

Mon CARNET D'ENTRAINEMENT au Collège J.LAGROSILLIERE



NOM	Prénom	Classe

Ce carnet va te permettre de suivre ton travail afin de pouvoir **CONSTRUIRE** ton entraînement en **FITNESS** en fonction du mobile choisi.

Choisir un mobile en Fitness c'est déterminer ce qui te pousse à agir :

1. Améliorer ta coordination, faire des chorégraphies difficiles.
2. Te dépasser, t'entraîner, te muscler.
3. Entretenir ton corps, affiner ta silhouette.

Savoir s'entraîner c'est :

1. Faire des efforts "**MAINTENANT**" pour produire des effets "**DEMAIN**".
2. L'important est bien l'acquisition de *méthodes de travail que je pourrai réinvestir plus tard*.
3. *Choisir et poursuivre un mobile d'entraînement.*

CONSTAT PERSONNEL

↳ Qui suis-je ?

⇒ Ma fréquence Cardiaque au Repos :

⇒ Les sports que je pratique régulièrement :

⇒ Les sports pratiqués antérieurement :

↳ Quelles sont mes attentes ?

⇒ Quelles sont mes motivations pour le fitness :

⇒ Quel est mon objectif lors de ce cycle ? (remise en forme, amaigrissement, effort cardiaque, me muscler, réaliser une chorégraphie...) :

Leçon 1 FITNESS

Objectifs de la leçon :

1. Comprendre ce qu'est le fitness (Aérobic+Musculature+Etirements, savoir d'entraîner) et remplir sa fiche individuelle de calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement.
2. Découvrir les pas de base de l'aérobic (Echauffement+ Vidéo sur Ipad)
3. S'approprier 2 blocs musicaux d'échauffement, se familiariser avec des routines et des principes d'entraînement.

Sensations au début de la leçon :

Echauffement dirigé (Pas de base aérobic) (50%) pour se préparer

Fréquence Cardiaque (FC) après échauffement :

Etirements activo-dynamiques

Travail à réaliser

Sensations

Réalisation des 2 blocs d'échauffement



Bloc 1

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Bloc 2

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Renforcement musculaire (de type 30"/ 30") bas et haut du corps

Etirements passifs pour récupérer, retour au calme, bilan.

Quelle est ta FC et quelles sont tes sensations en fin de leçon ?

Conseil diététique du jour :

Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre. Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses. Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « ligh » coca, orangina,...) habitue au goût sucré à toute heure de la journée et crée une **dépendance aux produits sucrés** (qu'ils soient light ou pas !) et ils auraient une part de responsabilité dans l'apparition du **diabète**.

Conseil d'entraînement du jour :

Que ce soit avec des efforts longs, d'intensité modérée et continus ou avec des efforts courts, intenses et répétés, le Fitness sollicite le système cardio-vasculaire et favorise le développement musculaire.

LES PAS DE BASE AEROBIC

- **Battement**
- **Box ou Pas Croisé**: Départ pieds joints, croise jambe gauche devant jambe droite, dégagé jambe droite sur le côté, recule pied gauche en arrière et ramène pied droit (exemple du pas à droite)
- **Course ou Jogging ou Running**
- **Chassé** : Pas chassés
- **Dégagé derrière ou Lunge Back - Fente arrière** : dégagé la jambe vers l'arrière
- **Dégagé côté LungeSide - Fente côté** : dégagé la jambe sur côté
- **Grapevine ou Pas de bourré** : ouvre sur le côté - croise derrière - décroise - referme pieds serrés
- **Jumping Jack** : saut écart - départ pieds serrés - sauter pieds à la seconde - sauter pour revenir pieds serrés (ou inversement)
- **Kick ou Coup de pied**
- **Knee up** : montée de genoux devant
- **Mambo** : croise pied droit devant - soulève pied gauche - croise pied droit derrière – soulève pied gauche
- **Marche ou March**
- **Pendulum - Pendule**
- **Pivot Turn - Pas Tournant** : un pas en avant puis 1/2 tour en gardant les mêmes positions des pieds au sol
- **Poney** : Step touch avec sauts
- **Scoop** : Steptouch glissé avec impulsion
- **Squat** : Flexion des genoux en ouverture seconde
- **Steptap** : en seconde, soulève un pied et pose-le. Idem de l'autre côté
- **Steptouch ou Pas touché**: ouvre-ferme-ouvre-ferme (ou inversement)
- **Talon fesse ou Heel up** : montée du talon vers l'arrière
- **Twist**
- **V Step** : ouvre droit devant - ouvre gauche devant - ferme droit derrière - ferme gauche derrière (Pas en forme de V)

