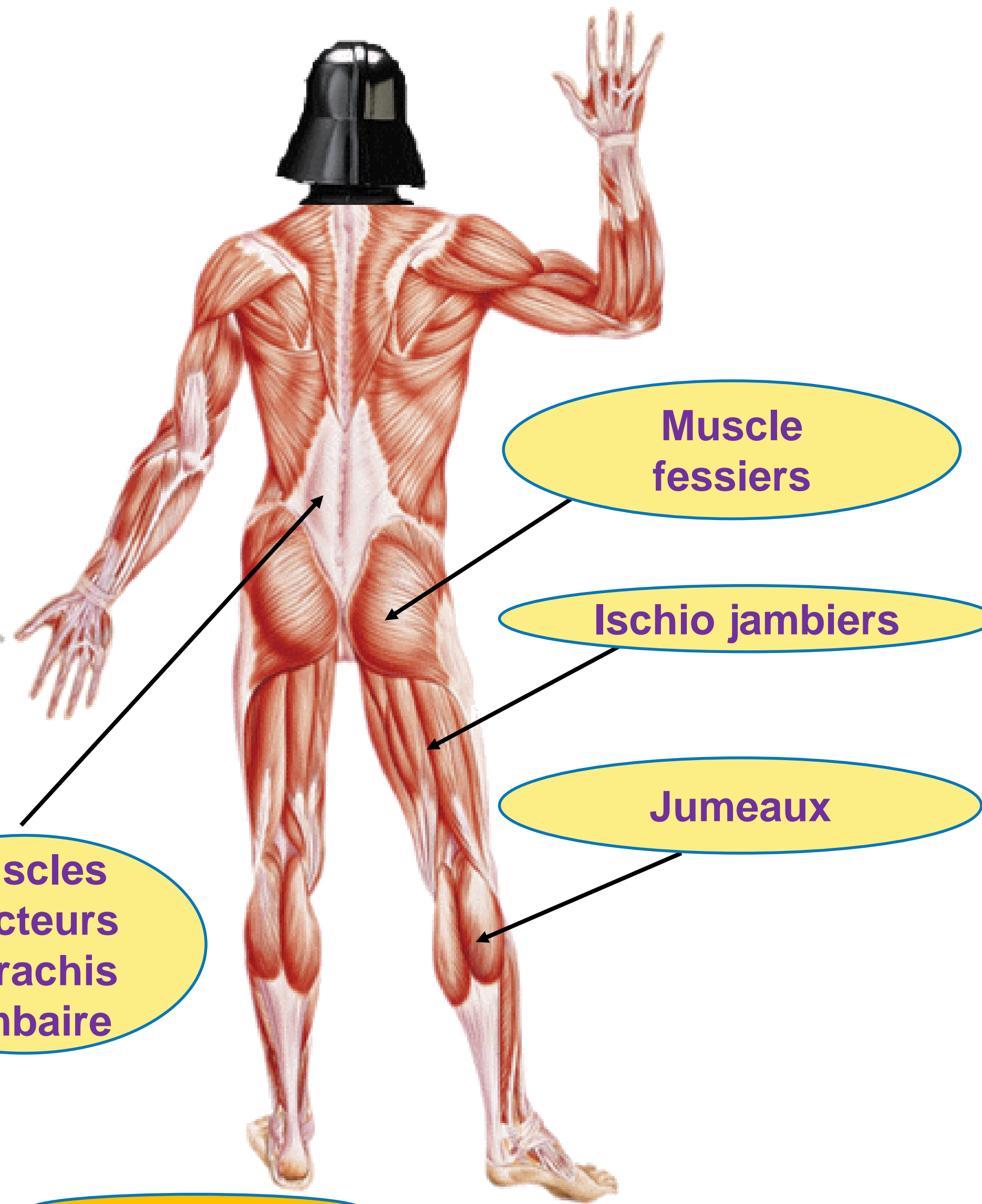
Quels muscles vont principalement être sollicités lors de ton circuit selon l'exercice?



