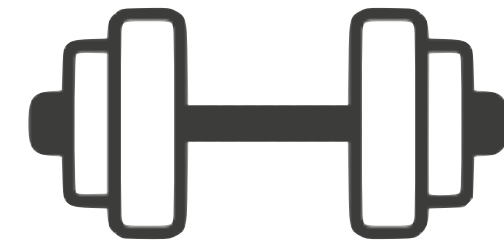


# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



Collège & Lycée

Documents ressources

Académie de Créteil



# 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 ?

- Dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution (un espace naturel de proximité, un parc fermé etc)
- A ton propre domicile



# Mon programme d'entraînement

## Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



**Le Crossfitness** 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 »



**30min à 1h**

**La marche rapide, le vélo, ou la course à pied** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

**Des séances de 30min à 1h peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine**



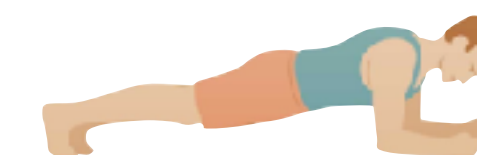
# Une priorité: ta sécurité



Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité, un parc fermé...



Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness 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



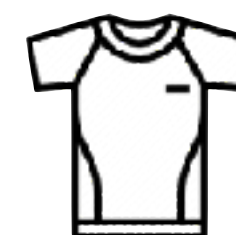
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



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**



ACADEMIE  
DE CRETEIL  
MINISTRE  
DE L'EDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
DIRECTION  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR  
ET DE LA RECHERCHE  
11 RUE DE LA RECHERCHE  
93100 CRETEIL



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr

Continuité pédagogique  
Education Physique et Sportive  
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)



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



## 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, marche, course etc)
- Pour gérer ton temps de travail en crossfitness

