

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 3

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

COMPETENCES A TRAVAILLER :

- ✓ Lire attentivement les documents (**Domaine 1 du Socle Commun**).
- ✓ Comprendre et réaliser l'entraînement **en te chronométrant et en comptant le nombre de répétitions que tu fais** (**Domaine 2 du Socle Commun**).
- ✓ **Analyser ton entraînement en remplissant à chaque séance d'entraînement ton carnet !!!** (**Domaine 2 et 4 du Socle Commun**).

AVANT DE COMMENCER : se munir de 2 bouteilles d'eau de 0,5 litre + 1 bouteille pour t'hydrater durant l'effort + 1 serviette + 1 montre / chrono + musique (celle que tu veux !) + 1 chaise (pour le dernier exercice)

REGLES DE SECURITE : séance à faire que si tu le peux, que si tu es en forme.

- prévenir tes parents que tu vas faire un effort physique (peut-être le feront ils avec toi ☺)
- mets- toi en tenue pour pratiquer (short, basket, tee-shirt) → respect de l'hygiène
- fais de la place autour de toi : si besoin pousse les meubles !! cela évitera que tu te blesses
- chauffe-toi avant de commencer (relire les documents que ton professeur t'a déjà envoyé) pendant au moins 10 minutes.
- lis bien les consignes et regarde les dessins / vidéos pour mieux comprendre le mouvement : pense à toujours être gainé, à rentrer tes abdos, à garder le dos droit.

CE QU'IL Y A A FAIRE :

Réaliser **3 fois les exercices demandés** en respectant bien **les consignes de sécurité et les placements**.

Choisir un temps pendant lequel tu vas répéter l'exercice (par exemple : niveau 1= 20 secondes, niveau 2= 30 secondes et niveau 3 = 40 secondes).

Entoure ton choix.

Noter le nombre de répétitions pour chaque exercice.

Prendre son pouls avant l'effort et après l'effort (remplir les fiches prévues à cet effet)

PETITS RAPPELS SUR L'ECHAUFFEMENT

1/ activation cardiaque : 4 X 30 secondes

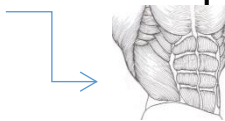
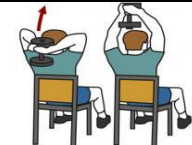
course sur place → montées de genoux → talons –fesses → Jumping Jack (pour t'aider regarde sur le padlet : [padlet sur l'échauffement](#) ou sur les documents qui ont été envoyés)

2/ Mobilisation articulaire : de la tête aux pieds

3/ Mobilisation musculaire : tu peux faire des squats / pompes/ gainage → respecte bien les placements et pense à t'hydrater !!!!

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 3

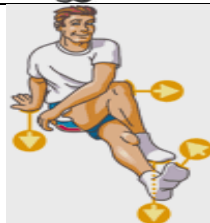
SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

EXERCICES et muscles travaillés	Biceps			Fessiers + quadriceps			Les Obliques			Les triceps			REMARQUES GENERALES
													
Temps de travail (entoure ton choix)	Niveau 1 = 20"	Niveau 2 = 30"	Niveau 3= 40"	Niveau 1 = 20"	Niveau 2 = 30"	Niveau 3= 40"	Niveau 1 = 20"	Niveau 2 = 30"	Niveau 3= 40"	Niveau 1 = 20"	Niveau 2 = 30"	Niveau 3= 40"	- NE PAS OUBLIER DE :
Repos entre chaque série	20 secondes ((série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 1 minute de repos			20 secondes ((série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 1 minute de repos			20 secondes ((série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 1 minute de repos			20 secondes ((série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 1 minute de repos			* prendre son pouls avant l'effort
Comment il faut faire ?													* prendre son pouls à la fin des 3 séries des triceps → remplir la feuille prévue à cet effet
Consignes et dessins	- prendre 2 bouteilles d'eau de 0,5 l (1 dans chaque main) - collez votre dos et votre tête au mur - rentrez le ventre - gardez le dos droit - le départ s'effectue bras tendus le long des cuisses - pliez vos coudes pour monter vos bouteilles d'eau jusqu'aux épaules. - les coudes sont, tout le temps, collés au corps - les épaules sont relâchées et éloignées des oreilles - j'expire quand je monte et j'inspire quand je descends			- départ jambes écartées largeur de bassin - mains à la taille - dos droit (regard vers l'avant) - bien gainer tes abdos - faire un grand pas vers l'avant - puis plier votre genou pour avoir un angle de 90° au niveau du genou avant. - le genou ne doit pas dépasser votre pointe de pied (il est au-dessus de vos pointes de pied), - votre jambe arrière en appui sur votre pointe de pied. Enfin, poussez avec votre jambe afin de revenir à la position de départ. Changez de jambe			- prendre 1 bouteille d'eau dans chaque main - bras sont tendus le long du corps - pieds écartés largeur de bassin - le dos est droit - le corps est gainé - descendre à droite en faisant glisser sa bouteille d'eau le long de sa jambe - le bassin ne va pas vers l'avant mais descend sur le côté - remonter et faites la même chose à gauche - inspirer en descendant / expirer en montant - 1 répétition = côté droit + côté gauche			- assis sur une chaise, le dos bien droit et collé au dossier - 1 bouteille d'eau dans chaque main - plier les bras et descendre les bouteilles d'eau derrière la tête - les coudes sont le plus possible collés aux oreilles - les mains se touchent - je regarde droit devant - je suis gainé.			* remplir le nombre de répétitions effectués dans la fiche.
Repos après les 3 séries	1 minute			1 minute			1 minute			1 minute			* remplir la fiche sur ses ressentis
													* pense à t'hydrater régulièrement entre les séries
													* si certains exercices sont trop durs : enlève les bouteilles d'eau et fais cet exercice sans aucun matériel
													* si au contraire cela est trop facile tu peux prendre des bouteilles de 1l