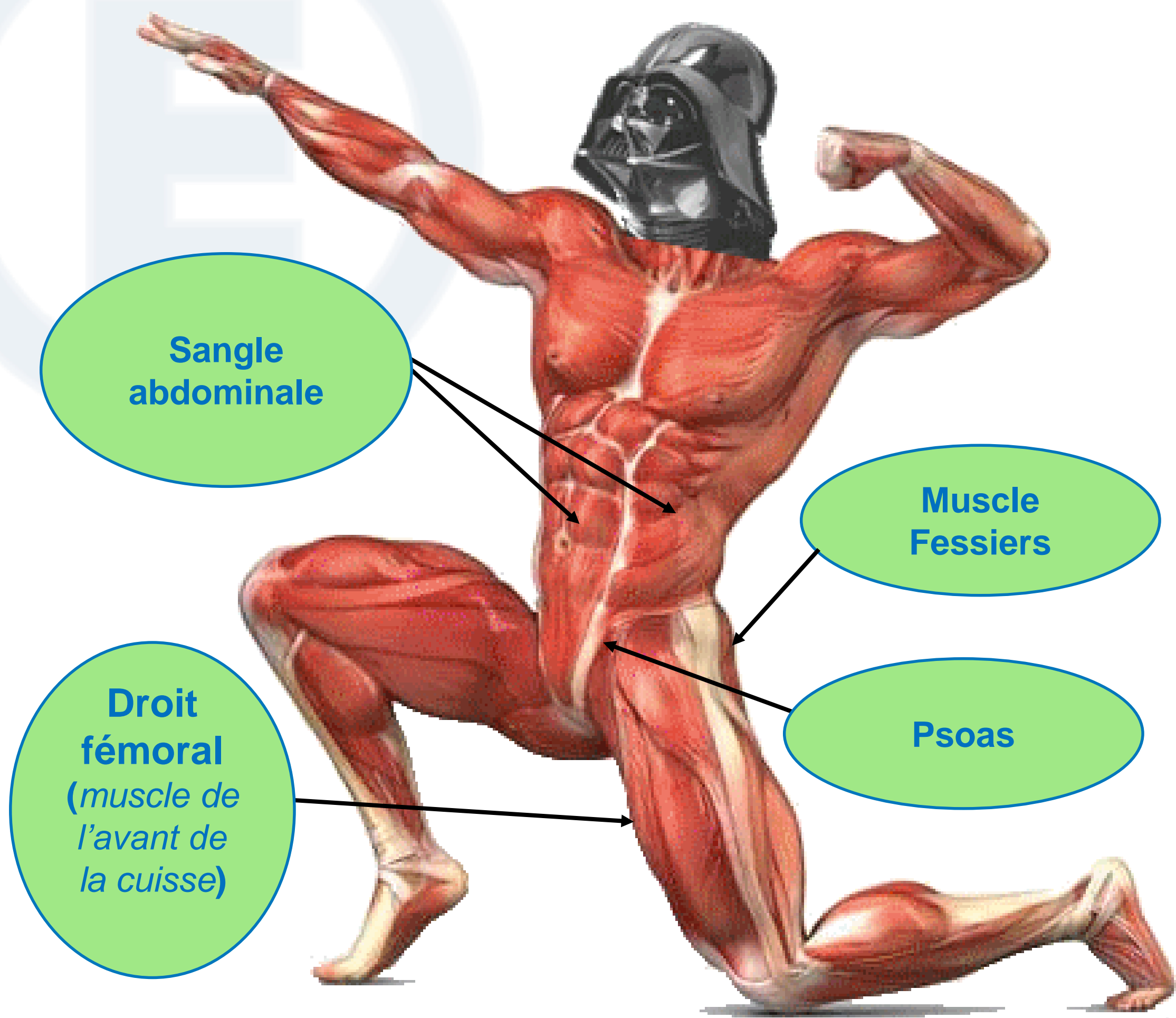
Pompes / Dips



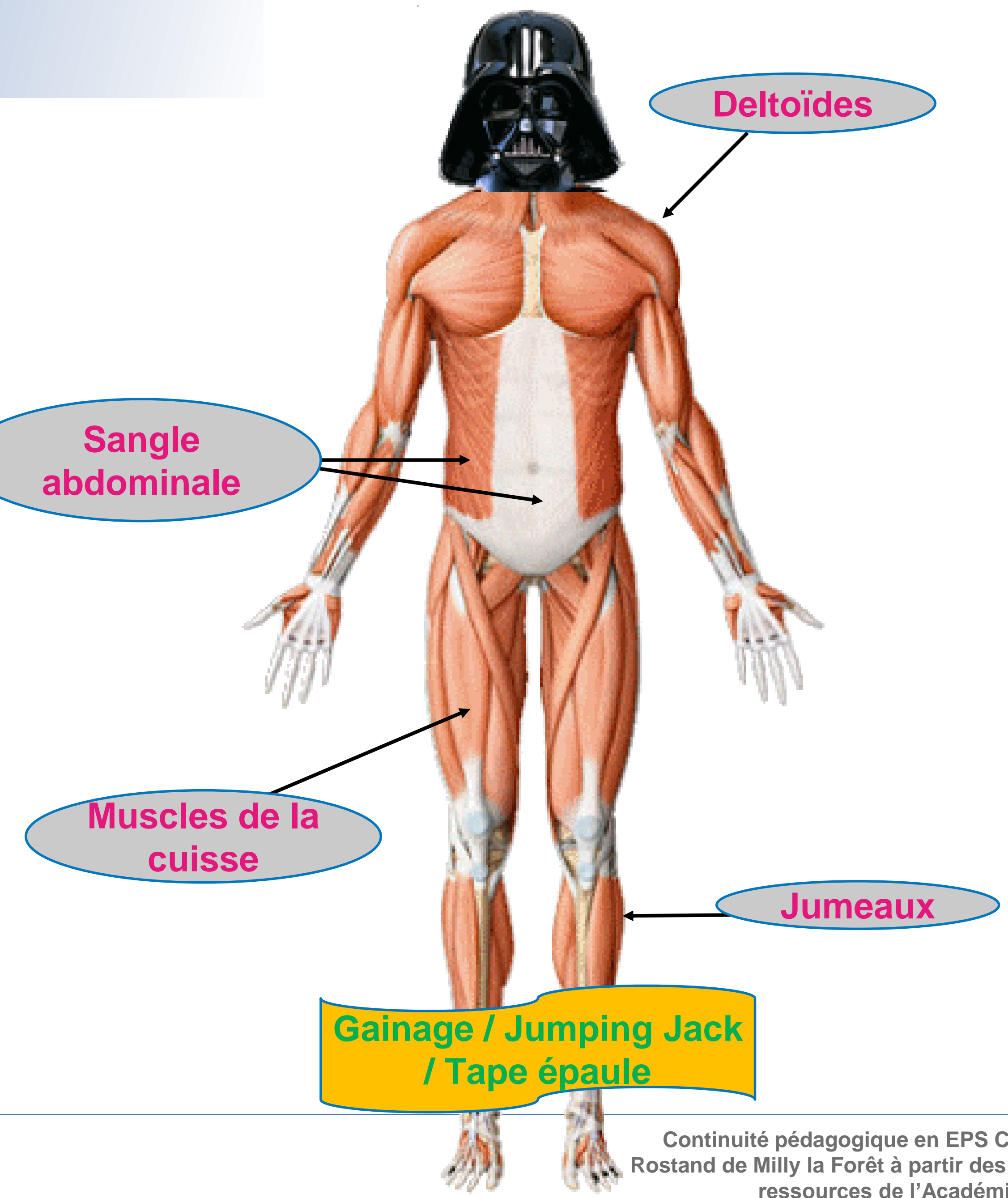
Squats / Fentes / Squat statique / Montées de marche



