



COLLEGE TIPAERUI



CARNET D'ACTIVITE PHYSIQUE HEBDOMADAIRE

(Niveaux 6^{ème} et 5^{ème} - 5 semaines - 17 pages)

NOM Prénom :

Classe :

**SAUVEZ
DES VIES
RESTEZ
CHEZ
VOUS**

1^{ère} chose à faire avant de commencer le travail : « imprime ou enregistre le document pour que tu puisses travailler dessus tous les jours »

Ce carnet a pour objectif de permettre d'aborder sereinement et sportivement la période de confinement afin de conserver ton capital santé.

Il s'agit de réaliser une activité physique quotidienne pour mobiliser ton corps et de ne pas tomber dans la sédentarité.

La sédentarité correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro. La mesure du temps passé devant un écran que ce soit un portable ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité.

Ce carnet te propose une gamme d'exercices isolés et associés sous forme de « WOD » (Work Of the Day = travail du jour) inspirés de la pratique « Crossfit », de jeux de société adaptés à l'activité physique ou de nettoyage.

L'objectif est que tu t'engages dans l'activité physique, et que tu te responsabilises en réalisant tous les jours de la semaine un WOD proposé d'environ 15 à 30 minutes.

Pour cela tu devras évaluer la quantité et la qualité de ton activité physique quotidienne hors de l'école.

Ce carnet te propose 5 WOD différents pour la semaine. Et chaque semaine tu devras améliorer ton score (soit diminuer le temps, soit augmenter le nombre de séries ou de répétitions).

1^{er} choix : Te proposer uniquement des exercices sans charge, à poids du corps afin de limiter les risques et de faciliter la mise en œuvre des séances.

2^e choix : Cibler des exercices qui travaillent l'ensemble de ton corps.

3^e choix : Utiliser un vocabulaire anglo-saxon afin de s'imprégner de la culture « crossfit ».

SECURITE

Avant de débiter la pratique,

- **Sportifs mineurs : La pratique des WOD proposés doit se faire sous le contrôle de ton responsable légal.**
- **WARM UP : S'échauffer avant de commencer le WOD.**
- **S'étirer, se relaxer après l'effort.**
- **S'hydrater en buvant de l'eau.**
- **Tous les sportifs : Respecter les consignes gouvernementales en vigueur.**
- **Inaptes : La pratique est interdite.**
- **INTERDIT : Pas de WOD en cas d'état infectieux.**

EVALUATION par jour du WOD sur 2 points :

0 point si tu ne réalises pas le WOD.

1 point si tu n'as pas réalisé en entier le WOD.

2 points si tu réalises le WOD en entier.

A la fin de la semaine tu comptabilises, sur 10 points, le nombre de points que tu as obtenu par jour :

- Insuffisant : si tu as entre 0 et 3 points.

- Fragile : si tu as entre 4 et 6 points.

- **Coronavirus Bien maîtrisé** : si tu as entre 7 et 8 points.

- **Coronavirus Très bien maîtrisé** : si tu as entre 9 et 10 points.

TRES BONNE SEANCE !!!

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1) Avant de commencer, regarde le WOD correspondant au jour de la semaine. Comme ça tu sauras quels mouvements réaliser.
Attention : Chaque semaine la consigne change !

Exemple : Lundi c'est le WOD 1 (page 5).

Semaine 1 = réaliser 3 séries. Semaine 2 = réaliser 4 séries.

- 2) Utilise le LEXIQUE (pages 14-15-16) pour savoir à quoi les exercices correspondent et comment les réaliser.

Exemple : WOD 1 = Russian twist, sit up, knee push up, squat.

- 3) Echauffe-toi avec le WARM UP (page 4)

Echauffement articulaire + réalisation de l'échauffement en regardant la vidéo.

- 4) Réalise ton WOD

- 5) Après avoir réalisé ton WOD n'oublie pas de t'étirer en t'aidant de la vidéo.

- 6) A la fin de ton WOD, inscris sur la page correspondante tes points du jour (...../2 points) et entoure le ressenti de ton activité physique du jour soit facile, moyen ou difficile.

Après avoir réaliser tes 5 WOD, **inscris** le nombre de points que tu as récolté tout au long de la semaine dans RESULTATS (page 13) et **coche** si c'est insuffisant, fragile, bien maîtrisé, très bien maîtrisé. (S'aider de l'évaluation page 2).



!

