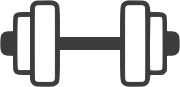
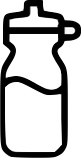
MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



MON CARNET D’ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS





Collège & Lycée

Documents ressources

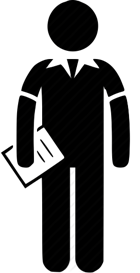


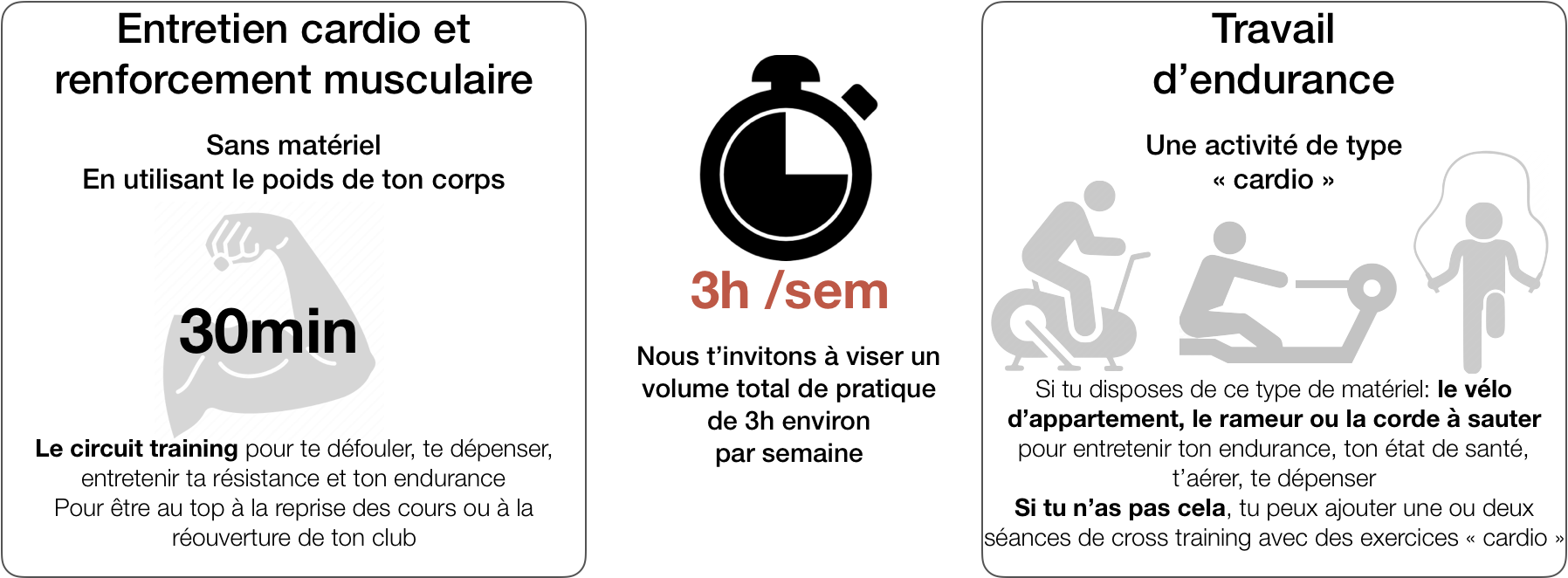


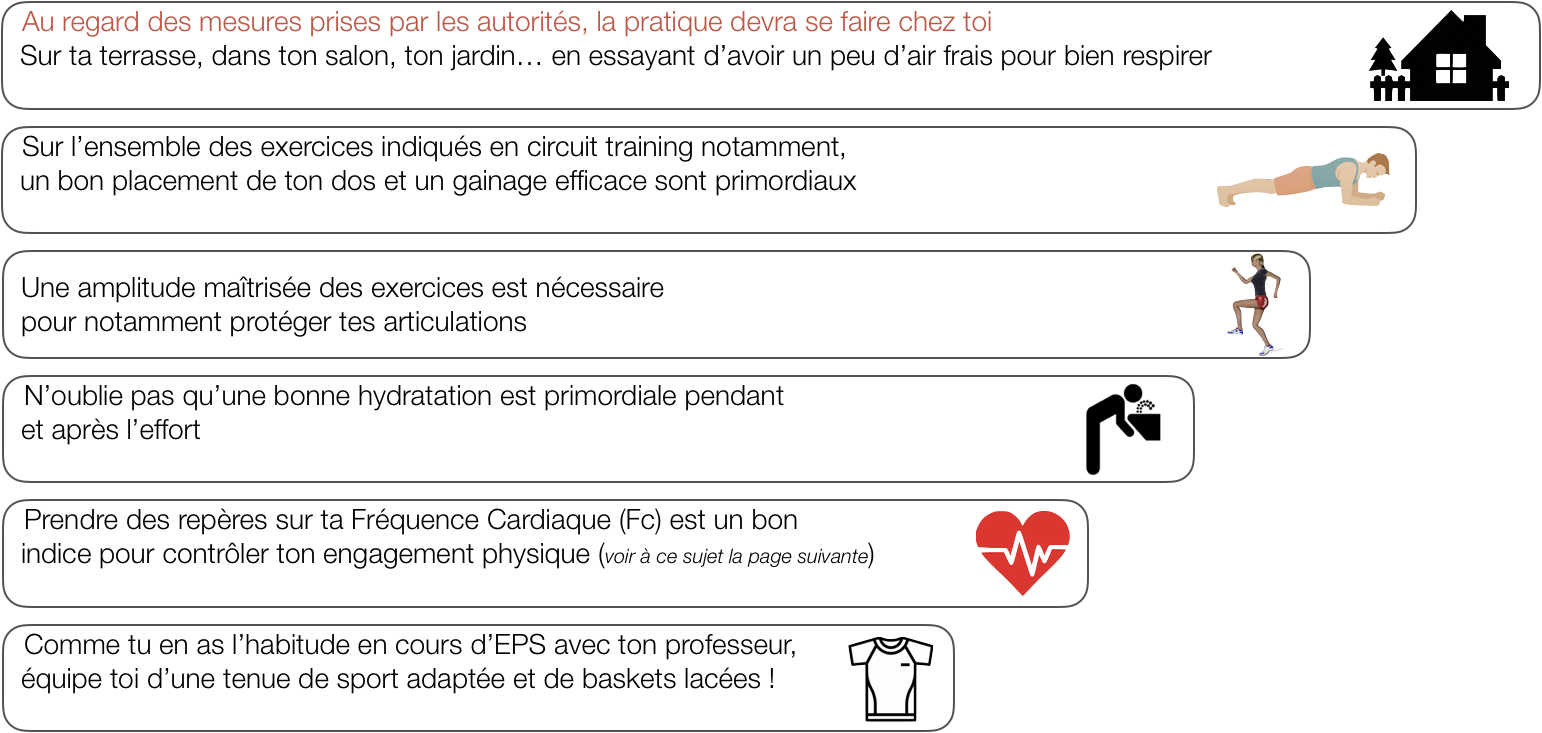
Pendant cette période de fermeture de ton établissement, ton enseignant d’EPS te propose un programme d’entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d’activité.

