

# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

POUR UNE CONTINUITE PEDAGOGIQUE EN EPS  
COLLEGE PIERRE FOUCHE ILLE SUR TET

Ce programme d'entraînement vise à permettre à chacun de conserver une bonne forme physique, néanmoins, n'étant pas accompagné concrètement par ton enseignant, nous te demandons de ne prendre aucun risque. De ce fait, au moindre signe de malaise, tu cesseras l'activité physique et en particulier si tu souffres de pathologies pouvant nuire à ton état de santé (asthme, diabète, problèmes articulaires...).

# Prêt pour tes défis sportifs?!

Nous sommes tous dans le même cas : élèves, enseignants parfois parents...

Nous travaillons de la maison et il nous faut nous motiver!

Nous te proposons

quelques défis pour te permettre de maintenir une activité physique, te dépenser,  
mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'EPS pour les précisions

Pourquoi ?	Comment ?	Où ?
<ul style="list-style-type: none"><li>- Continuer à t'entraîner pour préparer le retour au collège ou dans ton club,</li><li>- T'aérer « la tête »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En réalisant 6 à 7 défis par jour ou l'ensemble des exercices si tu le souhaites</li><li>- En musique et en rythme</li><li>- En toute sécurité en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après</li><li>- Tu as besoin d'un chronomètre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A ton propre domicile avec un sol plus accueillant ( tapis de sol, couvertures...)</li><li>- Dans ton jardin</li><li>- Sur ton balcon, ta terrasse.</li></ul>

# UNE PRIORITE: TA SECURITE

## Sur l'ensemble des exercices indiqués:



Un bon placement de ton dos (alignement) et un gainage (contraction musculaire) efficace sont primordiaux

Une amplitude (grandeur) raisonnée des gestes dans les exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



S'hydrater (boire de l'eau) est primordial 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)



Une tenue de sport adaptée et des baskets lacées !



**Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre**

## La fréquence cardiaque (FC)

C'est une donnée facilement mesurable.  
C'est un moyen fiable de s'assurer qu'on travaille correctement.

Elle s'exprime en  
nombre de pulsations par minutes



## Mesure de ta Fréquence Cardiaque

- Sois au calme et immobile
- Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet en appuyant légèrement.
- Compte le nombre de battements obtenus pendant 15'' puis 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 pulsations / min**

**Chaque séance devra être composée de 6 ou 7 défis au minimum qui te rapportent des points, tu peux choisir aussi de faire le circuit complet :**

Chaque séance est précédée d'un petit échauffement ( deux défis obligatoires)

Chaque cœur de séance est composée de 5 défis au choix, tu dois en choisir 3 au minimum.

A toi de choisir aussi ton niveau, si tu es peu sportif commence par le niveau 1, si tu vas régulièrement t'entraîner dans un club sportif va directement au niveau 2 ou 3.

Chaque séance se termine par : des étirements (obligatoire) et en bonus de la relaxation (défi bonus)

Chaque fin de semaine, tu comptabilises tes points et tu les notes dans la case **BILAN**

A la fin du document, deux autres feuilles identiques à celle-ci sont mises si besoin

COMMENT ORGANISER LA SEMAINE ?

Choisis une option: 4 ou 5 ou 6 séances sur 7 jours

Option 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	BILAN
4 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	SEANCE 1	REPOS	REPOS	4 séances
Points		+		+		+		= points
			0 point			0 point	0 point	
Option 2	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	BILAN
5 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	5 séances
Points		+		+		+		= points
			0 point				0 point	
Option 3	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7 <small>1 jour de pause ensuite</small>	BILAN
6 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	REPOS	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	6 séances
Points		+		+		+		= points
			0 point					