Quels muscles vont principalement être sollicités lors de ton circuit selon l'exercice?



**Mountain-climbers /
Montées de genoux**



**Gainage / Jumping Jack
/ Tape épaule**

Exercices du jour

Info : 30'' = 30 secondes

Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (3 à 6min de récupération avant de repartir)



Niveau Padawan
2 tours



Niveau Chevalier Jedi
3 Tours!



Niveau Maître Jedi
4 Tours!
+ Pompes sur les pieds ; Burpees avec saut ; gainage mountain climber

Exercice	Jumping jack	Squat sumo « statique »	Pompes sur les genoux	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Burpees (sans saut)	Squats
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Exercice	Dips	Montée de genoux sur place	Gainage	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						



RÉGION ACADÉMIQUE ÎLE-DE-FRANCE
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr



MILLY-LA-FORET
VILLE-ÉCOLE



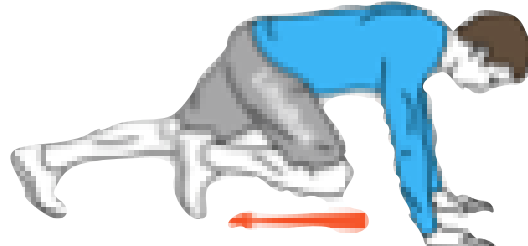

SEMAINE 1

Continuité pédagogique en EPS Collège Jean Rostand de Milly la Forêt à partir des documents ressources de l'Académie de Créteil

Réaliser un tour
« non stop »

Récupération
2 à 4min

Tu trouveras les critères d'exécution des exercices pour pratiquer
avec un maximum de sécurité à la fin du document!

Exercice	Pompes sur les genoux	squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Burpees (sans saut)
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				



Niveau Padawan
2 tours « non stop » / récupération;
recommence une 2e fois



Niveau Chevalier Jedi
3 tours « non stop » / récupération ;
recommence une 2e puis une 3 fois!



Niveau Maître Jedi
4 tours « non stop » / récupération ;
recommence une 2e puis une 3 fois!
Burpees avec saut,
Pompes sur les pieds!



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

Exercices du jour

Parcours 3

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

Tu trouveras les critères d'exécution des exercices pour pratiquer avec un maximum de sécurité à la fin du document!



Lorsque cela devient trop difficile fais des **Pauses !**
(ex: 20 squats/ P, 10 squats/P, 10 squats)

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Exercice	Squats	Pompes genoux (ou sur pieds)	Burpees	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tape épaule (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	30 pied G 30 pied D	30 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						




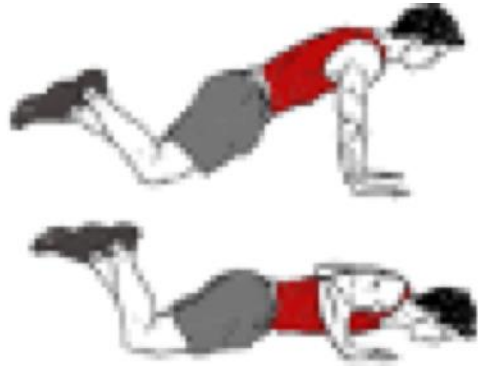


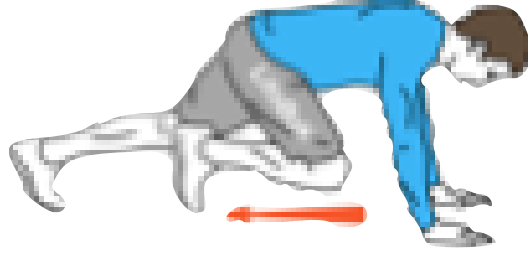
Après 4 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 4 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Exercices du jour

Parcours 4

La preuve
par 20

Tu trouveras les critères d'exécution des exercices pour pratiquer
avec un maximum de sécurité à la fin du document!

