

Continuité Pédagogique EPS : PLAN D'ENTRAÎNEMENT

NOM	PRÉNOM	CLASSE

N'oubliez jamais les gestes barrière rappelés en fin de document

La liste des exercices et leurs simplifications se trouve en fin de document

AVANT-PROPOS

Voici un plan d'entraînement. Il vous permettra de varier les exercices à réaliser mais aussi de varier les modalités de pratique. Les entraînements prendront toujours la forme d'un renforcement musculaire pour venir palier la diminution de l'activité physique en raison du confinement.

*Une différence : les exercices journaliers se présenteront sous la forme de WOD (**Work Of the Day = entraînement du jour**). Cette méthode est issue du Cross-Fit (ou Cross Fitness). Le but est de réaliser chaque WOD le plus rapidement possible, tout simplement. Pensez donc à mettre en marche votre chronomètre et gardez sous la main l'entraînement pour savoir combien de répétitions vous devez réaliser pour chaque exercice.*

Prenez le temps de réaliser correctement les exercices comme précisé sur le présent document ou en regardant les différentes vidéos prévues à cet effet. Il est préférable de faire bien mais moins vite, d'une part pour mieux solliciter ses muscles, mais aussi pour éviter de se blesser.

La thématique retenue est la suivante : les super-héros






Alors ... Préparez-vous à sauver le monde !

PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN

1/ Imprimez votre calendrier d'entraînement, qui vous servira de suivi pour vos séances, semaine après semaine (ou recopier-le sur une feuille vierge)

2/ Chaque jour, retranscrire sur votre calendrier 2 données : le **niveau de difficulté** de la séance choisie, le **temps que vous avez mis pour finir le WOD** et les **ressentis de perception de l'effort**

3/ Votre entraînement se déroulera chaque semaine de la façon suivante :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
WOD Hulk	WOD Captain America	WOD Batman	WOD Superman	WOD Flash
				

4/ Différents niveaux de difficulté de WOD vous seront proposés. Choisissez en fonction de vos envies et/ou de vos capacités physiques initiales, puis **les faire évoluer de semaine en semaine au rythme de votre progression**. Adaptez également les exercices à vos capacités : s'il est demandé de réaliser 12 pompes, des pompes sur les genoux comptent comme des pompes ! Devenez le champion de vous-même ! Les exercices des différents entraînements ainsi que leurs aménagements sont listés en **toute fin de document**.

COMMENT REMPLIR SON CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT ?

Pour chaque jour :

ETAPE 1 : Avant l'entraînement, choisissez un niveau de difficulté pour votre séance du jour et l'entourer sur le calendrier

N1 Profils « PEU SPORTIFS »	N2 Individus plutôt « SPORTIFS »	N3 Individus « COMPÉTITEURS »	N+ « CHAMPIONS »
RECRUE	HERO(ÏNE)	SUPER HERO(ÏNE)	AVENGERS ou JUSTICIERS

Les élèves de **6^{ème}** et de **5^{ème}** il est conseillé d'effectuer dans un premier temps les séances du **NIVEAU 1**

Les élèves de **4^{ème}** et de **3^{ème}** il est conseillé d'effectuer dans un premier temps les séances du **NIVEAU 2**

ETAPE 2 : Puis, entourez l'émoticône correspondant à vos ressentis à l'issue de l'entraînement
















« **Très Facile** », « **Facile** », « **Supportable** », « **Difficile** », « **Très Difficile** »

SCANNEZ CE QR (OU CLIQUE SUR LE LIEN) CODE POUR AVOIR ACCÈS À LA BANQUE DE RESSOURCES VIDÉO
(Tutoriel des exercices)



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD6TCPy8YtF6z7wiQx7plTqmvaxEcRk8N>

Mai 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>11</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>12</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>13</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>14</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>15</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	16	17
<p>18</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>19</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>20</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>21</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>22</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	23	24
<p>25</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>26</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>27</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>28</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	<p>29</p> <p>N1-N2-N3-N+</p>  <p>Temps :</p>	30	31

LUNDI



Pas besoin de devenir tout vert pour avoir une force surhumaine. Il suffit de la travailler !

