

Education Physique et Sportive

Programme durant la période de confinement

Classes de 2de 02 et de 2de11

Nom :

Prénom :

Semaine du 30 mars au 05 avril 2020 :

1) **Vérifiez les thèmes des différents exercices proposés.** Regardez directement les réponses sur les tableaux ci-après.

2) **Réalisez les 3 séances suivantes :**

Nous sommes toujours sur 3 séances pour la semaine, que vous répartirez quand vous voudrez. Il s'agira de réaliser un travail en circuit sur les séances 5 et 6

Séance n° 4 : Création d'un circuit de 6 ateliers

Séance n° 5 : Circuit training avec 3 séries

Séance n° 6 : Circuit training avec 5 séries

3) **Auto-évaluez votre travail en utilisant la grille suivante.**

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Apprentissage	Début de maîtrise	Maîtrise confirmée	Expertise
Physique	Exercices mal réalisés. Nombre de répétition faibles.	Des difficultés pour les exercices les plus techniques. Nb de répétitions tenues sur les 1 ^{ères} séries seulement	Exercices parfaitement exécutés. Nb de répétitions et de séries tenus	Je sais réaliser mais aussi expliquer et aider les autres dans leur réalisation.
Méthodologie	Je ne renseigne pas correctement les fiches séances	Je suis et je renseigne les fiches mais je ne sais pas organiser seul ma séance.	Je suis capable de composer ma propre séance (je comprends les principes à suivre)	Je sais organiser une séance collective en gérant l'espace et le temps.
Rôle social	J'ai du mal à m'engager dans mon entraînement (séance mal réalisée)	Je m'engage contraint et forcé, avec l'aide d'un tiers.	Je m'engage seul, je fais preuve de responsabilité.	Je motive les autres en étant positif et en les aidant.

Planche d'exercices - N°1

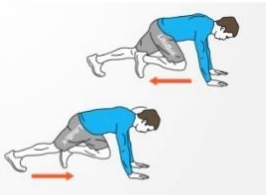
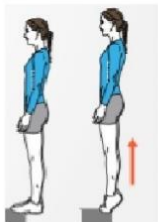
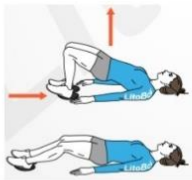
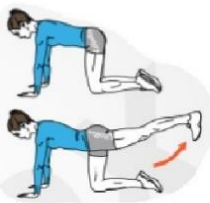
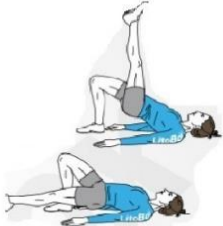
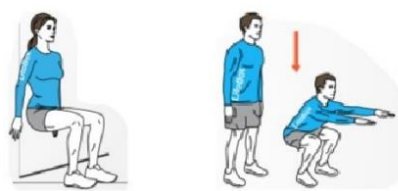
Thème : Cardio		
Corde à sauter	Climbers	Burpees
		
Ne pas plier les genoux, sauter sur la pointe des pieds	Maintenir le bassin aligné, entre les épaules et les pieds.	Enchaîner ces 5 étapes: 1-Debout. 2- S'accroupir 3- Lancer les jambes pour se placer en gainage (possible de placer une jambe parès l'autre) 3- Faire une pompe 4- S'accroupir en groupant les jambes. 5 - Faire un saut vertical
Thème : Mollets	Thème : Ischios -jambiers	
Extension pieds	Deadlift	Leg curl au sol
		
En bas, étirer le talon le plus bas possible.En haut, monter le plus vite possible. Mouvement à faire sur un pied à la fois ou sur les deux pieds (plus facile)	Maintenir au maximum la jambe d'appui tendue. Maintenir le regard vers l'avant durant tout l'exercice.	Planter les talons au sol (pointes de pieds relevées), puis lever le bassin. Plus les talons seront éloignés, plus l'exercice sera intense.
Thème : Fessiers		
Extension hanche	Relevé de bassin	Fentes avant
		
Regarder au sol entre vos mains, lever la jambe en tirant le talon en arrière et en contractant le fessier.	Lever la jambe libre en montant le bassin le plus haut possible	Départ debout, placer un pied en avant et descendre dos droit, regard vers l'avant jusqu'à ce que le genou opposé approche du sol. Revenir à la position initiale en une impulsion grâce à une poussée de la jambe avant.

Planche d'exercices - N°2

Thème : Pectoraux	Thème : Dos	
Pompes	Tractions horizontales	Hyperextension dos
		
Maintenir le dos droit et le regard entre les mains. Adaptations possibles pour faciliter l'exécution : demi descente et/ou pose des genoux au sol	Maintenir le dos droit. Plus le corps est incliné (proche de l'horizontale) plus l'exercice est difficile.	Possibilité de variations : maintien immobile de la position ou par mouvements de montée-descente; jambes et bras serrées ou légèrement écartées.