Exercice	Squats	Pompes sur les genoux	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	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 2 à 3 séries
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					



Niveau Padawan
3 séries de
12 répétitions
Par exercice



Niveau Chevalier Jedi
Le maximum de séries
indiquées de 20 répétitions
par exercice



Niveau Maître Jedi
Le maximum de séries
indiquées de 20 répétitions
par exercice
**Pompes sur les pieds,
burpees avec saut**

Veille à bien respecter tes postures! N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

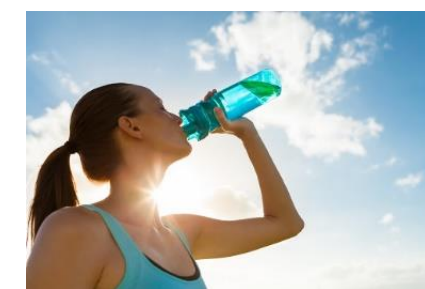
Exercices du jour

Parcours 5

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération après un tour complet
3 à 4min

Tu trouveras les critères d'exécution des exercices pour pratiquer avec un maximum de sécurité à la fin du document!



Exercice	Pompes sur les genoux	Squats	Gainage	Jumping jack	Burpees (sans saut)	Squat sumo « statique »	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								

TABATA



Niveau Padawan

2 tours complets
3 à 4min de récupération



Niveau Chevalier Jedi


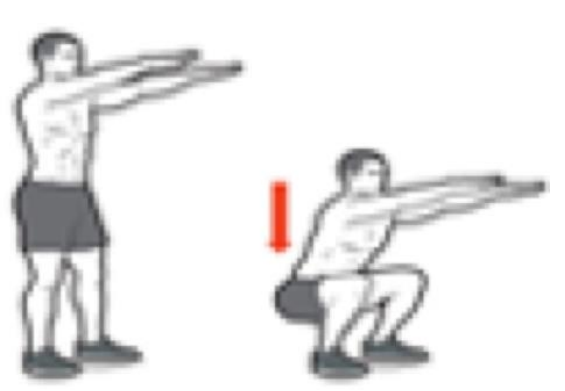
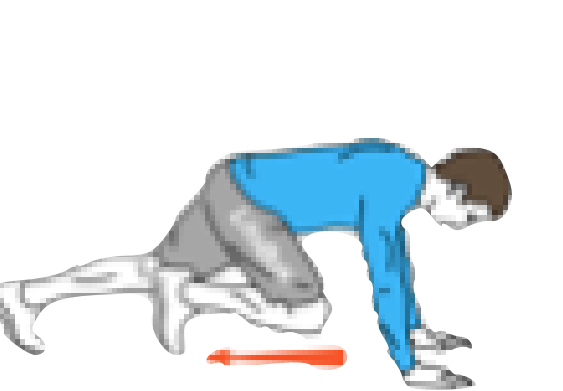
3 tours complet
3 à 4min de récupération



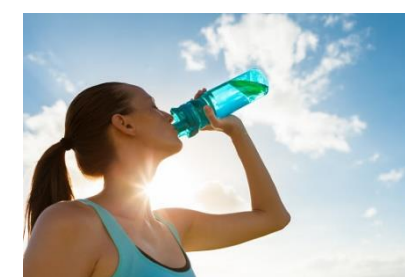
Niveau Maître Jedi

4 tour complet
3 à 4min de récupération
Pompes sur les pieds
Burpees avec saut!

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	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>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !



(mais attention le chrono tourne !)



Niveau Padawan

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



Niveau Chevalier Jedi

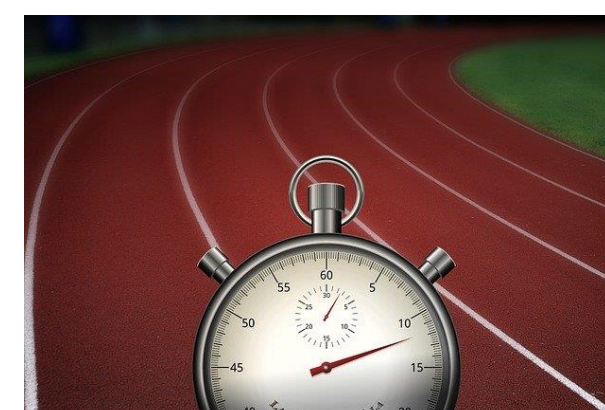
1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions



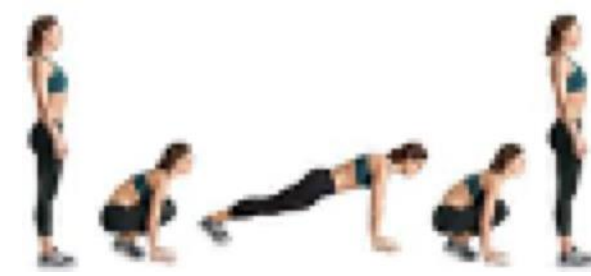





Niveau Maître Jedi

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	Squat sumo « statique »	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
Travail	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
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						



Option Padawan

8 répétitions par exercice
Ou 30 sec (statique / Jumping jack)



Option Jedi

12 répétitions par exercice
Ou 45 sec statique / Jumping jack)



Option Maître Yoda

15 répétitions par exercice
Ou 60 sec (statique / Jumping jack)

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

MON ENTRAÎNEMENT A LA MAISON

Pour une continuité pédagogique en EPS

Ce programme a été conçu par les enseignants d'EPS du collège Jean Rostand de Milly-la-Forêt de l'académie de Versailles à partir de documents du groupe ressource de l'académie de Créteil et s'adresse aux élèves du collège de Milly-la-Forêt.