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 3

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

RETOUR AU CALME / ETIREMENTS pendant 15 secondes pour chaque côté

MUSCLES TRAVAILLES	CE QU'IL FAUT FAIRE ET COMMENT LE FAIRE ?	
Biceps		Tendre le bras droit, paume vers le haut et orienter ses doigts vers le bas. Avec le bras gauche attrapez votre main et tirez doucement les doigts vers vous
Quadriceps		À l'aide de la main appuyée sur le mur, maintenez votre équilibre. Fléchissez la jambe et maintenez-la fléchie en retenant votre pied au niveau de la cheville. Assurez-vous de rester droit. Placer le bassin en avant !
Fessiers		Assis le dos droit. Passer une jambe par-dessus l'autre. Cette jambe est fléchie. Attraper votre genou avec la main opposée (si jambe droite est pliée alors attraper votre genou avec la main gauche) et tirer sur la face externe de la cuisse. L'autre bras étant en appui au sol.
obliques		Abdominaux obliques : il faut garder le dos au sol et tourner son bassin les 2 jambes groupées pour essayer d'amener les genoux au sol. Les bras sont le long du corps. Changer de côté
Triceps		La main gauche est posée sur le coude du bras droit qui est à étirer. Le coude plié est alors tiré vers l'arrière de la nuque. En même temps, ce coude va pousser vers le haut = résistance



RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 3

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

RECUEIL DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Tu as à ta disposition un document dans le padlet qui te permet de prendre ton pouls soit au niveau du cou (carotide) soit au niveau du poignet (radial). Pour bien comprendre comment placer tes doigts, lis et regarde le document.

Ce qui a à faire :

- tous les matins avant de te lever, il te faut prendre ton pouls (fréquence cardiaque au repos)
- calculer ta fréquence cardiaque maximale
- noter ta fréquence cardiaque après un effort (exemple après un défi, après une activité physique)

NOM et prénom :

classe :

[illegible]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 3

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

CARNET D'ACTIVITE → A remplir obligatoirement

	Entrainement n° Date			Entrainement n° Date.....			Entrainement n°..... Date			Entrainement n°.... Date		
Exercice 1	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 2	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 3	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 4	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 5	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Ressentis (voir échelle de ressenti) → psychologique / musculaire/ respiratoire	mental	muscle	respiration	mental	muscle	respiratoire	mental	muscle	respiratoire	mental	muscle	respiratoire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 3

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

ECHELLE DE RESENTIS

	RESSENTI PSYCHOLOGIQUE (perception de l'effort)	RESSENTI MUSCULAIRE	RESSENTI RESPIRATOIRE
	 facile	 Je suis relâché, détendu. Je n'ai pas mal	 Ma respiration est normale, je suis légèrement essoufflé (je peux parler normalement)
	moyen	Mes muscles se contractent de plus en plus et commencent à trembler un peu	J'ai chaud, je transpire. Je suis essoufflé à ne pas pouvoir faire 1 phrase
	Difficile (j'ai envie d'arrêter)	Mes muscles fatiguent de plus en plus, ils sont contractés, tremblent et me font un peu mal	Ma respiration est très rapide, je suis très essoufflé J'ai très chaud, je deviens de plus en plus rouge et je transpire de plus en plus

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 4

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

COMPETENCES A TRAVAILLER :

- ✓ Lire attentivement les documents (**Domaine 1 du Socle Commun**).
- ✓ Comprendre et réaliser l'entraînement **en te chronométrant et en comptant le nombre de répétitions que tu fais** (**Domaine 2 du Socle Commun**).
- ✓ **Analyser ton entraînement en remplissant à chaque séance d'entraînement ton carnet !!!** (**Domaine 2 et 4 du Socle Commun**).