WARM UP = ECHAUFFEMENT

- 1) Echauffement articulaire pendant 3 minutes (cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles)
- 2) Clique sur le lien « youtube » ci-dessous (ou ou fait un copier/coller sur google) et réalise l'échauffement en suivant la vidéo.
- 3) Attention, réalise l'échauffement une seule fois et à ton rythme.

<https://www.youtube.com/watch?v=yCn8l0FTDTU&feature=youtu.be>

Lundi - WOD 1



Réaliser 3 séries :

- 10 russian twist
- 10 sit up
- 10 knee push-up
- 10 squat

Après avoir réalisé ton WOD,
n'oublie pas de t'étirer en t'aidant de la vidéo
Youtube suivante :
<https://www.youtube.com/watch?v=IRwZ1dikOGk>
(Clique dessus ou fait un copier/coller sur google)

CONSEIL 1 :
Prends le temps
de réaliser
correctement les
mouvements.
Réalise le WOD à
ton rythme.

Semaine 1

Evaluation :/2 points

Sensation (entourer) : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser 4 séries	Réaliser 5 séries	Réaliser 5 séries avec 15 répétitions de chaque	Réaliser 5 séries avec 20 répétitions de chaque
Evaluation	Evaluation	Evaluation	Evaluation
...../2 points/2 points/2 points/2 points
Sensation	Sensation	Sensation	Sensation
Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile

Mardi - WOD 2



Réaliser 3 séries :

- 10 crunch
- 10 feet to feet crunch
- 10 knee push-up
- 10 right lunges (fente droite)
- 10 left lunges (fente gauche)

Après avoir réalisé ton WOD,
n'oublie pas de t'étirer en t'aidant de la vidéo
Youtube suivante :
<https://www.youtube.com/watch?v=IRwZ1dikOGk>
(Clique dessus ou fait un copier/coller sur google)

CONSEIL 2 :
Mets de la
musique pour
te motiver.

Semaine 1

Evaluation :/2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser 4 séries	Réaliser 5 séries	Réaliser 5 séries avec 15 répétitions de chaque	Réaliser 5 séries avec 20 répétitions de chaque
Evaluation/2 points	Evaluation/2 points	Evaluation/2 points	Evaluation/2 points
Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile

Mercredi - WOD 3



Réaliser 3 séries :

- 10 russian twist
- 30 secondes plank
- 10 dips
- 10 australien pull up (ou knee push up)
- 10 squat

Après avoir réalisé ton WOD,
n'oublie pas de t'étirer en t'aidant de la vidéo
Youtube suivante :
<https://www.youtube.com/watch?v=IRwZ1dikOGk>
(Clique dessus ou fait un copier/coller sur google)

CONSEIL 3 :
Un membre de ton
entourage peut
t'accompagner à
réaliser le même
WOD que toi.

Semaine 1

Evaluation :/2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser 4 séries	Réaliser 5 séries	Réaliser 5 séries avec 15 répétitions de chaque + 1 minute plank	Réaliser 5 séries avec 20 répétitions de chaque + 1 minute plank
Evaluation/2 points	Evaluation/2 points	Evaluation/2 points	Evaluation/2 points
Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile

Jeudi - WOD 4

Réaliser le plus rapidement possible:



- 40 crunch
- 40 feet to feet crunch
- 40 hip thrust
- 40 knee push-up
- 40 dips
- 40 squat
- 40 boxing shadow
- 40 front kick shadow

INSCRIRE LE TEMPS
DU WOD :

.....

DEFI UN MEMBRE
DE TON
ENTOURAGE OU
UN(E) COLLEQUE !
Qui fera le
meilleur temps ?

A présent, tu dois être
capable de t'étirer seul(e),
alors fais le sans la vidéo !

Semaine 1

Evaluation :/2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser un meilleur temps que la semaine 1	Réaliser un meilleur temps que la semaine 2	Réaliser 50 répétitions de chaque	Réaliser 50 ou 60 répétitions de chaque
Temps :	Temps :	Temps :	Temps :
Evaluation	Evaluation	Evaluation	Evaluation
...../2 points/2 points/2 points/2 points
Sensation	Sensation	Sensation	Sensation
Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile

Vendredi - WOD 5 (Jeu de l'oie ou nettoyage)

Semaine 1 : Jouer au jeu de l'oie de la **FORME**, difficulté **FACILE** ! (Page 10).
Ou, aider à nettoyer la cours, la maison.