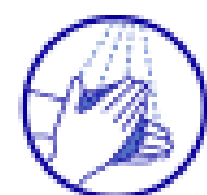
Il permet à chacun d'entretenir sa vie physique pendant la fermeture de ton établissement scolaire chez toi.

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.

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

Annexes

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 »).



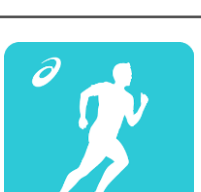
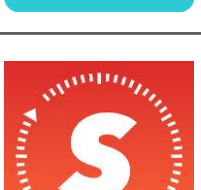


Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)

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

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



	Adidas Running	Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brûlées etc) lors de tes activités de type « cardio » (vélo, marche rapide, course à pied)
	Strava	
	Runkeeper	
	Seconds Interval Timer	Pour gérer les temps de travail et de récupération



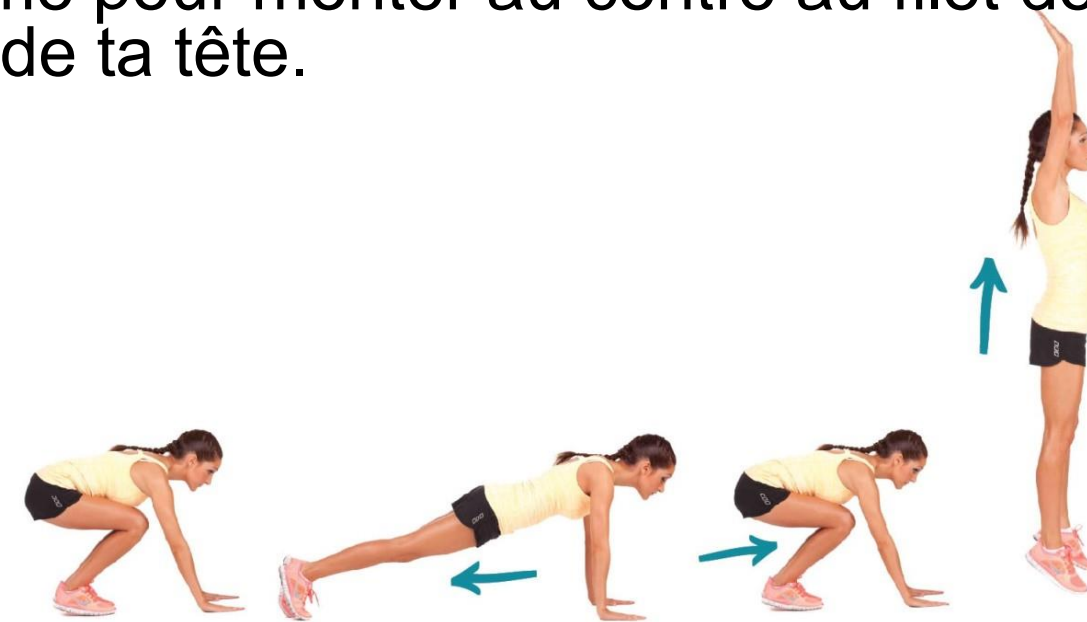
Pour une bonne exécution technique des exercices de musculation

Burpee : Cet exercice de base mobilise **l'ensemble des muscles du corps**

Place toi debout pieds à **largeur d'épaules** ; Descends en position de squats et **pose tes paumes** de mains au sol devant tes pieds ; Lance tes jambes en arrière de manière à être **en position de planche** (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules) ; saute en **ramenant les pieds vers tes mains**, talons au sol, reviens en **position de squat puis** remets toi debout ; **Inspire en descendant et expire lorsque tu te remets debout.**



Selon le niveau choisi, tu peux par la suite sauter comme pour monter au contre au filet de volley-ball en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au dessus de ta tête.



Ne pas arquer le dos et ne pas poser les hanches aux sols en position de planche!



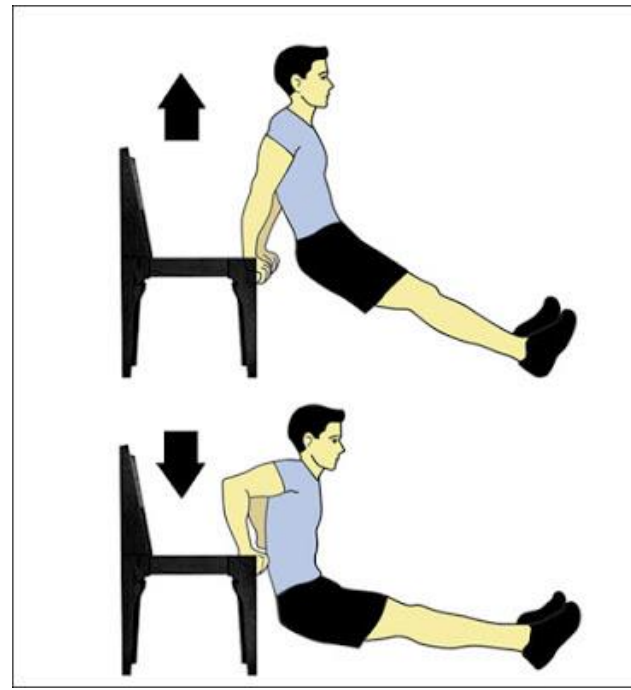
Pour une bonne exécution technique des exercices de musculation

Dips au banc ou à la chaise : Cet exercice de base cible les **triceps**, les **pectoraux** et les **épaules**.