AVANT DE COMMENCER : se munir de 2 bouteilles d'eau de 0,5 litre + 1 bouteille pour t'hydrater durant l'effort + 1 serviette + 1 montre / chrono + musique (celle que tu veux !) + 1 chaise (pour le dernier exercice)

REGLES DE SECURITE : séance à faire que si tu le peux, que si tu es en forme.

- prévenir tes parents que tu vas faire un effort physique (peut-être le feront ils avec toi ☺)
- mets- toi en tenue pour pratiquer (short, basket, tee-shirt) → respect de l'hygiène
- fais de la place autour de toi : si besoin pousse les meubles !! cela évitera que tu te blesses
- chauffe-toi avant de commencer (relire les documents que ton professeur t'a déjà envoyé) pendant au moins 10 minutes.
- lis bien les consignes et regarde les dessins / vidéos pour mieux comprendre le mouvement : pense à toujours être gainé, à rentrer tes abdos, à garder le dos droit.

CE QU'IL Y A A FAIRE :

Réaliser **4 fois les exercices demandés** en respectant bien **les consignes de sécurité et les placements**.

Choisir un temps pendant lequel tu vas répéter l'exercice (par exemple : niveau 1= 20 secondes, niveau 2= 30 secondes et niveau 3 = 40 secondes).

Entoure ton choix.

Noter le nombre de répétitions pour chaque exercice.

Prendre son pouls avant l'effort et après l'effort (remplir les fiches prévues à cet effet)

PETITS RAPPELS SUR L'ECHAUFFEMENT

1/ activation cardiaque : 4 X 30 secondes

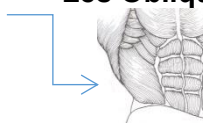
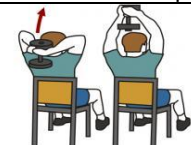
course sur place → montées de genoux → talons –fesses → Jumping Jack (pour t'aider regarde sur le padlet : [padlet sur l'échauffement](#) ou sur les documents qui ont été envoyés)

2/ Mobilisation articulaire : de la tête aux pieds

3/ Mobilisation musculaire : tu peux faire des squats / pompes/ gainage → respecte bien les placements et pense à t'hydrater !!!!

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 4

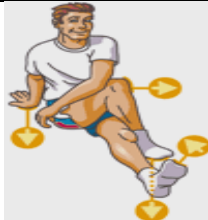
SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

EXERCICES et muscles travaillés	 Biceps			 Fessiers + quadriceps			 Les Obliques			 Les triceps			REMARQUES GENERALES
Temps de travail (entoure ton choix)	Niveau 1 = 30"	Niveau 2 = 40"	Niveau 3= 1'	Niveau 1 = 30"	Niveau 2 = 40"	Niveau 3= 1'	Niveau 1 = 30"	Niveau 2 = 40"	Niveau 3= 1'	Niveau 1 = 30"	Niveau 2 = 40"	Niveau 3= 1'	- NE PAS OUBLIER DE :
Repos entre chaque série	20 secondes (série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 20" de repos/ série 4/ 1 minute de repos			20 secondes (série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 20" de repos)/ série 4 / 1 minute de repos			20 secondes (série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 20" de repos/ série 4/ 1 minute de repos			20 secondes ((série 1 / 20"de repos/ série 2/ 20"de repos/ série 3 / 20" de repos/ série 4/ 1 minute de repos			* prendre son pouls avant l'effort
Comment il faut faire ? Consignes et dessins Prends le temps de bien lire pour ne pas te blesser !	 - prendre 2 bouteilles d'eau de 0,5 l (1 dans chaque main) - collez votre dos et votre tête au mur - rentrez le ventre - gardez le dos droit - le départ s'effectue bras tendus le long des cuisses - pliez vos coudes pour monter vos bouteilles d'eau jusqu'aux épaules. - les coudes sont, tout le temps, collés au corps - les épaules sont relâchées et éloignées des oreilles - j'expire quand je monte et j'inspire quand je descends			 - départ jambes écartées largeur de bassin - mains à la taille - dos droit (regard vers l'avant) - bien gainer tes abdos - faire un grand pas vers l'avant - puis plier votre genou pour avoir un angle de 90° au niveau du genou avant. - le genou ne doit pas dépasser votre pointe de pied (il est au-dessus de vos pointes de pied), - votre jambe arrière en appui sur votre pointe de pied. Enfin, poussez avec votre jambe afin de revenir à la position de départ. Changez de jambe			 - prendre 1 bouteille d'eau dans chaque main - bras sont tendus le long du corps - pieds écartés largeur de bassin - le dos est droit - le corps est gainé - descendre à droite en faisant glisser sa bouteille d'eau le long de sa jambe - le bassin ne va pas vers l'avant mais descend sur le côté - remonter et faites la même chose à gauche - inspirer en descendant / expirer en montant - 1 répétition = côté droit + côté gauche			 - assis sur une chaise, le dos bien droit et collé au dossier - 1 bouteille d'eau dans chaque main - plier les bras et descendre les bouteilles d'eau derrière la tête - les coudes sont le plus possible collés aux oreilles - les mains se touchent - je regarde droit devant - je suis gainé.			- NE PAS OUBLIER DE : * prendre son pouls à la fin des 4 séries des triceps → remplir la feuille prévue à cet effet * remplir le nombre de répétitions effectués dans la fiche. * remplir la fiche sur ses ressentis * pense à t'hydrater régulièrement entre les séries * si cela est trop facile tu peux prendre des bouteilles de 1l
Repos après les 3 séries	1 minute			1 minute			1 minute			1 minute			