WOD DU LUNDI (Hulk)

N1
5 tours

N2
7 tours

N3
9 tours

N+
11 tours

Le plus rapidement possible (détails des exercices à la fin du document)

- 12 pompes
- 12 élévations frontales (avec 2 bouteilles d'eau)
- 12 élévations latérales (avec 2 bouteilles d'eau)
- 12 développés épaule (avec 2 bouteilles d'eau)
- 12 sec de gainage

MARDI



« Avengers ...
Rassemblement ! »

WOD DU MARDI (Captain America)

N1	N2	N3	N+
5 tours	7 tours	9 tours	11 tours

Le plus rapidement possible (détails des exercices à la fin du document)

- 12 biceps curl
- 12 dips
- 12 montées sur chaise (avec chaise stabilisée contre un mur !)
- 12 fentes latérales
- 12 rameurs

MERCREDI



Prépare-toi à sauver Gotham City

WOD DU MERCREDI (Batman)

N1 5 tours	N2 7 tours	N3 9 tours	N+ 11 tours
---------------	---------------	---------------	----------------

Le plus rapidement possible (détails des exercices à la fin du document)

- 50 air boxing (1 répétition = 1 coup de poing)
- 50 knee up (1 répétition = 1 genou en haut)
 - 20 crunchs
- 2 x 10 fentes bulgares (10 de chaque jambe, pied placé sur un lit, un canapé ...)
 - 20 touche-épaule
 - 50 jumping jack

JEUDI



Prêt à sauver l'humanité ?

WOD DU JEUDI (Superman)

N1	N2	N3	N+
5 tours	7 tours	9 tours	11 tours

Le plus rapidement possible (détails des exercices à la fin du document)

- 10 remontées de planche commando
 - 10 supermans
- 10 allers-retours en pas chassés (un aller = 5 mètres environ)
 - 10 crunchs inversés
 - 10 sec gainage dorsal
 - 10 relevés de bassin

VENDREDI



Pourquoi rester un simple collégien lorsque l'on peut s'entraîner comme Flash ?

WOD DU VENDREDI :

N1 5 tours	N2 7 tours	N3 9 tours	N+ 11 tours
<p><u>Le plus rapidement possible (détails des exercices à la fin du document)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 50 tipping (1 répétition = 1 appui au sol)• 20 mountain climber (1 répétition = 1 genou poitrine)<ul style="list-style-type: none">• 5 burpees• 30 talon-fesse• 30 montées de genoux			

SAMEDI/DIMANCHE



Bravo super-héro(ïne)

Vous avez augmenté vos chances d'intégrer les Avengers ou la Ligue des Justiciers. A vous de choisir votre base.

Prenez du repos, vous en aurez besoin pour sauver le monde.


RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Santé publique France
COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- 
 Se laver très régulièrement les mains.
- 
 Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.
- 
 Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter.
- 
 Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS **0 800 130 000**
numéro gratuit

Le lavage des mains - Comment ?

LAVEZ LES MAINS AU SAVON ET À L'EAU LOURDE ELLES SONT VRAIEMENT EFFICACES. SINCÈRE, UTILISER LA FRICITION ÉVITE AU TOUCHER POUR L'HYGIÈNE DES MAINS !

Durée de la procédure : 40-60 secondes

- 
 Mouler les mains l'une dans l'autre.
- 
 Appliquer suffisamment de savon pour mousser toute la surface des mains et l'endosser.
- 
 Frotter contre chaque poignet avec un mouvement de va-et-vient.
- 
 Intercaler le main gauche avec un mouvement d'aller et retour, et vice versa.
- 
 Les mains interdigitées paume contre paume, doigts entrecroisés, en descendant et remontant d'un bout à l'autre.
- 
 Les deux doigts en un mouvement, dans le sens des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.
- 
 Le majeur de la main gauche sur l'index de la main droite, et vice versa.
- 
 Le majeur de la main droite sur l'index de la main gauche, et vice versa.
- 
 Frotter le pouce à l'intérieur de la paume.
- 
 Frotter le pouce à l'extérieur de la paume.
- 
 Frotter le pouce à l'intérieur de la paume.
- 
 Frotter le pouce à l'extérieur de la paume.

