

# Education Physique et Sportive

## Programme durant la période de confinement

### Classes de 2de 02 et de 2de11

Nom : .....

Prénom : .....

### Semaine du 06 au 12 avril 2020 :

#### Réalisez les 3 séances suivantes :

Nous sommes toujours sur 3 séances pour la semaine, que vous répartirez quand vous voudrez. L'objectif est de mesurer vos progrès en notant l'augmentation du nombre de répétitions réalisées.

Séance n° 7 : Circuit training imposé de 8 ateliers x 3 séries

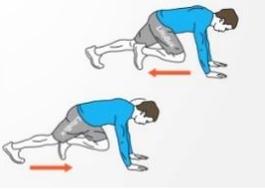
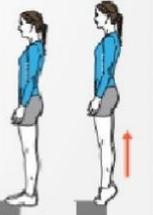
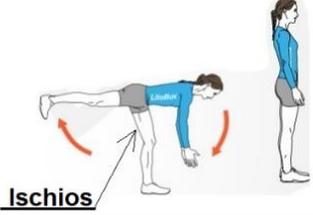
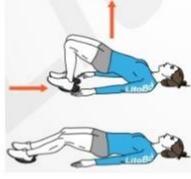
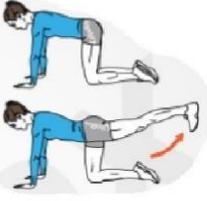
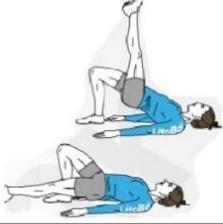
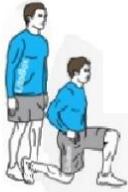
Séance n° 8 : Même circuit en augmentant la durée de travail

Séance n° 9 : Même circuit en augmentant à nouveau la durée de travail

#### 1) Continuez à auto-évaluer votre travail en utilisant la grille.

	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
	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 <sup>ères</sup> séries seulement	Exercices parfaitement exécutés. Nb de répétitions et de séries tenues	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.

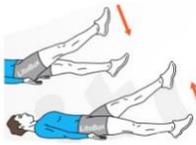
# Planche d'exercices - N°1

Thème : Cardio		
Corde à sauter	Climbers	Burpees
		
Ne pas plier les genoux, susaouter 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.

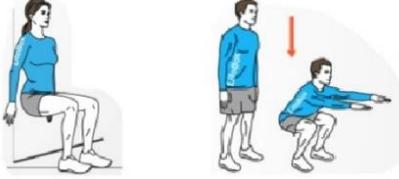
## Planche d'exercices - N°2

Thème : Pectoraux	Thème : Dos	
Pompes	Tractions horizontales	Hyperextension dos
		<b>Lombaires</b> 
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

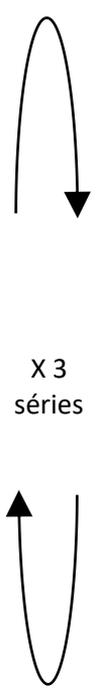
Intérieur des cuisses	Extérieur des cuisses	Chaise ou Squat	
Fentes sur le côté	Fentes croisées		
			
Maintenir le dos droit et le regard vers l'avant. Ne pas descendre trop bas (cuisse à l'horizontale).	Maintenir le dos droit et le regard vers l'avant. Ne pas descendre trop bas (cuisse à l'horizontale).	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°7 : Circuit imposé T=1'

Comme la semaine passée, réalisez votre séance à plusieurs en coachant vos proches.

Tenez chaque exercice 1 minute, notez le nombre de répétitions que vous avez réussi à réaliser puis passer à l'exercice suivant. Prenez une pause et recommencez (3 fois)

➔ Pensez à vous hydrater pendant la séance – Finissez la séance par quelques étirements

	Exercices	Je dois faire		J'ai réalisé			Bilan technique	Ressentis musculaires
		Nb de répétitions x Nb de séries		1 <sup>ère</sup> série	2 <sup>ème</sup> série	3 <sup>ème</sup> série		
Echauffement	Cardio au choix	6 minutes						
Exo 1 - Quadriceps :	SQUAT	1 min	 X 3 séries					
Exo 2 - Ischios :	LEG CURL	1 min						
Exo 3 - Abdos :	GAINAGE (lever le pied D puis G, etc...)	1 min						
Exo 4 - Lombaires :	HYPER-EXTENSION	1 min						
Exo 5 - Pectoraux :	POMPES	1 min						
Exo 6 - Mollets :	EXTENSION PIEDS	1 min						
Exo 7 - Fessiers :	RELEVÉ DE BASSIN	1 min						
Exo 8 - Abdos :	CISEAUX	1 min						

**Je rédige mon bilan en quelques mots :**

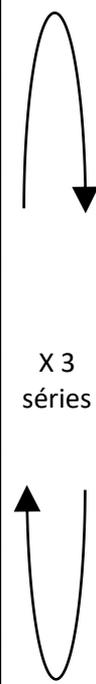
**Auto-évaluation (cocher la case qui convient) :**

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

# Séance n°8 : Circuit imposé T=1'15

Tenez chaque exercice 1 minute, notez le nombre de répétitions que vous avez réussi à réaliser puis passer à l'exercice suivant. Prenez une pause et recommencez (3 fois)

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

	Exercices	Je dois faire		J'ai réalisé			Bilan technique	Ressentis musculaires
		Nb de répétitions x Nb de séries		1 <sup>ère</sup> série	2 <sup>ème</sup> série	3 <sup>ème</sup> série		
Echauffement	Cardio au choix	6 minutes						
Exo 1 - Quadriceps :	SQUAT	1min15						
Exo 2 - Ischios :	LEG CURL	1min15						
Exo 3 - Abdos :	GAINAGE (lever le pied D puis G, etc...)	1min15						
Exo 4 - Lombaires :	HYPER-EXTENSION	1min15						
Exo 5 - Pectoraux :	POMPES	1min15						
Exo 6 - Mollets :	EXTENSION PIEDS	1min15						
Exo 7 - Fessiers :	RELEVÉ DE BASSIN	1min15						
Exo 8 - Abdos :	CISEAUX	1min15						

**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°9 : Circuit imposé T=1'30

Tenez chaque exercice 1 minute, notez le nombre de répétitions que vous avez réussi à réaliser puis passer à l'exercice suivant. Prenez une pause et recommencez (3 fois)

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

	Exercices	Je dois faire		J'ai réalisé			Bilan technique	Ressentis musculaires
		Nb de répétitions x Nb de séries		1 <sup>ère</sup> série	2 <sup>ème</sup> série	3 <sup>ème</sup> série		
Echauffement	Cardio au choix	6 minutes						
Exo 1 - Quadriceps :	SQUAT	1min30	 X 3 séries					
Exo 2 - Ischios :	LEG CURL	1min30						
Exo 3 - Abdos :	GAINAGE (lever le pied D puis G, etc...)	1min30						
Exo 4 - Lombaires :	HYPER-EXTENSION	1min30						
Exo 5 - Pectoraux :	POMPES	1min30						
Exo 6 - Mollets :	EXTENSION PIEDS	1min30						
Exo 7 - Fessiers :	RELEVÉ DE BASSIN	1min30						
Exo 8 - Abdos :	CISEAUX	1min30						

**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 :**

**Bilan de ma pratique :**

**Bilan pour les personnes que j'ai coaché :**

**Mon programme pour les deux semaines de vacances :**

**Ce que je prévois :**