Education Physique et Sportive

Programme durant la période de confinement Classes de 2de 02 et de 2de11

Nom :	
Prénom :	

Semaine du 23 mars au 29 mars 2020 :

1) <u>Identifiez et renseignez quels sont les thèmes des différents exercices proposés.</u>

Choisissez les bons termes parmi la liste suivante et recopiez les dans les tableaux (planches d'exercices n°1 et n°2) :

ISCHIOS-JAMBIERS	PECTORAUX	CARDIO	QUADRICEPS	DOS
ABDOMINAUX	MOLLETS	(Intérieur des cuisses)	(Extérieur des cuisses)	FESSIERS

2) Réalisez les 3 séances suivantes :

Plutôt qu'une séance longue, il s'agit de faire 3 séances courtes (30 minutes environ) chaque semaine, que vous répartirez quand vous voudrez :

Séance n°1: Découverte des exercices Séance n°2: Je compose ma propre séance

Séance n° 3 : Je fais le coach (je fais pratiquer les membres de ma famille)

(Pour chaque séance, utiliser les fiches en fin de document)

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

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Apprentissage	Début de maîtrise	Maîtrise	Expertise
			confirmée	
Physique	Exercices mal réalisés. Nombre de répétition faibles.	Des difficultés pour les exercices les plus techniques. Nb de répétitions tenues sur les 1ères séries seulement	Exercices parfaitement exécutés. Nb de répétions 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 :					
Corde à sauter	Climbers	Burpees			
DOGULA STATE OF THE STATE OF TH					
Ne pas plier les genoux, susauter 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 :	Thème :	
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 :					
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 :	Thème :	
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:					
Ciseaux	Gainage de face	Gainage de profil			
	Lindow.	unitor			
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 :					
Fentes sur le côté	Fentes croisées	Chaise	ou Squat		
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°1 : Découverte des exercices

→ 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
	Corde	2 min X 1 série			
Echauffement	Climbers	30 sec X 1 série			
	Burpees	10 rep X 3 séries			
	Chaise	1 min X 3 séries			
	Deadlift	15 rep de chaque côté X 2 séries			
	Gainage de face	1 min X 3 séries			
	Hyper- extension dos	20 rep X 3 séries (avec variations entre 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°2 : Je compose ma séance

D'abord, tu dois planifier ta séance (1) Ensuite, comme pour la séance n°1, tu notes ce que tu as fait ainsi que ton bilan.

		Je prévois	J'ai réalisé		
Thème, zone ciblée	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

от том до наст	 <u> </u>		

Auto-évaluation (cocher la case qui convient) :

Je rédige mon bilan en quelques mots :

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

(1) Principes à respecter pour planifier ta séance :

- Débutez par des exercices à dominante cardio (mobilisant des muscles nombreux et ou volumineux) et augmentez progressivement l'intensité.
- Choisissez les zones de travail que vous souhaitez cibler : haut du corps, tronc, bas du corps ou plusieurs de ces zones.
- ➤ Veillez à équilibrer votre travail : pour chaque groupe musculaire il existe un groupe musculaire opposé qui permet le mouvement inverse. On parle de muscles antagonistes. Si l'un est travaillé, il faut travailler l'autre (sauf si on cherche à réduire un déséquilibre préexistant).

Groupes 🛖	Pectoraux	Abdominaux		Quadriceps	Biceps
musculaires	Grand	Muscles	Fessiers	Ischios-	Triceps
antagonistes *	sdorsaux	lombaires		jambiers	

Finissez la séance par quelques étirements.

Séance n°3 : Je fais le coach

→ Reprends ta séance n°2 et adapte là si besoin en fonction de ton bilan pour proposer aux membres de ta famille de la réaliser avec toi. L'idée est de passer un moment convivial et profitable sur le plan physique. Veille à adapter si besoin selon les âges et les capacités de chacun et donne les conseils techniques importants.

		Je prévois	J'ai réalisé		
Thème, zone ciblée	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

Je rédige mon bilan en quelques mots :

Ma pratique :
Celle des autres :
L'avis des autres sur ta séance et ton coaching :

<u>Auto-évaluation (cocher la case qui convient) :</u>

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