Mets toi dos à un banc, une chaise ou ton lit et place tes mains au bord (doigts vers toi et pouces l'un vers l'autre), tes **jambes sont tendues** et tu supportes ton poids sur tes **bras tendus**. Fléchis les bras et **descends en position basse** jusqu'à avoir les **triceps presque parallèles au sol**. **Inspire en descendant et expire en poussant**.



Contrôle le mouvement de descente en 3 ou 4 secondes pour ne pas descendre trop bas, puis remonte en 1 seconde. Regarde droit devant toi, contracte les abdominaux et n'écarte pas les coudes.



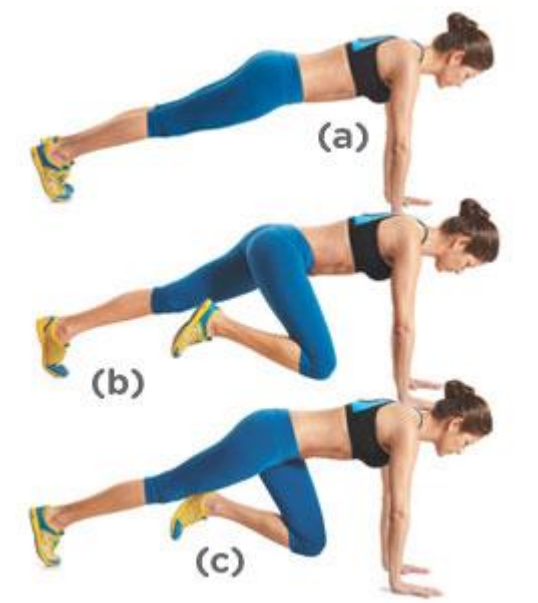
Fentes alternées :: Cet exercice de base cible les **quadriceps** (l'avant de la cuisse), les **ischio-jambiers** (l'arrière de cuisse), les **jumeaux** (muscles des mollets), les **fessiers**, les **abdominaux**.

Debout, pieds de la largeur des hanches, mains sur les hanches (tu peux mettre tes mains à la taille ou le long du corps), fait un **grand pas** devant toi en gardant le **dos droit** (l'autre pied reste en place derrière toi); **descends en pliant le genou avant jusqu'à ce que ton genou opposé frôle le sol** (**contrôle la descente pour ne pas taper ton genou au sol**); le **tibia de la jambe avancée est perpendiculaire au sol**, ton genou au dessus du pied (le genou ne dépasse pas les orteils); Reviens en position initiale et alterne le mouvement en changeant de jambe. **Inspire en descendant et expire en poussant pour monter**.



Mountain climber : Cet exercice de base mobilise **l'ensemble des muscles du corps** et cible les **abdominaux**, le **psaos** (fléchisseur de la hanche), le **droit fémoral** (muscle de l'avant de la cuisse)

Mets-toi en **position de planche** sur la pointe des pieds, **jambes et bras tendus** ; ton corps doit être droit et **gainé** (**alignement jambes/fesses/dos/tête**) ; en pliant ta jambe droite, **amène ton genou droit prêt de ton coude** droit sous ta poitrine sans faire toucher ton pied avec le sol ; en un mouvement explosif, **inverse la position avec la jambe gauche** (ta jambe droite est alors tendue et ta jambe gauche pliée). **Inspire lorsque tu remets ta jambe en arrière tendue, expire lorsque tu amènes un genou sous la poitrine**.



Pour une bonne exécution technique des exercices de musculation

Planche de gainage statique : Cet exercice cible tout le gainage de la sangle abdominale et travaille aussi les fessiers, les muscles des jambes, bras et épaules.

Allonge-toi face au sol, supporte ton poids en appui sur les **mains bras tendus** et sur les pointes de pieds ; tes mains sont placées en appui sous tes épaules ; Garde tout le **corps droit** de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules); Contracte les abdominaux (rentre ton ventre) pour maintenir ton corps droit et l'empêcher de se cambrer; Contracte les fesses et les cuisses pour maintenir ton corps droit et l'empêcher de se lever ; **Regarde le sol** pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos. **Inspire et expire de manière régulière.**



Ne cambre pas le dos et ne baisse pas les fesses vers le sol!



Pompes : Cet exercice de base cible les **triceps** , les **pectoraux** et les **épaules** mais travaille aussi les **abdominaux** les **fessiers** , les **muscles des jambes**

Place les mains au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus **écartées que la largeur des épaules** , bras tendus et étends les jambes derrière toi, pieds joints. Les doigts sont écartés avec les index qui pointent vers l'avant et les pouces vers l'intérieur. Si tu as mal aux poignets, tu peux faire les pompes sur les poings (phalanges), utiliser de gros annuaires au sol ou encore des poignées spéciales pour les pompes, les poignets seront ainsi verrouillés. **Les épaules sont au-dessus de tes mains** , au niveau des phalanges pour garder tes avant-bras perpendiculaires au sol, aussi bien en position haute qu'en position basse. Tout ton corps est verrouillé et gainé, **il forme une seule ligne** : tête, coup, dos, fesse, jambes. Serre les abdominaux, les fesses et les jambes pour te trouver en position de planche sur les mains.