WORLD ALLIANCE PATIENT SAFETY
 Organisation mondiale de la Santé

SOYEZ PRÊT à faire face #coronavirus

L'OMS fournit des conseils sur la façon de se protéger et de protéger les autres :

PROTÉGEZ-VOUS contre l'infection par le #coronavirus

Faites preuve d'**INTELLIGENCE** et informez-vous au sujet de la maladie

Faites preuve de **BIENVEILLANCE** et soutenez-vous mutuellement

Pour en savoir plus et informer vos proches :
www.who.int/COVID-19


 NATIONS UNIES

 Organisation mondiale de la Santé

N'oubliez pas les recommandations, prenez soin de vous et de vos proches !



Trop difficile ?
Je **simplifie** !

Exercices

Muscles sollicités
Conseils

Trop simple ?
Je **complexifie** !



WOD du lundi

J'écarte mes mains

Je pose mes genoux sur un tapis ou une serviette

Je pose mes mains sur une surface surélevée stable (table, canapé, lit)



Pompes / Push-up → **Pectoraux / Deltoïdes**
Reste solide pour éviter de former une gouttière en bas du dos
Adapte l'exercice pour réaliser plusieurs répétitions en touchant le sol avec ton nez

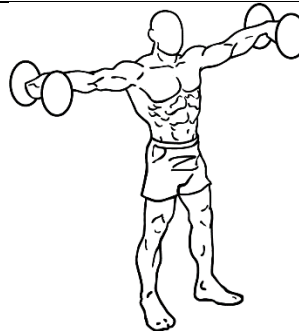
Je lève une jambe et la garde tendue

Je rapproche mes mains entre elles (pompe diamant)

Pompes claquées

Pompes à une main

Diminue la quantité d'eau présente dans la bouteille

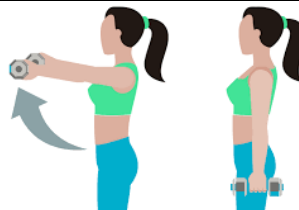


Elévations latérales debout (bouteilles d'eau) → **deltoïdes**
Attention à ne pas t'aider en réalisant un squat, sinon tu ne cibleras pas les deltoïdes. Sélectionne plutôt un poids qui te permet de travailler avec une exécution correcte

Augmente la quantité d'eau présente dans la bouteille et / ou prends une bouteille plus grande

Diminue la quantité d'eau présente dans la bouteille

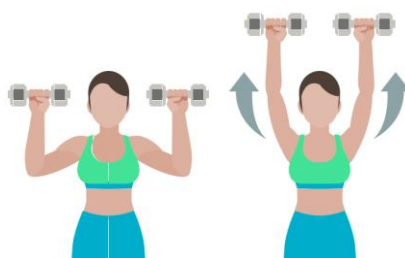
Pour rester fixe, tu peux t'aider en plaquant le dos contre un mur. Puisque ton corps sera fixe, tu cibleras mieux tes deltoïdes



Elévations frontales debout (bouteilles d'eau) → **deltoïdes**
Attention à ne pas t'aider en réalisant un squat, sinon tu ne cibleras pas les deltoïdes. Sélectionne plutôt un poids qui te permet de travailler avec une exécution correcte

Augmente la quantité d'eau présente dans la bouteille et / ou prends une bouteille plus grande

Diminue la quantité d'eau présente dans la bouteille



Développé épaule debout (bouteilles d'eau) → deltoïdes

Seuls tes bras doivent bouger. Prends le temps de t'ancrer littéralement dans le sol pour éviter d'être déséquilibré(e)

Augmente la quantité d'eau présente dans la bouteille et / ou prends une bouteille plus grande

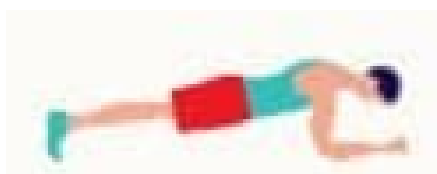
NB : Tu peux réaliser l'exercice en prise traditionnel comme sur l'image (paume vers le ciel) ou en prise marteau (paumes de main qui regardent vers le nombril).