PREAMBULE







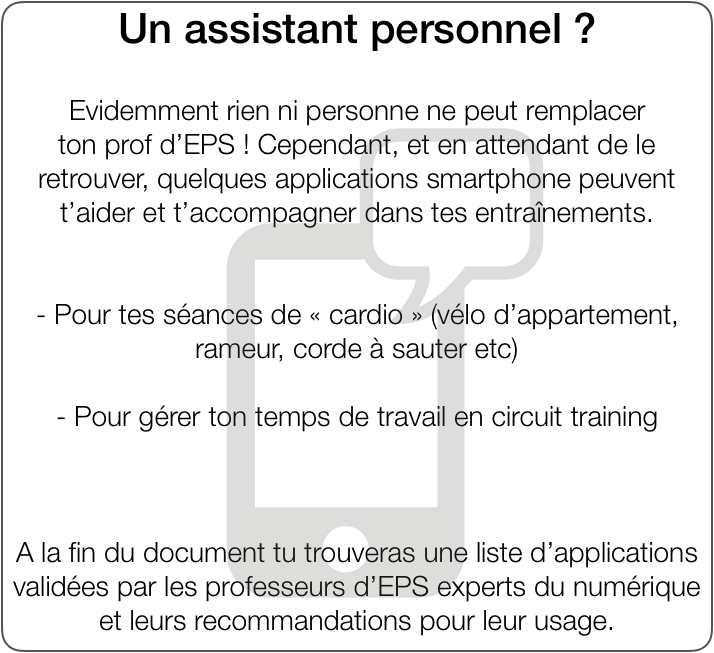


UNE PRIORITE : TA SECURITE

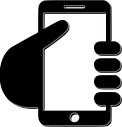


Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

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









PRECAUTION





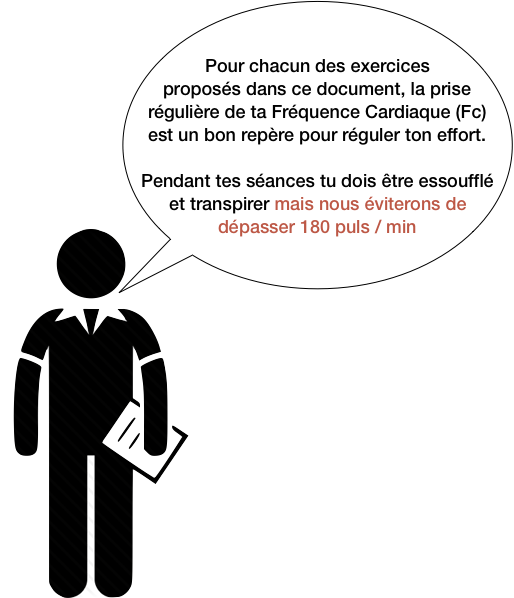
**Mesure de ta Fréquence Cardiaque**

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

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15’’

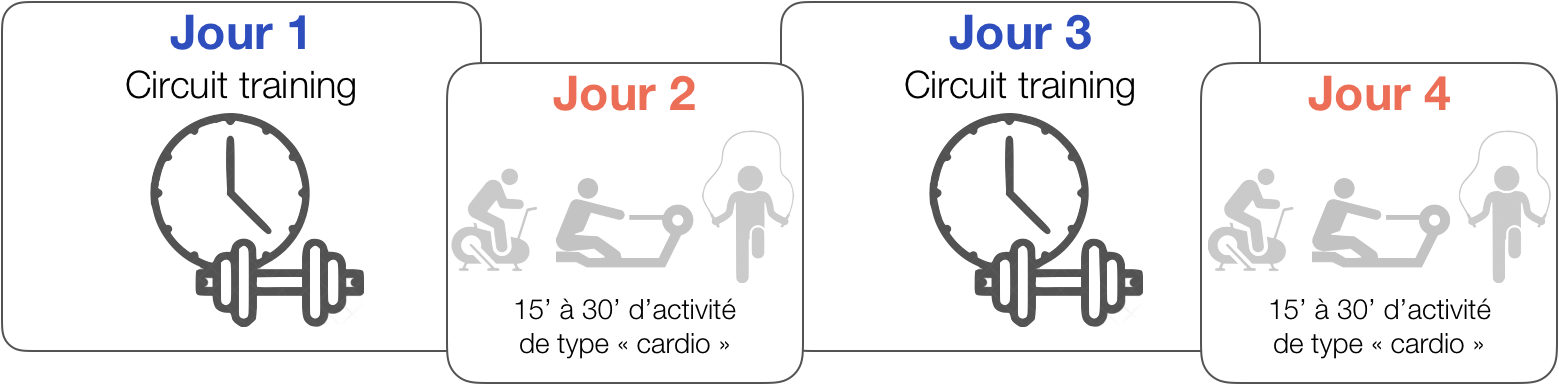
Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardique (Fc)