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



# Ta semaine type



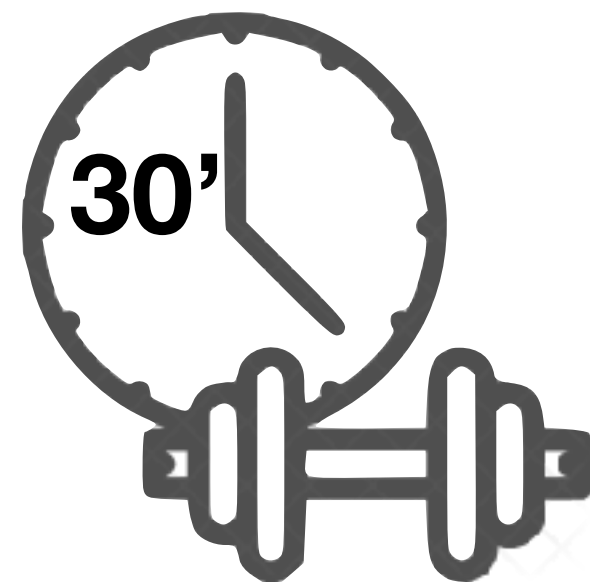
## Echauffement & Récupération

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



### Jour 1

Crossfitness



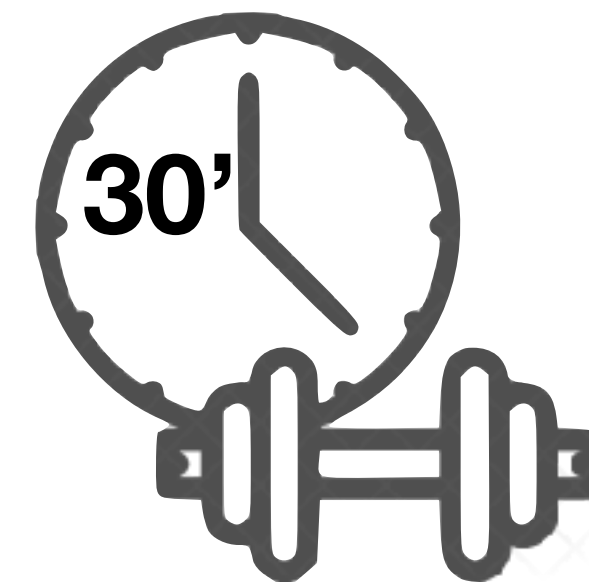
### Jour 2



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

### Jour 3

Crossfitness



### Jour 4



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

## Comment organiser ma semaine ?

| Lundi                  | Mardi                    | Mercredi | Jeudi                  | Vendredi                 | Samedi | Dimanche        |
|------------------------|--------------------------|----------|------------------------|--------------------------|--------|-----------------|
| Crossfitness<br>Jour 1 | Travail cardio<br>Jour 1 | Repos    | Crossfitness<br>Jour 2 | Travail cardio<br>Jour 2 | Repos  | Marche ou repos |
|                        |                          |          |                        |                          |        |                 |

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



academie.creteil



@accreteil



accreteil.fr



eps.ac-creteil.fr

Continuité pédagogique  
Education Physique et Sportive  
Académie de Créteil



# 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)



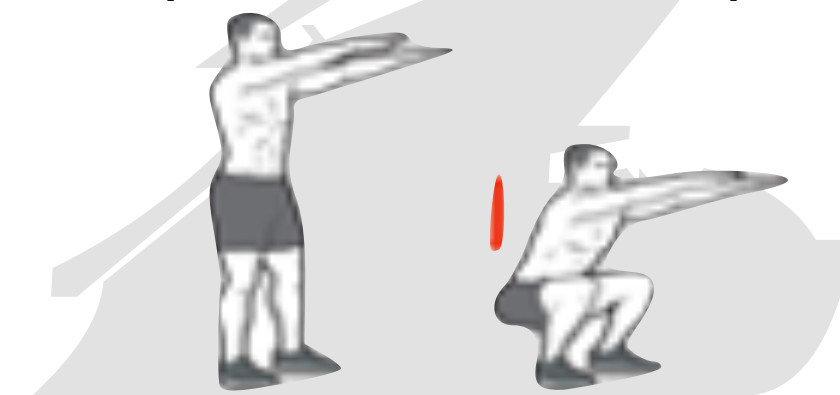
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

## 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





# Crossfitness (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 enchainés              | BUT : FAIRE<br>3 à 4 CIRCUITS                    |                                                                                                                                   | JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF :<br>D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine |                                                                     | JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF :<br>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<br>                                                                                                | Pompes genoux sol<br>                                                                      | Pompes sol<br>                                                      | Pompes pieds surélevées<br>                                                                  |  |
|                                                  | 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<br>                                                                                                               | Squats sol<br>                                                                             | Squats avec saut 1/5<br>                                            | Squats avec saut 1/3<br>                                                                     |  |
|                                                  | 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<br>                         | Sur coudes et pieds<br>                                                                                                           | Trois appuis<br>                                                                           | Surface instable (ballon dur)<br>                                   |                                                                                              |  |
| 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<br>                             | Classique au moins 20 répétitions<br>                                                                                             | Classique au moins 30 répétitions<br>                                                      | Avec ballon<br>                                                     |                                                                                              |  |
| 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