# SEANCE 1

ECHAUFFEMENT: 2 défis obligatoires

## Défi 1: ELEVER SON RYTHME CARDIAQUE:

2points

### S'activer pendant 3 minutes et enchaîner:

- « **trotter** » sur place pendant 30 secondes puis
- **rotation des épaules:** debout corps gainé, pieds écartés, bras tendus sur le côté (position en croix): Rotation des bras vers l'avant 15 secondes et après vers l'arrière 15 secondes (attention personne autour)  
Puis
- « **trotter** » sur place pendant 30 secondes puis
- Même position **en croix**, venir successivement toucher son pied droit avec la main gauche, se redresser, puis le pied gauche avec la main droite...et ainsi de suite 30 secondes
- « **trotter** » sur place pendant 30 secondes
- 10 rotations de la tête (5 à gauche, 5 à droite) lentement



## Défi 2: REVEIL MUSCULAIRE:

2 minutes:


2points

- 20 rotations des coudes
- 20 rotations des poignets
- 20 rotations des hanches
- 20 rotations des genoux jambes serrées
- 20 rotations des chevilles (gauche et droite)

A la fin des deux premiers défis obligatoires, 2 minutes de pause et s'hydrater.

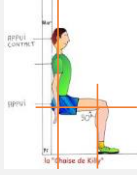

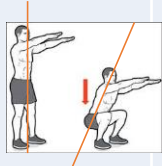


## Défi 3-4-5 : 3 DEFIS AU CHOIX A REALISER:

1/Choisir 3 des 5 exercices de musculation légère ci-dessous ou le circuit complet , se reposer 20 secondes entre chaque exercice  **Choisir le niveau correspondant à ses capacités**

2/Une fois les 3 défis réalisés ou le circuit complet, se reposer et récupérer entre 2 et 3 minutes 

3/ Puis recommencer 1 ou 2 fois de plus au choix

CIRCUIT

1	<b>La chaise</b> 	Se mettre le dos contre un mur, descendre jusqu'à se mettre comme assis sur une chaise, d'où le nom de l'exercice	<u>Niveau 1:</u> 15 secondes 1pt <u>Niveau 2:</u> 30 secondes 2pts
2	<b>Le gainage</b> 	<b>Maintien abdominal</b> , en appui sur les coudes et sur le bout des pieds, à l'horizontale. Ne pas creuser le dos.	<u>Niveau 1:</u> 15 secondes 1pt <u>Niveau 2:</u> 30 secondes 2pts
3	<b>Les squats</b> 	Depuis la position écartement des pieds légèrement écartés comme le bassin descendre les fesses au niveau des genoux puis se redresser. Les genoux avancent peu par rapport aux orteils.	<u>Niveau 1:</u> 10 répétitions 1pt <u>Niveau 2:</u> 20 répétitions 2pts
4	<b>Les crunchs</b> 	Travail abdominal, c'est-à-dire allongé sur le dos les pieds à plats genoux relevés, mettre les mains devant le visage et relever la tête jusqu'à ce que la pointe des omoplates ne touche plus le sol puis reposer la tête	<u>Niveau 1:</u> 10 répétitions 1pt <u>Niveau 2:</u> 20 répétitions 2pts
5	<b>Les pompes pompes à genoux</b> 	Le dos n'est pas creusé, écartements des mains légèrement supérieures aux épaules. Si pompes: alignement des jambes et du tronc à rechercher	<u>Niveau 1:</u> 4 répétitions 1pt <u>Niveau 2:</u> 8 répétitions 2pts

## Défi 6: ETIREMENTS: obligatoire : 3 points

1/ **Etirement des muscles du devant de la cuisse (Quadriceps)**: se tenir avec une main et amener le talon à la fesses, rester 10 secondes, répéter 3 fois Attention alignement dos, cuisses



2/ **Etirement des muscles de l'intérieur des jambes (adducteurs)**: buste droit, genou au dessus du pied, rester 3 fois 10 secondes de chaque coté



3/ **Étirement des muscles du derrière des jambes (ischio-jambiers)**, essayer de toucher ses mollets ou ses pieds en gardant **les jambes tendues**, là où ça tire, s'arrêter, rester 3 fois 10 secondes



## Défi 7: bonus: RELAXATION DE FIN DE SEANCE: 2 points bonus si vous le faites

Assis en tailleur, en essayant de garder le dos droit, les mains posées sur les cuisses et les yeux fermés,

**inspirer par le nez et expirer par la bouche**

en faisant durer 5 à 6 secondes chacune des inspirations et expirations pendant 3 minutes



Comptabiliser ses points et les reporter sur la feuille récapitulative de ta semaine pour suivre ton évolution (c'est uniquement pour toi, pas besoin de tricher)

Finir par une douche!