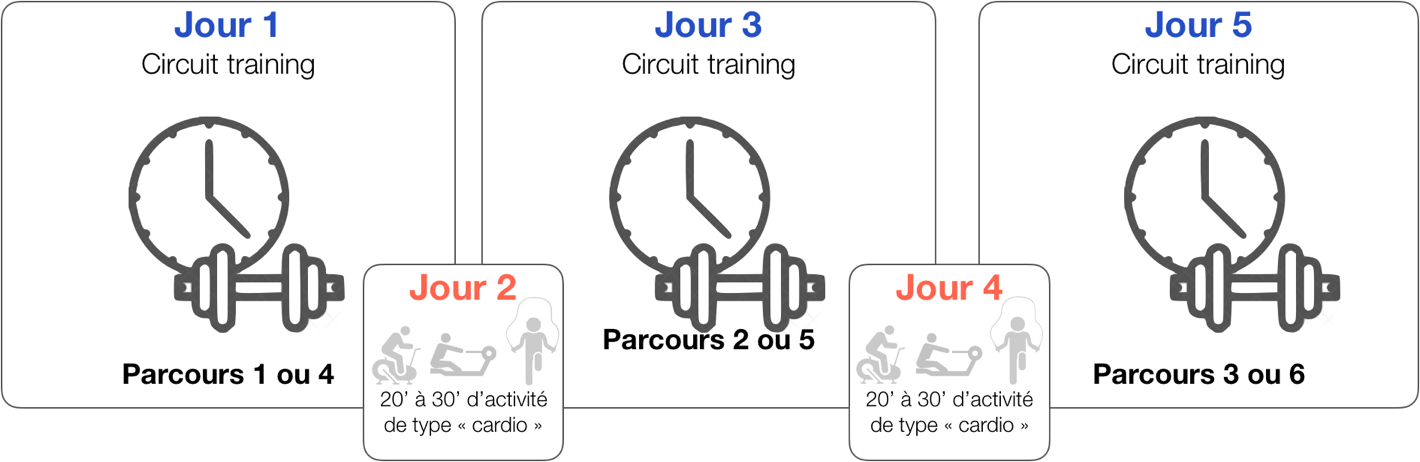




TA SEMAINE TYPE

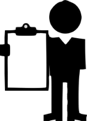


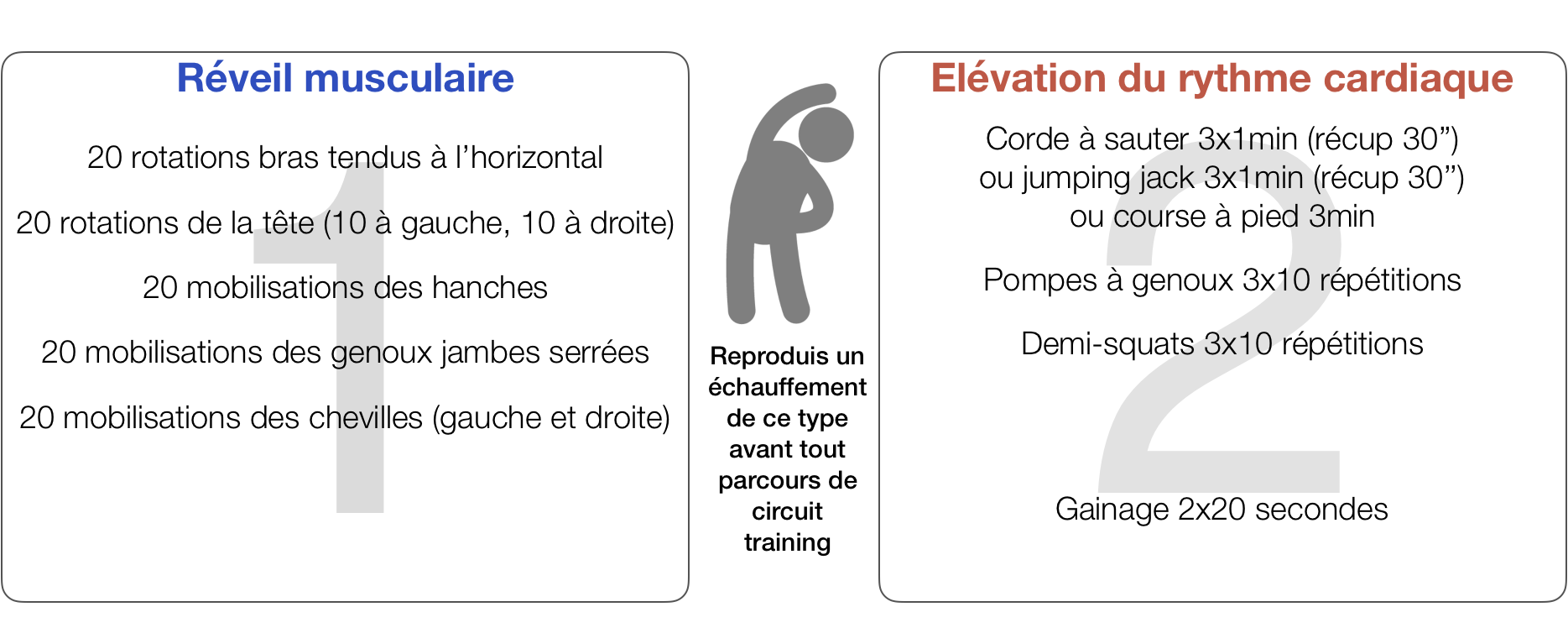
**COLLEGE**



**LYCEE**

Ton échauffement





**SEMAINE 1**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice ou parcours réalisé**  (Indique son nom) | **Tps de travail / Répétitions** | **Tps de récupération** | **Comment je me sens à la fin de l’exercice** | **Fréquence cardiaque** |
|  |  |  |  | Prends ta FC régulièrement  *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)*  Note ici :  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Nbr de tours**

………….