Evaluation :/2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile



AMUSE-TOI A
JOUER AVEC
LES MEMBRES
DE TA FAMILLE

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Jouer au jeu de l'oie de la FORME , difficulté NORMAL ! (Page 10). OU Aider à nettoyer la cours, la maison.	Jouer au jeu de l'oie du CORONA , difficulté FACILE ! (Page 11). OU Aider à nettoyer la cours, la maison.	Jouer au jeu de l'oie du CORONA , difficulté NORMAL ! (Page 11). OU Aider à nettoyer la cours, la maison.	Jouer au jeu de l'oie au choix , difficulté au choix ! OU Aider à nettoyer la cours, la maison.
Evaluation/2 points	Evaluation/2 points	Evaluation/2 points	Evaluation/2 points
Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile	Sensation Facile / Moyen / Difficile

JEU DE L'OIE
RÈGLES

MATÉRIEL
1 SEUL DÉ ET DES PIONS

BUT DU JEU
TOUS LES JOUEURS COMMENCENT SUR LA **CASE DÉPART** ET DOIVENT ATTEINDRE LA **CASE ARRIVÉE** POUR GAGNER.

LORSQU'UN JOUEUR TOMBE SUR UNE CASE IL DOIT RÉALISER L'EXERCICE EN CAS D'ÉCHEC LORS D'UN EXERCICE IL FAUT **RESTER SUR SA CASE**

DIFFICULTÉ

FACILE

LE JOUEUR EST DÉSIGNÉ VAINQUEUR LORSQU'IL **FRANCHIT LA CASE ARRIVÉE**

NORMAL

POUR ÊTRE DÉSIGNÉ VAINQUEUR LE JOUEUR DOIT TOMBER **PILE SUR LA CASE ARRIVÉE**

SINON IL FAUT **RECULER POUR LES CASES EN TROP ET RETENTER SA CHANCE LE TOUR SUIVANT**

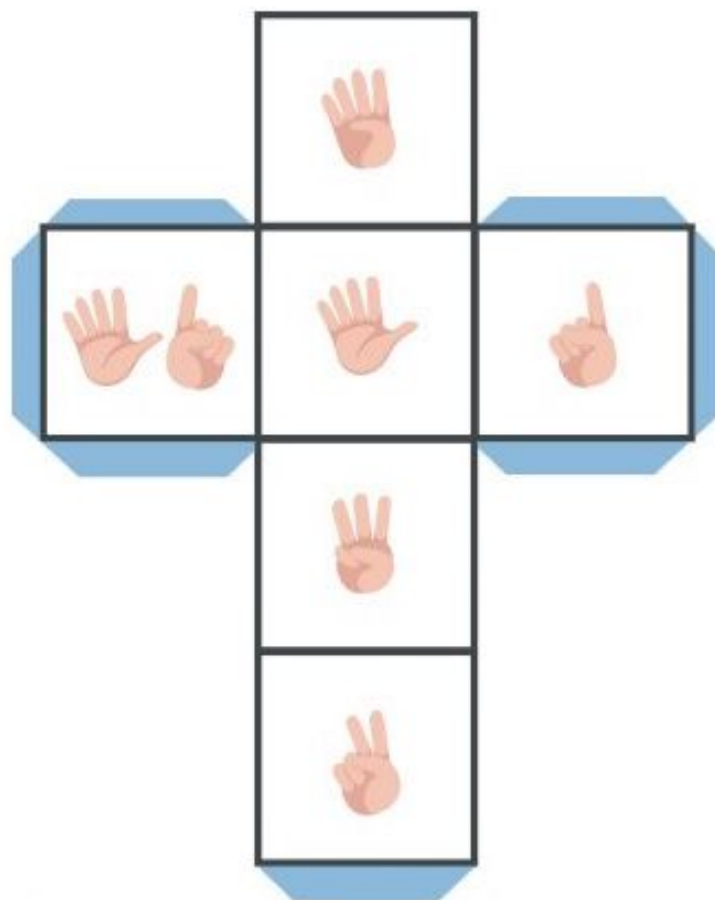
Séverine Haudebourg
Trame et inspiration : EPS64
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>

JEU DE L'OIE DE LA FORME !



Séverine Haudebourg
Trame et inspiration : EP564
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EP564/>

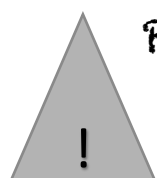
LE DÉ À IMPRIMER SUPERTRAINERS



 ZONES À PLIER

 ZONES À COLLER

RESULTATS		
NOM Prénom :		
CLASSE:		
Semaine 1POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 2POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 3POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 4POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 5POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant



PAGE A REMETTRE A TON PROFESSEUR D'EPS.
 SOIT RESPONSABLE EN NE TRICHANT PAS DANS LES
 RESULTATS !