Les Mouvements de Bras :

- Cercle
- Elévation latérale
- Extension des avant-bras
- Flexion des avant-bras
- Balancement
- Frappe - Tape

Les mouvements peuvent être exécutés par :

- les 2 bras simultanément
- les 2 bras en décalé
- un seul bras
- bras tendues
- bras fléchis
- main ouverte
- poing fermé...

Les mouvements peuvent partir de :

- l'épaule
- coude
- poignet
- main...

Les mouvements de bras peuvent être exécutés :

- sur le même tempo ou non que les mouvements des jambes
- sur un temps
- sur 2 temps
- sur 1/2 temps
- dans différentes directions....

Les DIFFERENTES ETAPES DU SAVOIR **S'ENTRAINER**

1. ***Définir un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel*** : choix d'un mobile.
2. ***Acquérir des connaissances*** : Savoir s'échauffer, récupérer, gérer son alimentation, se fixer des objectifs.
3. ***Mon projet : mettre en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée*** : échelle d'efforts perçus/ plaisirs, évaluer son état de fatigue, contrôler les effets physiologiques.
4. ***Partager, comparer, essayer avec d'autres.***
5. ***Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*** : réguler sa charge, sa récupération, les paramètres de son entraînement.

CALCUL DE TA FREQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT comme indicateur d'intensité et de charge de travail

TEST RUFFIER/ DIKSON

Les pulsations sont prises au niveau du pouls carotidien pendant 1' (ou 15s X 4)

P0 = Pouls au repos

P' = Pouls après effort de 30 flexions

P'' = Pouls après 1' de repos

P0 =

P' =

P'' =

$$\frac{(P' - 70) + 2(P'' - P0)}{10} = \text{indice de forme} \quad \frac{(\dots - 70) + (\dots - \dots)}{10} = \frac{\dots + \dots}{10} =$$

CAS PARTICULIER : si P'' inférieur à P0 Alors écrire : -2(P0+P'')

0 à 5 : excellent 5 à 10 : très bon 10 à 15 : correct 15 à 20 : à améliorer

FORMULE DE KARVONEN

FC Entraînement = FC Repos+ (FC max – FC Repos) X % intensité de travail défini

FC Repos =

FC max = (220-âge)=

MOBILE 1

EFFORT AEROBIE/ COORDINATION

$$\begin{aligned} & \text{FC Repos+ (FC max – FC Repos) X 60 à 70 \%} \\ & = \dots + [(\dots - \dots) \text{ X } 60\%] \\ & = \dots + [\dots \text{ X } 60\%] \\ & = \dots + \dots \end{aligned}$$

=..... Pulsations /minute

FOURCHETTE D'EFFORT à RESPECTER : entre 60 et 70 % [..... à.....]

MOBILE 2

PUISSANCE AEROBIE/ SE MUSCLER

$$\begin{aligned} & \text{FC Repos+ (FC max – FC Repos) X 80 \% et plus} \\ & = \dots + [(\dots - \dots) \text{ X } 80\%] \\ & = \dots + [\dots \text{ X } 80\%] \\ & = \dots + \dots \end{aligned}$$

=..... Pulsations /minute

FOURCHETTE D'EFFORT à RESPECTER : AU DESSUS DE 80 %[.....]