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**PARCOURS : ………**

(Indique le parcours que tu as choisi)



**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

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

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 1**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**ACTIVITE TYPE CARDIO**



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



**Rameur**

**Vélo d’intérieur**

**Corde à sauter**

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**Coche l’activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du circuit** ………….

****

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

**SEMAINE 1**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice ou parcours réalisé**  (Indique son nom) | **Tps de travail / Répétitions** | **Tps de récupération** | **Comment je me sens à la fin de l’exercice** | **Fréquence cardiaque** |
|  |  |  |  | Prends ta FC régulièrement  *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)*  Note ici :  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Nbr de tours**

………….

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**PARCOURS : ………**

(Indique le parcours que tu as choisi)



**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

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

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 1**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**ACTIVITE TYPE CARDIO**



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



**Rameur**

**Vélo d’intérieur**

**Corde à sauter**

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**Coche l’activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du circuit** ………….

****

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

**SEMAINE 1**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice ou parcours réalisé**  (Indique son nom) | **Tps de travail / Répétitions** | **Tps de récupération** | **Comment je me sens à la fin de l’exercice** | **Fréquence cardiaque** |
|  |  |  |  | Prends ta FC régulièrement  *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)*  Note ici :  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Nbr de tours**

………….

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**PARCOURS : ………**

(Indique le parcours que tu as choisi)



**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

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

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 2**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice ou parcours réalisé**  (Indique son nom) | **Tps de travail / Répétitions** | **Tps de récupération** | **Comment je me sens à la fin de l’exercice** | **Fréquence cardiaque** |
|  |  |  |  | Prends ta FC régulièrement  *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)*  Note ici :  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Nbr de tours**

………….

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**PARCOURS : ………**

(Indique le parcours que tu as choisi)



**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

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

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 2**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**ACTIVITE TYPE CARDIO**



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



**Rameur**

**Vélo d’intérieur**

**Corde à sauter**

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**Coche l’activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du circuit** ………….

****

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

**SEMAINE 2**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice ou parcours réalisé**  (Indique son nom) | **Tps de travail / Répétitions** | **Tps de récupération** | **Comment je me sens à la fin de l’exercice** | **Fréquence cardiaque** |
|  |  |  |  | Prends ta FC régulièrement  *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)*  Note ici :  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Nbr de tours**

………….

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**PARCOURS : ………**

(Indique le parcours que tu as choisi)



**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

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

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 2**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**ACTIVITE TYPE CARDIO**



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



**Corde à sauter**

**Vélo d’intérieur**

**Rameur**

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**Coche l’activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du circuit** ………….

****

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

**SEMAINE 2**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**JOUR 3**

**JOUR 4**

**JOUR 5**

TES SEANCES

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice ou parcours réalisé**  (Indique son nom) | **Tps de travail / Répétitions** | **Tps de récupération** | **Comment je me sens à la fin de l’exercice** | **Fréquence cardiaque** |
|  |  |  |  | Prends ta FC régulièrement  *(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)*  Note ici :  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min  ……… puls/min |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Nbr de tours**

………….

**DUREE DE LA SEANCE** ………….

**PARCOURS : ………**

(Indique le parcours que tu as choisi)



**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

………….. puls/min

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

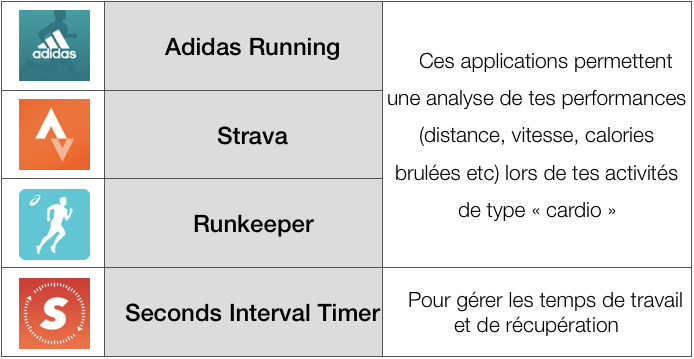
**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**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

RESSOURCES













Des ressources supplémentaires et des illustrations vidéos permettant de faciliter la compréhension par tous des exercices proposés seront disponibles très prochainement sur le site académique EPS de Créteil.

[www.eps.ac-creteil.fr](http://www.eps.ac-creteil.fr)

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>



MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

**#restezchezvous**