# SEANCE 2

ECHAUFFEMENT: 2 défis obligatoires

## Défi 1: ELEVER SON RYTHME CARDIAQUE:

2points

S'activer pendant 3 minutes et enchaîner:

- **Jumping jack** : pendant 15 secondes
- **Talon fesses** pendant 15 secondes puis pause 15 secondes
- **Jumping jack** 15 secondes
- **Montée de genoux** 15 secondes, puis pause 15 secondes
- **Jumping jack** 15 secondes
- Position **en croix** debout, venir successivement toucher son pied droit avec la main gauche, se redresser, puis le pied gauche avec la main droite....et ainsi de suite :entre 10 et 15 répétitions
- **Jumping jack** : pendant 15 secondes puis pause de 15 secondes
- - 10 rotations de la tête (5 à gauche, 5 à droite) lentement



## Défi 2: REVEIL MUSCULAIRE:

2 minutes:

2points

- 20 rotations des coudes
- 20 rotations des poignets
- 20 rotations des hanches
- 20 rotations des genoux jambes serrées
- 20 rotations des chevilles (gauche et droite)

A la fin des deux premiers défis obligatoires, 2 minutes de pause et s'hydrater.





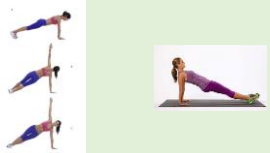
### Défi 3-4-5 : 3 DEFIS AU CHOIX A REALISER:

1/Choisir 1 exercice de coordination, 1 exercice d'équilibre et faire le renforcement ou si vous le souhaitez faire le circuit complet, se reposer 20 secondes entre chaque exercice  Choisir le niveau correspondant à ses capacités

2/Une fois les 3 défis réalisés ou le circuit complet, se reposer et récupérer entre 2 et 3 minutes 

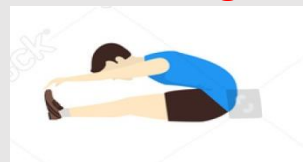
3/ Puis recommencer 1 ou 2 fois de plus au choix

CIRCUIT

1	Coordination 1 	Debout, tapoter sur le crâne avec une main pendant que l'autre fait des cercles sur le ventre autour du nombril (en mode « c'est boon »).	<u>Niveau 1</u> : choisir quelle main sur la tête 1pt <u>Niveau 2</u> : inverser le rôle des mains 2pts
2	Coordination 2 	Debout départ les bras tendus au dessus de la tête, faire tourner un bras vers l'avant (en mode « je nage le crawl ») tandis que l'autre tourne vers l'arrière (en mode « je nage le dos crawlé ») Inversez le sens de chaque bras	<u>Niveau 1</u> : réussir un bras après l'autre 1 pt <u>Niveau 2</u> : réussir les 2 bras en même temps 2pts <u>Niveau 3</u> : changer de sens 3pts
3	Equilibre 1 	En équilibre sur les fesses, pieds ne touchant pas le sol, dos droit, tenir 20 secondes.	<u>Niveau 1</u> : jambes fléchies 1pt <u>Niveau 2</u> : jambes tendues 2pts <u>Niveau 3</u> : en faisant passer une balle autour des genoux en 8 3pts
4	Equilibre 2 	Dans la position de debout, mains sur les hanches, poser un pied contre le genou de l'autre jambe. <b>Trouver son point d'équilibre, et tenir</b> Faire la jambe droite puis la jambe gauche.	<u>Niveau 1</u> : 10 secondes 1pt <u>Niveau 2</u> : 20 secondes 2pts <u>Niveau 3</u> : 10 secondes les yeux fermés 3 pts
5	Renforcement 	En position de pompes, corps aligné, se retrouver <b>en position de croix sur le coté</b> et tenir 3 secondes, puis pivoter encore et se retrouver face vers le haut 3 secondes, puis pivoter de l'autre coté en croix 3 secondes et retour à la position de pompes	<u>Niveau 1</u> : 4 répétitions 1pt <u>Niveau 2</u> : 8 répétitions 2pts