Les deltoïdes sont plus sollicités lors de la première prise. Les hauts des pectoraux sont plus sollicités lors de la seconde

Je réalise la planche en prenant appui mains à plat, bras tendus



Je prends appui sur un support surélevé stable



Gainage / Planche → Abdominaux / deltoïdes
Ce sont tes avant-bras qui sont en contact avec le sol, pas tes coudes
Maîtrise ta respiration et simplifie l'exercice si tu commences à creuser le bas du dos

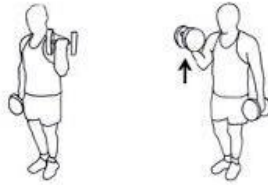
Je tends bras et jambe opposés (ou seulement un des deux)

Je pose mes avant-bras ou mes mains devant moi pour engager encore plus mes abdominaux



WOD du mardi

Diminue la quantité d'eau présente dans la bouteille



Biceps curl (bouteilles d'eau) → biceps
Tes coudes doivent rester fixes pour travailler correctement tes muscles : colle-les à ton buste !
NE GASPILLE PAS L'EAU QUE TU VAS UTILISER !

Augmente la quantité d'eau présente dans la bouteille et / ou prends une bouteille plus grande

NB : tu peux réaliser l'exercice en prise traditionnel (paume vers le ciel) ou en prise marteau (paumes de mains qui regardent vers le nombril).

Les muscles des avant-bras sont plus sollicités si tu choisis la seconde prise

Plus je rapproche les pieds de ma chaise, plus l'exercice sera facile à réaliser



Répulsion triceps / Dips → Triceps
Pousse en appuyant sur le bas de la paume de ta main

Mes deux jambes restent tendues, ancrées au sol par le talon

Une seule jambe est ancrée au sol par le talon, l'autre jambe reste tendue en l'air

Prendre une chaise ou un support plus petit (le support doit rester stable !).

Des escaliers peuvent très bien faire l'affaire

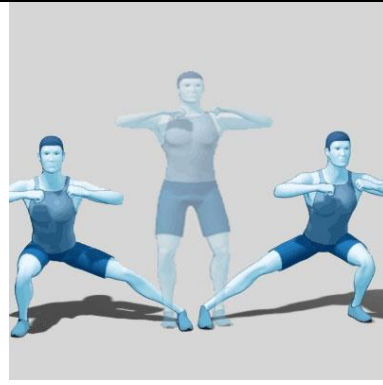


Montée sur chaise → fessiers / quadriceps
Garde le dos droit, attention à ne pas laisser tes épaules aller vers l'avant
!! BLOQUE LA CHAISE CONTRE UN MUR POUR EVITER QU'ELLE NE BOUGE !!

Monter à l'aide d'un SEUL pied

Monter à l'aide d'un seul pied et lorsque tu es en haut, monte ton genou libre à la hauteur de ta hanche (KNEE UP)

Garde tes hanches au-dessus du niveau de tes genoux

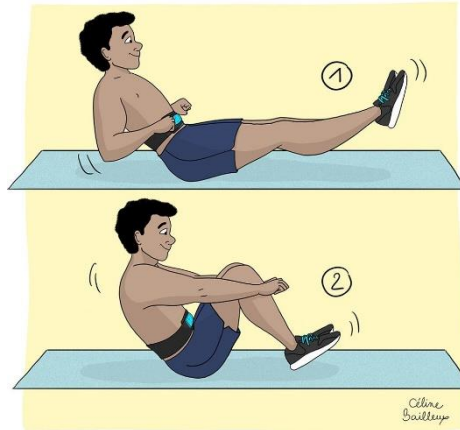


Fentes latérales → fessiers / quadriceps
Conserve le dos bien droit, les épaules au-dessus de tes hanches

Impulsion après chaque répétition (supprime l'étape du milieu)

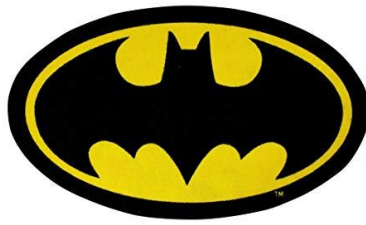
Je ne cherche pas à tendre les jambes totalement

Je pose mes mains à plat, en dessous de mes épaules environ pour m'aider à trouver mon équilibre




Rameur → Abdominaux
Le plus difficile est parfois de trouver son équilibre ... C'est important de le trouver pour pouvoir donner du rythme