MOBILE 3

ENDURANCE/ ENTRETIEN

$$\begin{aligned} & \text{FC Repos+ (FC max – FC Repos) X 70 à 80 \%} \\ & = \dots + [(\dots - \dots) \text{ X } 70\%] \\ & = \dots + [\dots \text{ X } 70\%] \\ & = \dots + \dots \end{aligned}$$

=..... Pulsations /minute

FOURCHETTE D'EFFORT à RESPECTER : entre 70 et 80 % [..... à.....]

Leçon 2

Objectifs de la leçon :

1. Découverte du **mobile 3**

Entretien, remise en forme et / ou affinement de la silhouette (Capacité aérobie / endurance)

2. Se familiariser avec une échelle de ressentis.

3. Aborder des principes de sécurité pour la bonne gestion de soi et des principes d'entraînement.

Echauffement : Dirigé 15' (reprise des pas de base puis routine échauffement)

Ressentis après échauffement :

FC après échauffement :

⇒ S'assurer d'être entre 50% et 60% de son intensité de travail.

Mobile remise en forme : **Tenir un effort long d'intensité modérée (être à 70%)**

<u>Travail prévu</u> <i>1^{ère} séquence</i>	<u>Travail réalisé</u>		
8' travail 3' récup active.	☞ As-tu réalisé la totalité du travail prévu, as-tu fait des arrêts pendant la séquence ?		
8' travail 3' récup active.	☞ Quelle est ma FC après effort ? Après 1' de récupération ?		
	☞ Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu l'intensité de la séquence de travail ?		
<u>Sensations de fin de séquence</u> : LA RESPIRATION			
Aisance respiratoire	Essoufflement contrôlé	Essoufflement prononcé	Essoufflement critique
1	2	3	4
<u>Travail prévu</u> <i>2^{ème} séquence</i> 3 x 1' soit 3 x (15 à 20 répétitions) avec 30'' de récupération Abdos A ou B (placement, respiration, exécution) Quadriceps A ou B Etirements	<u>Travail réalisé</u> ☞ As-tu réalisé la totalité du travail prévu, as-tu fait des arrêts pendant la séquence ? ☞ Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu l'intensité de la séquence de travail ? ☞ Quelle est ta FC et quelles sont tes sensations en fin de leçon ?		

Le conseil diététique du jour :

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

Le conseil d'entraînement du jour :

A la fin de l'échauffement, je dois ressentir une sensation de chaleur générale et ne pas être trop essoufflé.

Lors d'un exercice en durée je dois maintenir mon effort en continu (sans arrêt) : je marche pendant 4 ou 8 temps si je suis perdu et je reprends au plus vite l'enchaînement. Je dois également respirer pendant l'effort.

Mon effort se termine avec une sensation de chaleur et d'effort soutenus mais sans fatigue importante

Qu'est-ce qui me motive dans le travail en ENDURANCE ? :

Leçon 3

Objectifs de la leçon :

1. **Découverte du mobile 2 Se développer, se dépasser, se muscler (Puissance aérobie)**
2. **Asseoir le travail avec une échelle de ressentis.**
3. **Maîtriser les principes de sécurité pour la bonne gestion de soi et connaître de nouveaux principes d'entraînement.**

Echauffement : **Semi-autonome 15' (à 50%)**

Autonomie sur les pas de base puis apprentissage bloc puissance.

Ressentis après échauffement :

FC après échauffement :

⇒ S'assurer d'être entre 50% et 60% de son intensité de travail.

Mobile se dépasser : Tenir un effort court d'intensité soutenue (être proche de mon MAX)

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>
4' travail 2' récup active	☞ As-tu réalisé la totalité du travail prévu, as-tu fait des arrêts pendant la séquence ?
4' travail 2' récup active	☞ Quelle est ma FC après effort ? Après 1' de récupération ?
4' travail 2' récup active	☞ Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu l'intensité de la séquence de travail ?