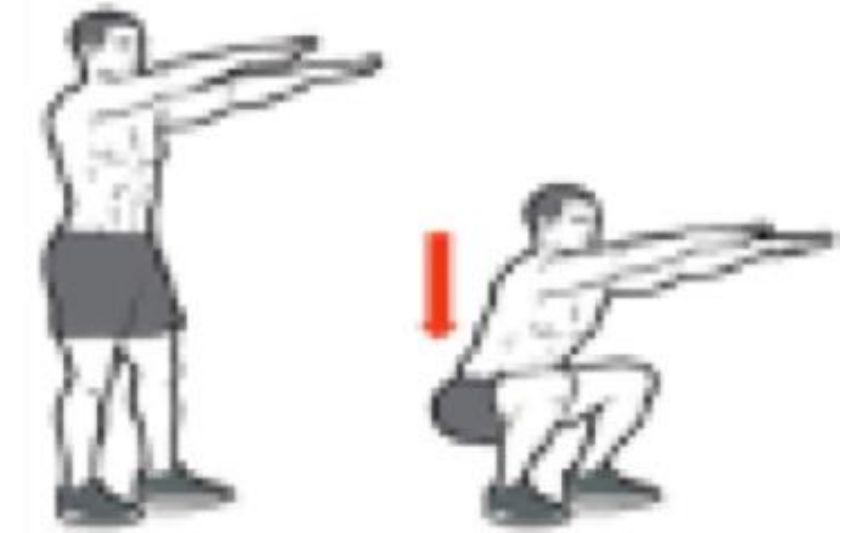
Fléchis les bras pour amener ton menton, ta poitrine et tes hanches **jusqu'à frôler le sol en même temps** . N'écarte pas les coudes, ils doivent être relativement proches du corps dans un angle inférieur à 45° (ne pas faire de « forme en T » avec les bras perpendiculaires au corps). **Inspire pendant la descente.**

Pousse sur les bras en maintenant tout ton **corps verrouillé** jusqu'en position haute, bras tendus et verrouillés. Maintiens le corps gainé pendant tout le mouvement. Fait attention à **ne pas être trop explosif** en tendant les bras pour ne pas traumatiser l'articulation du coude. **Expire sur la montée (souffle pour repousser le sol).**

Pour une bonne exécution technique des exercices de musculation

Squat : Cet exercice de base travaille les **quadriceps** (l'avant de la cuisse), les **ischio-jambiers** (l'arrière de cuisse), les muscles érecteurs du **rachis lombaire**, les **jumeaux** (mollets), les **fessiers**, les **abdominaux**.

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules (tournés légèrement vers l'extérieur à environ 30° ou à 11h10), mains devant soi et bras tendus : **Plie les jambes** et descends tes **hanches en arrière** et vers le bas comme pour t'asseoir sur une chaise avec le **dos très légèrement cambré jusqu'à ce que le bas de tes ischios** (arrière des cuisses) **touchent le haut de tes mollets**, les **talons sont ancrés dans le sol**.



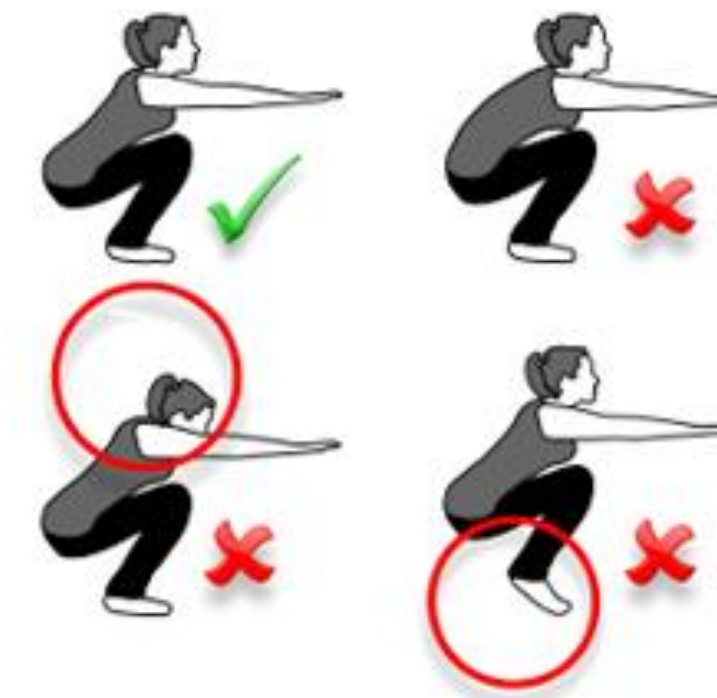
Tes **genoux sont légèrement écartés** et pousse les vers l'extérieur lors de la descente,



Tes **genoux sont dans l'alignement** de tes pieds, garde les bras devant toi en descendant ; garde le **dos droit**, sort la poitrine et maintiens les genoux au dessus des pieds (milieu des pieds) ; remonte en position initiale, jambes tendues et bassin en avant, en contractant les fessiers; **Inspire en descendant et expire en poussant lors de la montée**. **Contrôle la descente sous 3 à 4 secondes**, monte en 1 seconde.

