

# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

SEMAINE N°                      du                      au



## MON CARNET D'ENTRAINEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS



Lycée Frantz FANON

Documents ressources

Adapté de l'Académie de Creteil

# UNE PRIORITE : TA SECURITE

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

- 1- présence des parents quasi obligatoire en cas de malaise (comme une hypoglycémie)
- 2- Si vous avez des soucis cardiaques, vous ne faites pas ces exos
- 3- Si vous toussiez, avec mal de gorge, problèmes respiratoires, vous ne faites pas d'exercices physiques (prévenez, en ce cas, les urgences par téléphone)

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

### 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.

# PRECAUTION

## 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 ?



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**

### Fréquence Cardiaque de travail dans le cas du Coronavirus :

On évitera de dépasser **165 pulsations par minutes** (à peu près 80% de votre fréquence cardiaque maximum)

### 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)

Va voir cette vidéo de démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=gJQnU-YfRE>

# 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

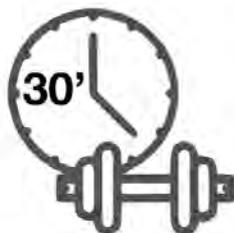
### Jour 2



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

## Ton échauffement

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



# TES SEANCES

Prénom : .....

NOM : .....

Classe : .....

SEMAINE

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

**PARCOURS : .....**  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**Nbr de tours**  
.....

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

| Exercice ou parcours réalisé<br>(Indique son nom) | Tps de travail / Répétitions | Tps de récupération | Comment je me sens à la fin de l'exercice   | Fréquence cardiaque<br>   |
|---|------------------------------|---------------------|---|--|
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>         | Prends ta FC régulièrement<br><i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i><br><br>Note ici :<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>         |  |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>     |  |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  |

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**

..... puls/min

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

.....

.....

.....



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



# TES SEANCES

Prénom : .....  
NOM : .....  
Classe : .....

SEMAINE

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....



Marche  
rapide



Vélo



Course à  
pied

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit

.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

.....  
.....  
.....  
.....



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



# TES SEANCES

Prénom : .....

NOM : .....

Classe : .....

SEMAINE

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

PARCOURS : .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

Nbr de tours

.....

DUREE DE LA SEANCE

.....

| Exercice ou parcours réalisé<br>(Indique son nom) | Tps de travail / Répétitions | Tps de récupération | Comment je me sens à la fin de l'exercice  | Fréquence cardiaque<br>  |
|---|------------------------------|---------------------|--|---|
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>         | Prends ta FC régulièrement<br>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)<br><br>Note ici :<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>         |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>     |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |   |

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE

..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

.....

.....

.....

.....



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



# TES SEANCES

Prénom : .....

NOM : .....

Classe : .....

SEMAINE

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....



Marche rapide



Vélo



Course à pied

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit

.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

.....  
.....  
.....  
.....



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



# TES SEANCES

Prénom : .....

NOM : .....

Classe : .....

SEMAINE

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

PARCOURS : .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

Nbr de tours

.....

DUREE DE LA SEANCE

.....

| Exercice ou parcours réalisé<br>(Indique son nom) | Tps de travail / Répétitions | Tps de récupération | Comment je me sens à la fin de l'exercice  | Fréquence cardiaque<br>  |
|---|------------------------------|---------------------|--|---|
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>         | Prends ta FC régulièrement<br>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)<br><br>Note ici :<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min<br>..... puls/min |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>         |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>     |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |   |
|   |                              |                     |    <br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |   |

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE

..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

.....

.....

.....

.....



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