J'ajoute un poids que je tiens dans mes mains ou entre mes pieds

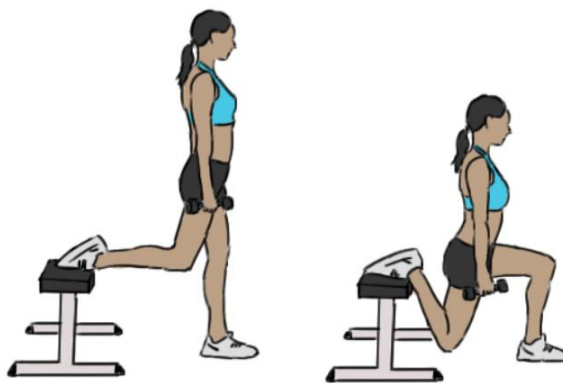


WOD du mercredi

<p>Réduit le rythme d'exécution pour éviter que ta respiration ne s'emballe</p>	 <p>Air Boxe : frappe dans le vide sur le rythme de la musique ! (sans les gants c'est plus pratique) Expire à chaque coup te tu donnes</p>	<p>Augmente le rythme d'exécution</p> <p>Tu peux varier les coups : crochets, uppercut (bras fléchis, remonte le poing)</p> <p>Tu peux frapper contre une surface molle sans appuyer tes coups : matelas, grand coussin, plaid plié sur lui-même, tapis de gymnastique ...</p>
<p>Je cherche à lever le genou à hauteur de hanche</p>	 <p>Knee up Garde un rythme régulier pour ne rien lâcher</p>	<p>Réalise des impulsions à chaque impulsion et donne du rythme</p> <p>Tu peux réaliser faire du bruit en réalisant un impact main – genou</p> <p>Tu peux réaliser ce mouvement après être montée.e sur une chaise</p>
<p>Je ralentis mon rythme d'exécution</p> <p>Je relève mes jambes pour former un angle droit</p>	 <p>Abdos / Crunch → Abdominaux Regarde un point fixe devant toi pour éviter de tirer sur ta nuque. Ne cherche pas à aller trop loin : relève tes épaules uniquement pour limiter les pressions exercées sur tes organes</p>	<p>Je lève mes jambes à l'équerre, je retire mes appuis pieds</p>

Réalise la remontée avant que ton genou ne soit au niveau de tes hanches

Rapproche ton pied de devant de ton pied arrière



Squat bulgare (avec un pied sur le lit, sur le canapé) → fessiers / quadriceps

Regarde tout un point fixe en face de toi pour garder le buste droit

Ajoute des poids dans chaque main (bouteille d'eau, livres)

Mains en appui sur un objet surélevé
Appuis sur les genoux plutôt que sur les pieds



Touche épaule → deltoïdes / abdominaux / triceps

Mon bassin doit rester fixe

Je touche mes pectoraux

Je touche mon nombril

Je touche le côté opposé de mes hanches

Je touche mon genou opposé

Je réalise une pompe entre 2 touches

Ne réaliser que le travail des jambes (rebond en écartant – rapprochant les jambes)

Réduire le rythme d'exécution




Jumping Jack

Les mains doivent se toucher au-dessus de la tête à chaque répétition

Je réalise un saut à chaque répétition (ou une répétition sur deux) : en l'air, je dois être comme sur l'image deux



WOD du jeudi

<p>Pose tes coudes sur une surface surélevée stable et solide (canapé, lit)</p>	 <p>Planche commando (= planche dynamique) → Abdominaux / Triceps Evite de t'arrêter sur les coudes, c'est plus dur de reprendre un rythme que de le maintenir !</p>	<p>Augmente le rythme d'exécution</p> <p>Garde une jambe levée et tendue pour amener du déséquilibre</p>
<p>Je lève uniquement les épaules OU mes cuisses Je rapproche mes mains et / ou mes pieds de mon corps</p>	 <p>Superman → Lombaires / Trapèzes Pour éviter des douleurs respiratoires, j'expire l'air quand je redescends, j'inspire quand je monte Je maintiens la contraction 1seconde en haut</p>	<p>J'ajoute un poids léger dans mes mains ou entre mes pieds (une bouteille d'eau par exemple)</p> <p>Je lève simultanément bras et jambe opposé en rythme (battements)</p> 
<p>Je peux tourner en rond pour garder un rythme régulier (je dois penser à changer de côté pour travailler l'autre jambe)</p>	 <p>Pas chassés (en aller-retour) Garde la tête droite pour rester aligné et être plus efficace</p>	<p>Je peux chercher à monter les genoux (pas croisés)</p> <p>J'augmente considérablement mon allure, je vais consommer beaucoup d'énergie lors des changements de direction (droite-gauche)</p> <p>Je peux chercher à toucher un objet au sol entre chaque aller-retour (en gardant le dos droit)</p> <p>Je peux réaliser des impulsions à chaque pas chassé</p>