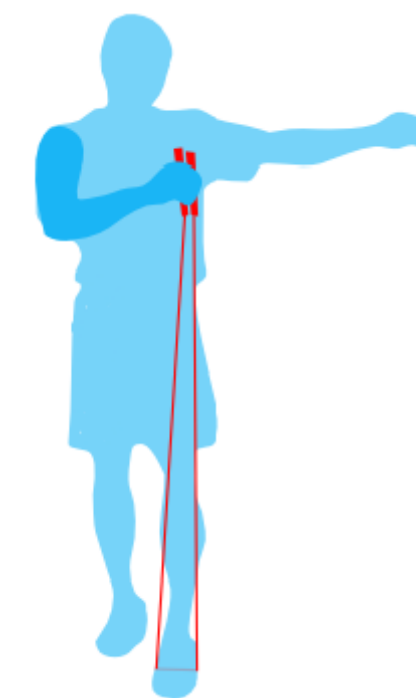


Même si tu es au poids de corps, pour ne pas prendre des habitudes qui pourraient devenir mauvaises si plus tard tu rajoutes de la charge, **n'arrondi jamais le dos, ne regarde pas vers le bas, ne décolle pas les talons du sol!**



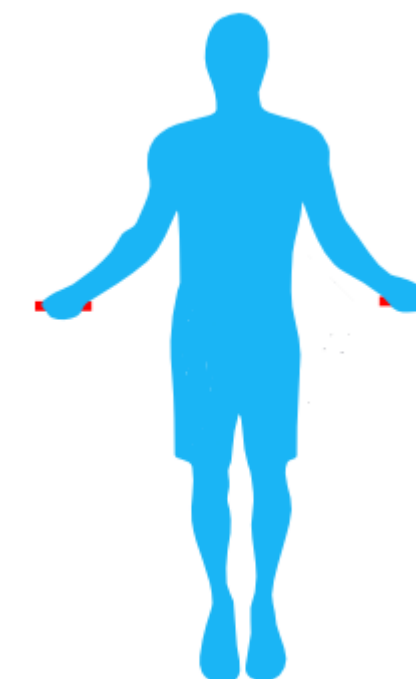
Pour une bonne exécution technique de la corde à sauter

Pour régler ta corde à sauter correctement, prends les deux poignées dans une main et met ton pied au milieu de la corde en la tendant le long de ton corps. Les poignées doivent arriver au niveau de ton aisselle.



1 – Positionne-toi debout, **bien droit**, pieds écartés d'environ la largeur de ton bassin, jambes légèrement fléchies.

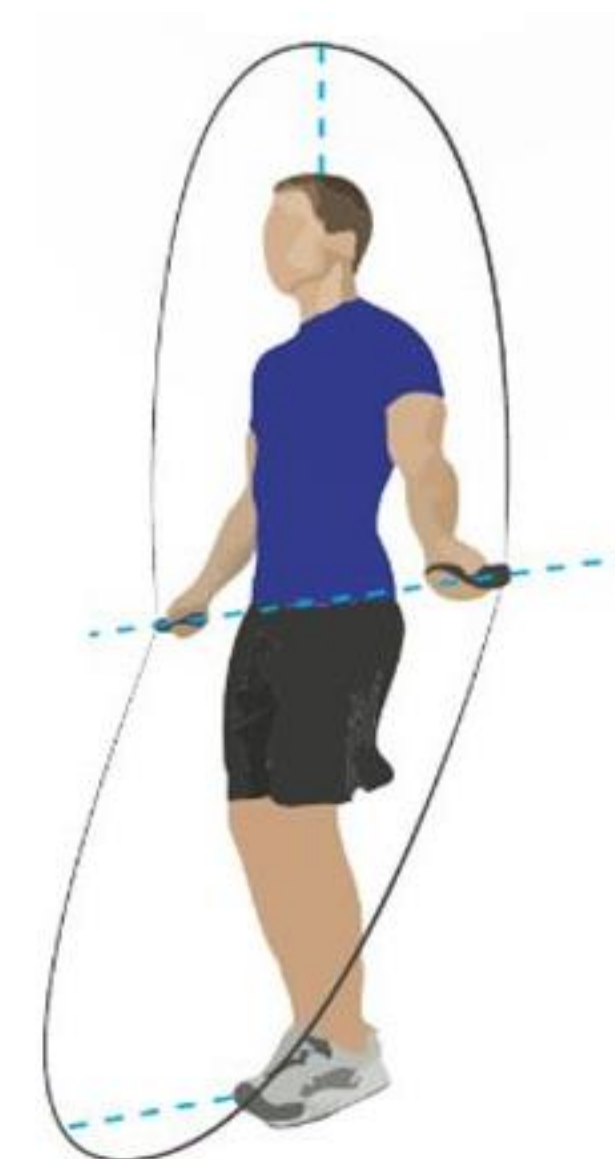
2 – Place tes poignées, paumes de mains vers le haut, **à hauteur de ta taille**. Bras écartés d'une dizaine de centimètres.



3 – **Regarde devant toi** (surtout pas vers le bas !).

4 – Lorsque tu sautes, **relâche tes épaules et fait travailler tes poignets**. En aucun cas tes bras ne doivent faire de grand cercles.

5 – Réalise tous tes **bonds sur les pointes de pieds**, en jouant sur la **mobilité de tes chevilles et de tes genoux** afin d'amortir les chocs. Si tu débutes, saute un pied après l'autre (cette technique est la moins difficile)



6 – Maintiens toujours ton **ventre rentré et contracte tes abdos**.

7 – Enfin, **évite de sauter trop haut**, privilégie la vitesse de rotation de ta corde et la fréquence de tes impulsions.