Continuité pédagogique  
Education Physique et Sportive  
Académie de Créteil



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



| BUT : VELO OU COURSE 30 MIN |  | JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF :<br>D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine                                                                 |                                                                                                                               | JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF :<br>D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCICE                    |  | DEGRE 1                                                                                                                                                    | DEGRE 2                                                                                                                       | DEGRE 3                                                                                                                                                                                                              | DEGRE 4                                                                                                                                                                                   |
| COURSE                      |  | « Fartlek »<br>(tu alternes entre des allures différentes)<br><br>2min marche rapide<br><br>Course footing 4 min (je peux parler)<br><br>1 min marche lent | 3 x 6 min en footing (je peux parler)<br><br><u>Récupération</u><br>Marche 2 min entre les 6 min                              | 3 x 7 min en footing (je peux parler)<br><br>Accélération dans les 30 dernières secondes des 7 min = je ne peux plus parler mais je ne sprint pas.<br><br><u>Récupération</u><br>Marche rapide 2 min entre les 7 min | 2min footing (je peux parler)<br><br>30 sec d'accélération<br><br>3min footing<br><br>45 sec d'accélération<br><br>4min de footing<br><br>1 min d'accélération<br><br>Marche rapide 2 min |
|                             |  | Série :                                                                                                                                                    | Répéter 3 fois ce circuit                                                                                                     | 1 circuit complet de 3X6 min                                                                                                                                                                                         | 1 circuit complet de 3X7 min                                                                                                                                                              |
|                             |  | Vigilance :                                                                                                                                                | Respiration régulière (exemple : 2 appuis j'inspire, 2 appuis j'expire)<br>Relâcher le haut du corps<br>Regard à 50m en avant |                                                                                                                                                                                                                      | Ne jamais passer en sprint total                                                                                                                                                          |

Le but de ce type d'entraînement est avant tout de sortir prendre l'air pour se dépenser un peu.

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





# Pour le lycée

A blurred background image of a school entrance. In the foreground, a large group of students is walking away from the camera towards a modern building with large glass windows. The students are carrying backpacks and are dressed in casual clothing. The building has a blue frame around the entrance. To the right, there are green trees. The overall scene is a busy school environment.