## Défi 6: ETIREMENTS: obligatoire: 3, 4 ou 5 points

1/ **Etirement des muscles des mollets et des ischios jambiers** : Assis, **jambes serrées et tendues**, ramener les orteils vers vous, étirements des mollets, puis s'étendre pour aller **toucher le genou 1 point, les mollets 2 points ou les orteils 3 points** avec les mains 3 fois 5 secondes



2/ **Etirement des ischios-jambiers et des muscles du dos** : **Assis jambes écartes**, tendre la pointe des pieds, essayer en alternant de chaque côté de rester 5 secondes avec la poitrine la plus près de la jambe, même si vous en êtes loin. 2 fois de chaque côté. **1 point**



3/ **Étirement des muscles du dos** : A genoux, garder les fesses posées sur les chevilles et **aller le plus loin possible avec les mains sur le sol** en gardant les oreilles entre les bras. Se redresser doucement et recommencer à 2 reprises **1point**



## Défi 7: RELAXATION DE FIN DE SEANCE: 2 points bonus si vous le faites Voir séance 1

Comptabiliser ses points et les reporter sur la feuille récapitulative de ta semaine pour suivre ton évolution (c'est uniquement pour toi, pas besoin de tricher)

Finir par une douche!



# SEANCE 3

ECHAUFFEMENT: 2 défis obligatoires

## Défi 1: ELEVER SON RYTHME CARDIAQUE:

2points

### S'activer pendant 3 minutes et enchaîner:

- Prévoir une longueur de 3 à 4 m pour cet échauffement. Sur cette distance, **trotter en avant et en arrière** en faisant 4 à 5 allers-retours tranquillement ( c'est un échauffement). 15 secondes
- Enchaîner de suite avec 4 ou 5 allers-retours en **pas chassés 15 secondes** et faire une pause de 15 secondes
- Recommencer 4/5 allers retours en **avant et en arrière**
- Enchaîner de suite avec 4/5 allers retours en **pas croisés** en variant les côtés et faire une pause de 30 secondes!
- 10 rotations de la tête (5 à gauche, 5 à droite) lentement
- s'hydrater

## Défi 2: REVEIL MUSCULAIRE:

2 minutes:

2points

- 20 rotations des bras en avant puis en arrière
- 20 rotations des coudes
- 20 rotations des poignets
- 20 rotations des hanches
- 20 rotations des genoux jambes serrées
- 20 rotations des chevilles (gauche et droite)

A la fin des deux premiers défis obligatoires, 2 minutes de pause et s'hydrater.

## Défi 3-4-5 : 3 DEFIS AU CHOIX A REALISER:

1/Choisir 3 des 5 exercices de musculation légère ci-dessous ou le circuit complet, se reposer 20 secondes entre chaque exercice. 

2/Une fois les 3 défis réalisés ou le circuit complet, se reposer et récupérer entre 2 et 3 minutes 

3/ Puis recommencer 1 ou 2 fois de plus au choix

CIRCUIT

1 Cardio 1



**Burpees:** De manière dynamique, en respirant bien pendant l'effort, enchaîner : **sauter** les bras en l'air, **s'accroupir**, poser les mains se mettre en **position de pompes**, se remettre **accroupi** se **redresser** puis **sauter**.... Et recommencer....


**Niveau 1:** 15 secondes, reculer une jambe après l'autre pour se mettre en « pompe » 1pt

**Niveau 2:** 15 secondes, reculer les 2 jambes en même temps 2pts

**Niveau 3:** 30 secondes 3pts

2 Musculation 1



Fesses au sol, mains sur les reins coudes au sol, relever les pieds puis tendre alternativement une jambe puis l'autre »  Ne pas creuser le dos.