Sensations de fin de séquence : **LA TONICITE MUSCULAIRE**

Aisance	Douleurs mais tonique	Lourdeur	Muscles brûlent
1	2	3	4

<u>Travail prévu</u> 2^{ème} séquence	<u>Travail réalisé</u>
3 x (30'' w/ 30'' récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) Abdos A à C (placement, respiration, exécution) Pectoraux+ Triceps A à C Etirements	☞ As-tu réalisé la totalité du travail prévu, as-tu fait des arrêts pendant la séquence ? ☞ Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu l'intensité de la séquence de travail ? ☞ Quelle est ta FC et quelles sont tes sensations en fin de leçon ?

Le conseil diététique du jour :

Le dernier repas avant un effort important doit être pris si possible 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion.

Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal aux ventres, nausées... qui ralentissent l'effort), soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).

Le conseil d'entraînement du jour :

Dans le mobile « se dépasser » l'entraînement se fait à une intensité de **80% à proche du MAX**. Les exercices sont courts mais doivent être effectués avec plus de vitesse et d'intensité en gardant l'amplitude gestuelle. Les récupérations sont courtes ET actives.

Mon effort se termine juste avant la fatigue totale (repère de fatigue : la chorégraphie est plus dure à réaliser correctement en respectant le tempo de la musique).

Qu'est-ce qui me motive dans le travail en INTENSITE ? :

Leçon 4

Objectifs de la leçon :

1. Découverte du mobile 1

Une motricité spécifique et complexe en aérobic (Effort aérobic et coordination)

2. Automatiser le travail avec une échelle de ressentis.

3. Maîtriser les principes de sécurité pour la bonne gestion de soi, connaître de nouveaux principes d'entraînement et d'entretien de soi.

Echauffement : **Semi-Autonome 15' (à 50%)**

Autonomie sur les pas de base puis apprentissage bloc coordination

Ressentis après échauffement :

FC après échauffement :

⇒ S'assurer d'être entre 50% et 60% de son intensité de travail.

Mobile complexifier : Tenir un effort court d'intensité modérée (60% à 70%) avec une chorégraphie complexe.

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>
6' travail 5' récup semi-active	☞ As-tu réalisé la totalité du travail prévu, as-tu fait des arrêts pendant la séquence ?
6' travail 5' récup semi-active	☞ Quelle est ma FC après effort ? Après 1' de récupération ?
	☞ Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu l'intensité de la séquence de travail ?

Sensations de fin de séquence : LA MEMORISATION

Aucun problème	Quelques erreurs	Beaucoup de trous	Trop difficile
1	2	3	4

<u>Travail prévu</u> 2^{ème} séquence	<u>Travail réalisé</u>
3 x (30'' w/ 30'' récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) Fessiers A à D (placement, respiration, exécution) Gainage A à D Etirements	☞ As-tu réalisé la totalité du travail prévu, as-tu fait des arrêts pendant la séquence ? ☞ Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu l'intensité de la séquence de travail ? ☞ Quelle est ta FC et quelles sont tes sensations en fin de leçon ?

Le conseil diététique du jour :

Le repos est essentiel à un bon état physique général et il est un allié de l'entraînement physique. Un repos nocturne insuffisant entraîne une altération de la performance psychologique : attention, mémoire, concentration, jugement, motivation, humeur, et une altération de la fonction psychomotrice : temps de réaction, moindre capacité à réaliser une activité physique fatigante et performances diminuées.

Le conseil d'entraînement du jour :

Dans le mobile « complexifier » pour être synchronisés il faut donner un départ commun sur un temps fort de la musique en comptant 5 6 7 8, et chacun compte les phrases de 8 pour connaître en permanence les moments de changement de pas. Si on se trompe, on s'arrête et on repart au début d'une phrase musicale en s'appuyant sur le reste du groupe.