## Proposition d'un programme d'entraînement



# Ta semaine type



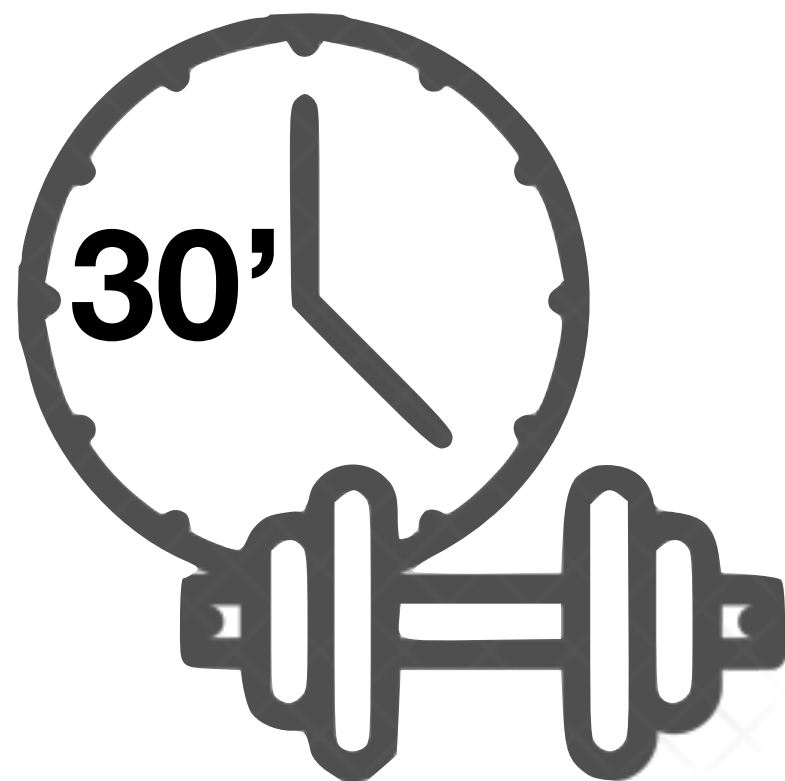
## Echauffement & Récupération

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



### Jour 1

Crossfitness



Parcours 1 ou 4

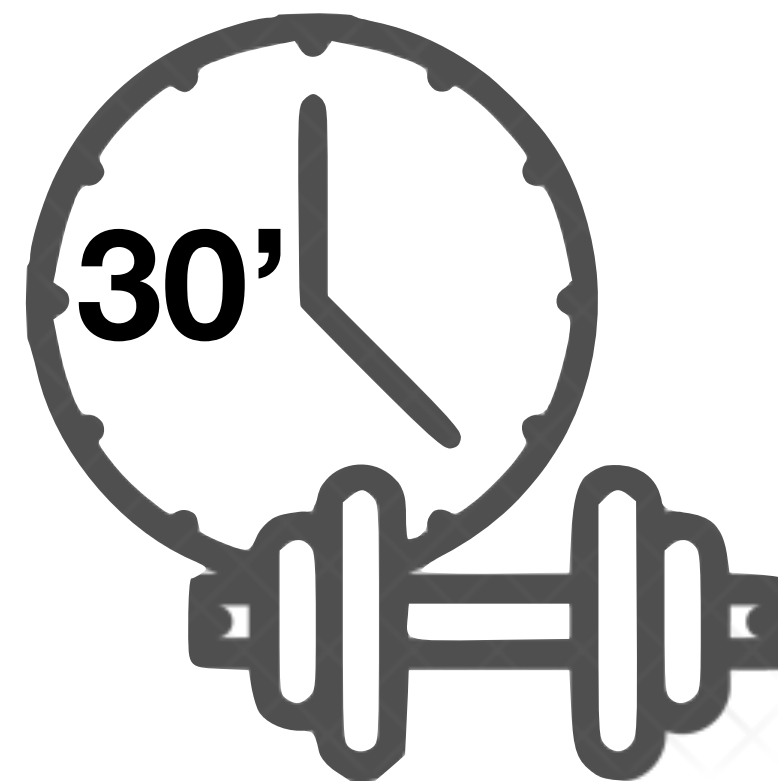
### Jour 2



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

### Jour 3

Crossfitness



Parcours 2 ou 5

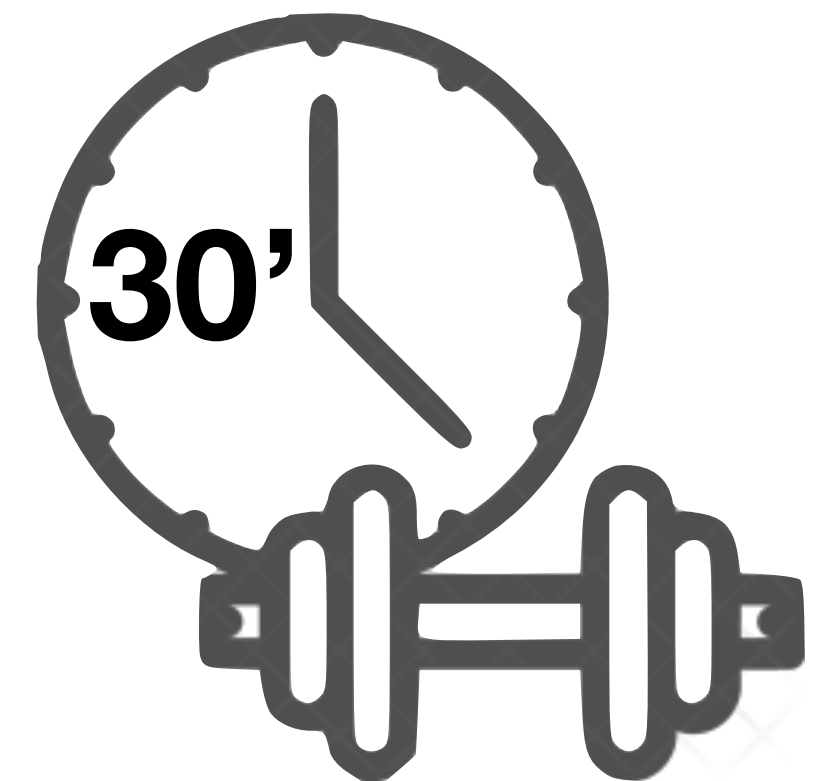
### Jour 4



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

### Jour 5

Crossfitness



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

- 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)