**Niveau 1:** 2 \* 15 scdes (avec 15 scdes de repos) 1pt

**Niveau 2:** 2 fois 25 secondes (15 secondes de repos) 2pts

3 Cardio 2



**Mountain climber,** position de pompe avec une jambe relevée, changer dynamiquement de jambe tendue et de jambe pliée, pause de 30 secondes, puis refaire 1 fois.

**Niveau 1:** 15 répétitions 1pt

**Niveau 2:** 25 répétitions 2pts

4 Musculation 2

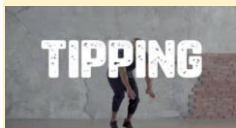


**Squats en fente avant.** Depuis la position debout, se mettre en fente avant mains sur les hanches, et se redresser position debout en changeant de jambes à chaque fois

**Niveau 1:** le genou ne touche pas le sol: 2\*5 chaque jambe 1pt

**Niveau 2:** le genou touche le sol 2\*5 fois chaque jambe 2pts

5 Cardio 3



**« Tipping »:** debout tapoter le plus rapidement le sol avec l'avant des pieds en baissant le centre de gravité et s'équilibrant avec les bras (en mode « je sprinte sur place »). Recommencer 2 fois avec 10 secondes de récupération entre

**Niveau 1:** 15 secondes 1pt

**Niveau 2:** 25 secondes 2pts

## Défi 6: ETIREMENTS: obligatoire 3 points

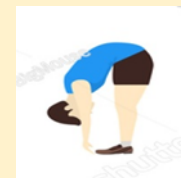
**1/ Etirements latéraux:** Debout, pieds écartés largeur des épaules, monter le bras droit au-dessus de la tête et étirer tout le côté droit en faisant glisser la main le long de la cuisse en direction du genou gauche....en expirant longuement....faire de même des deux côtés et à 3 reprises de chaque côté.



**2/ Étirement dos épaules:** Pieds écartés, chercher à « toucher le plafond de la maison », en s'étirant pendant 10 secondes les bras au dessus de la tête.

**3/ Étirement dos jambes:** A l inverse, enrrouler le dos en soufflant, faire glisser ses mains le long de ses jambes et venir approcher les mains le plus près du sol

Faire 2 et 3 l'un après l'autre, 3 répétitions de chaque.



**Défi 7: bonus: RELAXATION DE FIN DE SEANCE: 2 points bonus si vous le faites**  
Voir séance 1 et 2

Comptabiliser ses points et les reporter sur la feuille récapitulative de ta semaine pour suivre ton évolution (c'est uniquement pour toi, pas besoin de tricher)

Finir par une douche!



## Voici la feuille récapitulative pour tes points

COMMENT ORGANISER LA SEMAINE ? Choisis une option: 4 ou 5 ou 6 séances sur 7 jours  
Tu peux remplacer les jours de la semaine par jour 1 ou mettre une date

Option 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	BILAN
4 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	SEANCE 1	REPOS	REPOS	4 séances
Points			0 point			0 point	0 point	points

Option 2	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	BILAN
5 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	5 séances
Points			0 point				0 point	points

Option 3	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7 <small>1 jour de pause avant de reprendre jour1</small>	BILAN
6 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	REPOS	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	6 séances
Points				0 point				points

## Voici la feuille récapitulative pour tes points (bis)

COMMENT ORGANISER LA SEMAINE ? Choisis une option: 4 ou 5 ou 6 séances sur 7 jours

Option 1	LUNDI Ou jour1	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	BILAN
4 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	SEANCE 1	REPOS	REPOS	4 séances
Points			0 point			0 point	0 point	points

Option 2	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	BILAN
5 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	SEANCE 1	SEANCE 2	REPOS	5 séances
Points			0 point				0 point	points

Option 3	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7 1 jour de pause avant de reprendre jour1	BILAN
6 Séances	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	REPOS	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	6 séances
Points				0 point				points