LEXIQUE

Russian Twist (avec ou sans objet)



Pivoter une fois à gauche,
puis une fois à droite = 1
répétition.
Rapprocher les deux
pieds.

Sit up



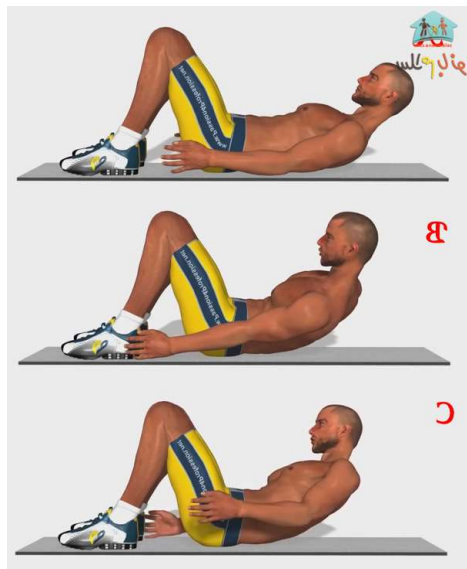
MOMYUDE

Crunch



Garder la tête droite.

Feet to feet crunch



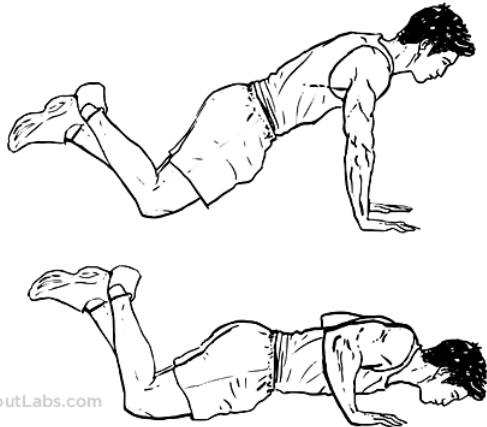
Toucher une
fois le pied
gauche, puis
une fois le
pied droit =
1 répétition.
Rapprocher
les deux
pieds.

Plank (planche)

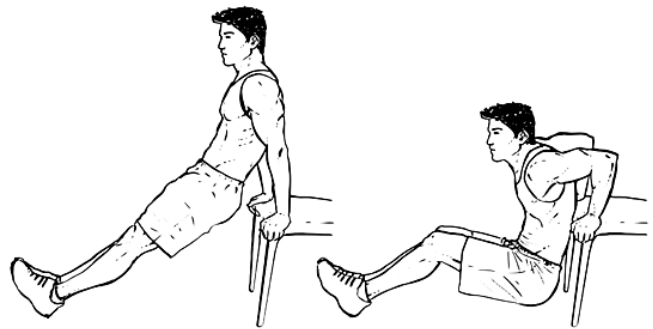


Regarder entre ses mains.
Garder la tête dans l'axe
dos-bassin-pieds.

Knee push up (pompe sur genoux)



Dips



Australian pull up (traction australienne)



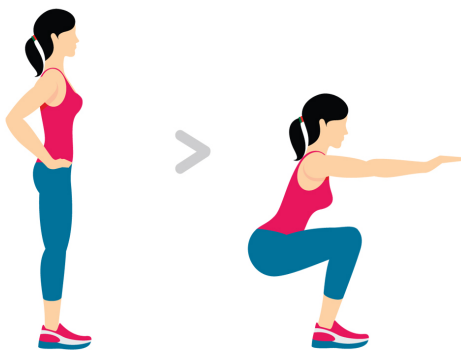
Rester gainé.

Garder l'axe pieds-bassin-dos-tête droit.

Prendre son support en pronation.

Ralentir la descente.

Squat



Regarder devant soi.

Garder le dos droit.

Ecarter les pieds à hauteur des épaules.

Garder les pieds plats au sol.

Descendre à 90 degrés. Pousser les genoux vers l'extérieur lors de la descente.

Souffler dans la montée.

Lunge (fente)



Hip thrust



Boxing Shadow



Faire un direct du gauche, puis un direct du droit en pivotant le pied droit = 1 répétition. Mettre sa garde au niveau de son menton.

Front kick Shadow



Faire un front kick du gauche, puis un front kick du droit en s'équilibrant avec ses bras = 1 répétition.

LE BONUS

Les activités physiques bonus à faire le plus souvent possible
et qui compléteront votre WOD...



Bon courage !!!