Je facilite mon début de mouvement en m'allégeant avec mes mains placées sous les hanches



Crunch inversé → Bas des abdominaux
Attention à ne pas tricher en donnant des coups de jambes, c'est le bas des abdominaux qui doivent amener les jambes vers la poitrine

Je maintiens la position 2 pendant 2 secondes à chaque répétition

Appuis sur les coudes et les talons

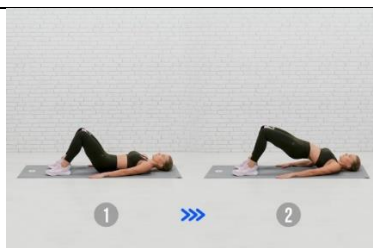


Gainage dorsal → Lombaire / Ischio-jambier / Fessier
Pour m'aider à monter mes hanches, je cherche à pousser sur mes talons et à faire ressortir mes pectoraux, ma poitrine

Je relève un pied ou une main (bras ou jambe tendue)

Je relève pied et main opposées pour les toucher et j'alterne en rythme (tout en conservant la posture !)

Coudes pliés, pose tes mains sous tes hanches pour remonter tes fessiers plus facilement



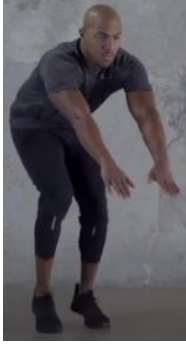

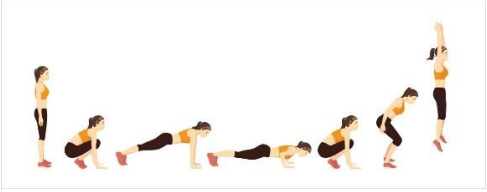


Relevé de bassin → ischio-jambiers / fessiers / lombaires
Remonte ton bassin juste avant qu'il ne se pose sur le tapis
Tu peux poser ton talon au lieu de mettre le pied à plat pour solliciter plus encore tes muscles fessiers

Une jambe
Pieds surélevés
Un seul pied surélevé, l'autre jambe est tendue en l'air

Maintiens la position 2 : écarte les deux pieds, puis rapproche-les et continue ainsi. Attention à bien conserver le bassin aligné avec tes épaules et hanche. Tu peux prendre appui sur tes talons si besoin



WOD du vendredi

<p>Diminue la fréquence gestuelle</p>	 <p>Tipping (piétiner très rapidement sur place en levant à peine les pieds) Pense bien à expirer pour conserver ton rythme</p>	<p>Augmente la vitesse d'exécution</p> <p>Tu peux y ajouter le mouvement des bras comme si tu courais frénétiquement</p>
<p>Je pose mes mains sur un plan surélevé</p>	 <p>Mountain climber → Abdominaux / Deltoïdes / Triceps Conserve l'alignement pied-hanche-épaules et garde les mains à plat !</p>	<p>Je mets plus d'impact et de vitesse, je supprime donc le temps 2. Je dois aller vite, donc je dois rebondir alternativement sur mes pieds</p>
<p>Je supprime l'image 4 (je ne fais pas de pompes)</p> <p>Au lieu de prendre appui mains à plat par terre, je peux prendre appui sur une surface surélevée</p>	 <p>Burpees Tes mains doivent être posées à plat</p>	<p>Lors de la dernière image, je cherche à regrouper mes genoux à la hauteur de ma poitrine</p> <p>Je peux enlever l'image 4 (pompe), mais je ne pose qu'une seule main à plat au sol</p>
<p>Je lève mes genoux moins hauts</p> <p>Je réduis mon rythme d'exécution</p>	 <p>Talons-fesses Utilise tes bras pour t'équilibrer, comme si tu courais</p>	<p>J'augmente mon rythme d'exécution</p>
<p>Je lève mes genoux moins hauts</p> <p>Je réduis mon rythme d'exécution</p>	 <p>Montées de genoux sur place Utilise tes bras pour t'équilibrer, comme si tu courais</p>	<p>Je cherche à monter mes genoux le plus haut possible</p> <p>J'augmente mon rythme d'exécution</p>