Se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des précédents pour éviter l'arrêt et anticiper les déplacements.

Qu'est-ce qui me motive dans le travail en COORDINATION? :

LA FORME de TRAVAIL	L'INTENSITE	SERIES ET TEMPS DE RÉCUPÉRATION	DURÉE TOTALE FITNESS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	FORME DE LA RÉCUPÉRATION
<i>Intermittent MOYEN</i> MOBILE 1 : Développer sa motricité. Améliorer sa coordination, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité	La FC est supérieure à 160 pulsations BPM élevés : 140 à 145	2*6 minutes 5 minutes entre chaque série	12 minutes	3 x (30'' w/ 30'' récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) ou 6 x (15'' w/ 15'' récup) soit 6 x (8 à 10 répétitions)	ACTIVE : Footing léger Ou marche active
<i>Intermittent COURT</i> MOBILE 2 : se développer, se dépasser. L'effort est court et d'intensité élevée	La FC est supérieure à 180 pulsations et jusqu'à 200 BPM élevés : 140/150	(3*4 min) ou (3*2 min) 2 fois 2 minutes entre chaque période et 4 à 6 minutes entre chaque série	12 minutes	3 x (30'' w/ 30'' récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) ou 6 x (15'' w/ 15'' récup) soit 6 x (8 à 10 répétitions)	ACTIVE/ SEMI ACTIVE ET HYDRATATION
<i>Intermittent LONG</i> MOBILE 3 : S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette. L'effort est long et de faible intensité.	La FC est comprise entre 160 et 180 pulsations BPM moyens à 135	2*8 minutes La durée de la récupération est à construire selon chacun. L'objectif est de ne pas en faire	16 minutes	3 x 1' soit 3 x (15 à 20 répétitions) avec 30'' de récupération	Semi active entre les périodes. FOOTING LÉGER Si FC inférieur à 110 = j'ai récupéré.

Mobile choisi

FICHE ANALYSE DU PROJET AU COURS DU CYCLE

ANALYSE DES EFFETS			FC RECHERCHEE :
SENSATIONS RESSENTIES (voir fiche de ressenti)	ECHEC / REUSSITE (flèche vers le haut ou le bas)	EXPLICATIONS (pourquoi en réussite ou en échec, en relation avec quoi ?)	MISE EN PERSPECTIVE (ce qu'il faudrait faire à la prochaine séance)
Aspects psychologiques : mémoire, concentration, stress.....			
Aspects physiologiques : ressenti musculaire, fréquence cardiaque, respiration, température du corps, sudation....			
Réalisation : amplitude, équilibre, placement corporel dans l'espace (précision, forme corporelle)...			

FICHE PROJET PERSONNEL FITNESS – EVALUATION DNB

Evaluation : pour une séquence d'entraînement de 20'

NOM :		PRENOM :		CLASSE :	
MON PROJET D'ENTRAINEMENT : Quel est mon objectif personnel à travers ce projet d'entraînement ?					
Quelles sont les caractéristiques de ce projet d'entraînement ? (temps de travail, type d'effort, récupération, intensité d'effort, utilisation des bras, modification des directions...) /1pt					
SEQUENCES PREVUES Ordre des blocs (2 blocs professeur, 2 blocs créés par le groupe), choix des groupes musculaires pour le renforcement et les étirements.		BILAN PERSONNEL (Arrêts, difficultés, baisse de rythme...)		SENSATIONS (FC, respiration, tonicité musculaire, coordination, déplacements, mémorisation, état psychologique)	
Quel bilan de ton travail de 20 minutes ? (analyse des ressentis, est-ce l'état de fatigue recherché ? et pourquoi ? Quelles sont les causes de tes erreurs ? /2pts					
Que faire pour améliorer ton projet ? Quelles séquences ferais-tu ? /1pt					
PREVOIR : /4		REALISER : /12		ANALYSER : /4	
				TOTAL : /20	