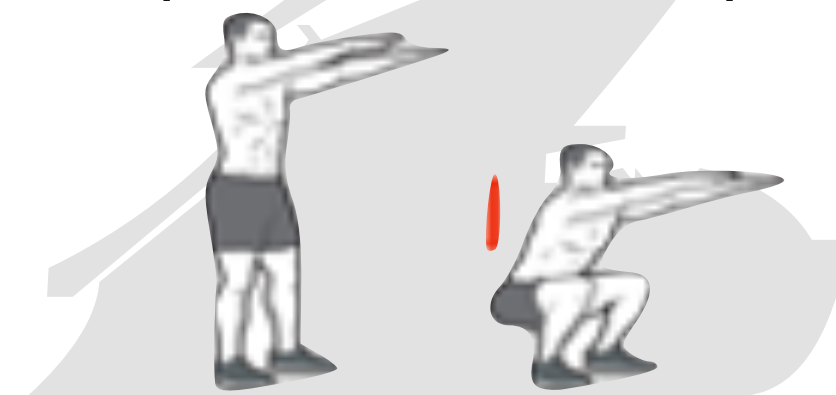
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

## 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 2x30 secondes





# Exercices du jour

## Parcours 1

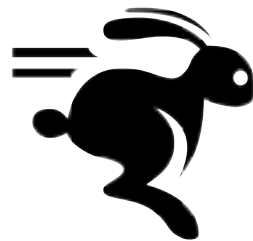
Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)



Option Padawan  
1 tour



Option Jedi  
Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution



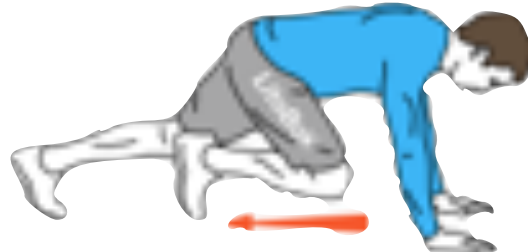
| Exercice     | Jumping jack | Chaise contre un mur | Pompes sur les genoux | Pompes avec rotation du buste | Montée de marche (ou STEP, ou banc) | Demi-squats |
|--------------|--------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------|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



Réaliser un tour  
« non stop »

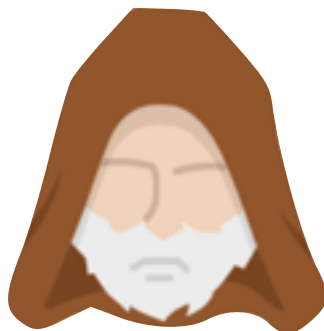
Récupération  
2 à 4min

| Exercice     | Pompes sur les genoux                                                              | Demi-squats jump                                                                     | Mountain climber<br>(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

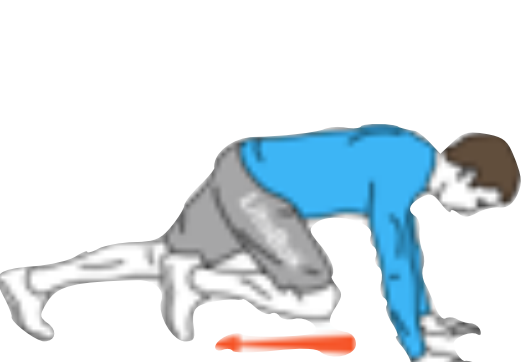
N’oublie pas de bien t’hydrater pendant et surtout après l’effort !



# Exercices du jour

# Parcours 3

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

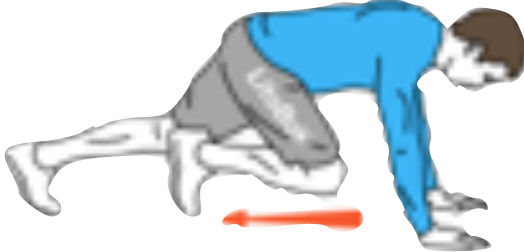
| Exercice     | Demi-squats                                                                        | Pompes genoux (ou classiques)                                                       | Burpees                                                                              | Montain climber<br>(une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)           | Fentes alternées                                                                     | Tap plank<br>(une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)                           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Travail      | 40 répétitions                                                                     | 20 répétitions                                                                      | 20 répétitions                                                                       | 40 répétitions                                                                       | 30 pied G<br>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 |  |  |  |  |  |  |

**Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !**

**Ton bon  
placement doit  
rester ta  
préoccupation  
majeure !**

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)              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Travail      | 12 ou 20 répétitions<br>3 à 5 séries                                               | 12 ou 20 répétitions<br>3 à 5 séries                                                | 12 ou 20 répétitions<br>2 à 3 séries                                                  | 12 ou 20 répétitions<br>3 à 5 séries                                                 | 12 ou 20 répétitions<br>3 à 5 séries                                                  |
| Récupération | 1 à 2 minutes                                                                      | 1 à 2 minutes                                                                       | 1 à 2 minutes                                                                         | 1 à 2 minutes                                                                        | 1 à 2 minutes                                                                         |
| Illustration |  |  |  |  |  |



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

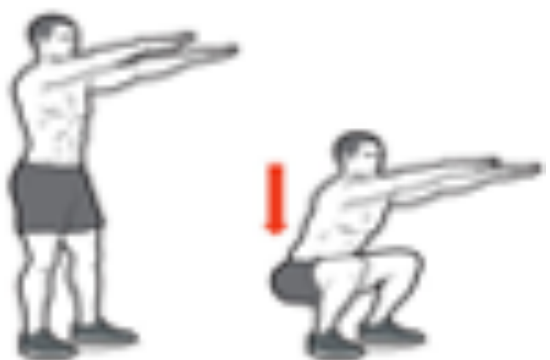
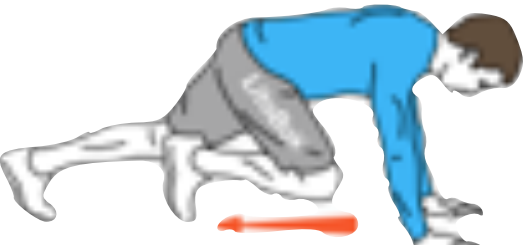


Option maître Yoda

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<br>(une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Travail      | 1er tour: 21<br>2ème tour: 15<br>etc                                               | 1er tour: 21<br>2ème tour: 15<br>etc                                                | 1er tour: 21<br>2ème tour: 15<br>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<br>(ou classique)                                                     | Burpees<br>(sans saut)                                                               | Montée de<br>marche<br>(ou STEP ou banc)                                             | Dips<br>(sur une chaise ou<br>un banc)                                               | Jumping jack                                                                         |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Travail</b>      | <b>3 séries</b><br>Temps selon l'option<br>choisie                                 | <b>3 à 5 séries</b><br>Répétitions selon<br>l'option choisie                        | <b>2 à 3 séries</b><br>Répétitions selon<br>l'option choisie                         | <b>3 à 5 séries</b><br>Répétitions selon<br>l'option choisie                         | <b>3 à 5 séries</b><br>Répétitions selon<br>l'option choisie                         | <b>3 séries de 45"</b><br>Temps selon l'option<br>choisie                            |
| <b>Récupération</b> | <b>2 minutes</b>                                                                   | <b>1 à 2 minutes</b>                                                                | <b>1 à 2 minutes</b>                                                                 | <b>1 à 2 minutes</b>                                                                 | <b>1 à 2 minutes</b>                                                                 | <b>1 à 2 minutes</b>                                                                 |
| <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 ENTRAÎNEMENT 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 smartphone en flashant le QR code ci-dessous ou cliquant, **de celui-ci**, sur le lien suivant:

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



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 » (vélo, marche rapide, course à pied) |
|    | <b>Strava</b>                 |                                                                                                                                                                                     |
|   | <b>Runkeeper</b>              |                                                                                                                                                                                     |
|  | <b>Seconds Interval Timer</b> | Pour gérer les temps de travail et de récupération                                                                                                                                  |