Thème : Abdominaux		
Ciseaux	Gainage de face	Gainage de profil
		
Attention à ne pas creuser le dos !	Penser à respirer. Variations possibles : 1- lever et tendre une jambe puis l'autre; 2- faire des sursauts : pieds serrés puis écartés; 3- pose les mains et tendre les bras puis redescendre, etc...	Veiller à être aligné : bassin levé jusqu'à être droit (alignement de face) et rentrer les fesses pour être droit (alignement de profil).

Thème : Quadriceps		
Intérieur des cuisses	Extérieur des cuisses	Chaise ou Squat
Fentes sur le côté	Fentes croisées	
		
Maintenir le dos droit et le regard vers l'avant. Ne pas descendre trop bas (cuisse à l'horizontale).	Maintenir le dos droit et le regard vers l'avant. Ne pas descendre trop bas (cuisse à l'horizontale).	Cuisses à l'horizontale, jambe à la verticale. Dos bien droit et regard vers l'avant. Stopper la descente lorsque les cuisses sont à l'horizontale.

Séance n°4 : Création d'un circuit

Après un échauffement libre (un ou plusieurs exos au choix), trouver 6 exercices en respectant les thèmes indiqués

→ NB : Pensez à vous hydrater pendant la séance – Finissez la séance par quelques étirements

		Je dois faire	J'ai réalisé		
	Exercices	Nb de répétitions x Nb de séries	Nb de rep x Nb de séries	Bilan technique (quelles difficultés éventuelles ?)	Ressentis musculaires (quelle zone et quelles sensations : rien, chaleur, brûlure, muscle dur...)
Echauffement	Cardio au choix	6 minutes			
Exo 1 - Dos :		20 rep X 3 séries			
Exo 2 - Jambes ou Fessiers :		20 rep X 3 séries			
Exo 3 - Cardio :		20 rep X 3 séries			
Exo 4 - Abdo :		20 rep X 3 séries			
Exo 5 - Pectoraux :		20 rep X 3 séries			
Exo 6 - Cardio :		20 rep X 3 séries			

Je rédige mon bilan en quelques mots :

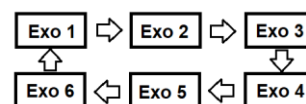
Auto-évaluation (cocher la case qui convient) :

	D1 : Apprentissage	D2 : Début de maîtrise	D3 : Confirmé	D4 : expert
Physique				
Méthodologie				
Rôle social				

Séance n°5 : Circuit training x 3 séries

Après un échauffement libre, je réalise 3 fois le circuit comprenant les 6 exercices choisis à la séance 4 (je conserve le même ordre) :

x 3



➔ Pause de 2 min entre les séries

		Je dois faire	J'ai réalisé		
	Exercices	Durée d'effort	Nb de séries	Bilan technique (quelles difficultés éventuelles ?)	Ressentis musculaires (quelle zone et quelles sensations : rien, chaleur, brûlure, muscle dur...)
Echauffement	Cardio au choix	6 minutes			
Exo 1 :		Sur chaque exo : 45 secondes d'effort. Pause de 15 secondes avant d'enchaîner sur l'exo suivant.	J'ai fait fois le circuit		
Exo 2 :					
Exo 3 :					
Exo 4 :					
Exo 5 :					
Exo 6 :					

Je rédige mon bilan en quelques mots :

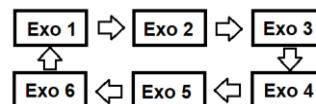
Auto-évaluation (cocher la case qui convient) :

	D1 : Apprentissage	D2 : Début de maîtrise	D3 : Confirmé	D4 : expert
Physique				
Méthodologie				
Rôle social				

Séance n°6 : Circuit training x 5 séries

Après un échauffement libre, je réalise 5 fois le circuit comprenant les 6 exercices choisis à la séance 4 (je conserve le même ordre) :

x 5



➔ Pause de 2 min entre les séries

		Je dois faire	J'ai réalisé		
	Exercices	Durée d'effort	Nb de séries	Bilan technique (quelles difficultés éventuelles ?)	Ressentis musculaires (quelle zone et quelles sensations : rien, chaleur, brûlure, muscle dur...)
Echauffement	Cardio au choix	6 minutes			
Exo 1 :		Sur chaque exo : 45 secondes d'effort. Pause de 15 secondes avant d'enchaîner sur l'exo suivant.	J'ai fait fois le circuit		
Exo 2 :					
Exo 3 :					
Exo 4 :					
Exo 5 :					
Exo 6 :					

Je rédige mon bilan en quelques mots :

Auto-évaluation (cocher la case qui convient) :

	D1 : Apprentissage	D2 : Début de maîtrise	D3 : Confirmé	D4 : expert
Physique				
Méthodologie				
Rôle social				

Bilan de la semaine :

Mon moral :

Ma pratique :

La pratique physique de mes proches :

L'avis des autres sur tes séances et ton coaching :