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 4

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

RETOUR AU CALME / ETIREMENTS pendant 15 secondes pour chaque côté

MUSCLES TRAVAILLES	CE QU'IL FAUT FAIRE ET COMMENT LE FAIRE ?	
Biceps		Tendre le bras droit, paume vers le haut et orienter ses doigts vers le bas. Avec le bras gauche attrapez votre main et tirez doucement les doigts vers vous
Quadriceps		À l'aide de la main appuyée sur le mur, maintenez votre équilibre. Fléchissez la jambe et maintenez-la fléchie en retenant votre pied au niveau de la cheville. Assurez-vous de rester droit. Placer le bassin en avant !
Fessiers		Assis le dos droit. Passer une jambe par-dessus l'autre. Cette jambe est fléchie. Attraper votre genou avec la main opposée (si jambe droite est pliée alors attraper votre genou avec la main gauche) et tirer sur la face externe de la cuisse. L'autre bras étant en appui au sol.
obliques		Abdominaux obliques : il faut garder le dos au sol et tourner son bassin les 2 jambes groupées pour essayer d'amener les genoux au sol. Les bras sont le long du corps. Changer de côté
Triceps		La main gauche est posée sur le coude du bras droit qui est à étirer. Le coude plié est alors tiré vers l'arrière de la nuque. En même temps, ce coude va pousser vers le haut = résistance



RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 4

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

RECUEIL DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Tu as à ta disposition un document dans le padlet qui te permet de prendre ton pouls soit au niveau du cou (carotide) soit au niveau du poignet (radial). Pour bien comprendre comment placer tes doigts, lis et regarde le document.

Ce qui a à faire :

- tous les matins avant de te lever, il te faut prendre ton pouls (fréquence cardiaque au repos)
- calculer ta fréquence cardiaque maximale
- noter ta fréquence cardiaque après un effort (exemple après un défi, après une activité physique)

NOM et prénom :

classe :

[illegible]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 4

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

CARNET D'ACTIVITE → A remplir obligatoirement

	Entrainement n° Date			Entrainement n° Date.....			Entrainement n°..... Date			Entrainement n°.... Date		
Exercice 1	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 2	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 3	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 4	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Exercice 5	Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions		Choix du niveau	répétitions	
Ressentis (voir échelle de ressenti) → psychologique / musculaire/ respiratoire	mental	muscle	respiration	mental	muscle	respiratoire	mental	muscle	respiratoire	mental	muscle	respiratoire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE cycle 4

SEANCE 1 semaine du 6 au 10 avril 2020 (à faire 2 à 3 fois dans la semaine)

ECHELLE DE RESSENTIS

	RESSENTI PSYCHOLOGIQUE (perception de l'effort)	RESSENTI MUSCULAIRE	RESSENTI RESPIRATOIRE
	 facile	 Je suis relâché, détendu. Je n'ai pas mal	 Ma respiration est normale, je suis légèrement essoufflé (je peux parler normalement)
	moyen	Mes muscles se contractent de plus en plus et commencent à trembler un peu	J'ai chaud, je transpire. Je suis essoufflé à ne pas pouvoir faire 1 phrase
	Difficile (j'ai envie d'arrêter)	Mes muscles fatiguent de plus en plus, ils sont contractés, tremblent et me font un peu mal	Ma respiration est très rapide, je suis très essoufflé J'ai très chaud, je deviens de plus en plus rouge et je transpire de plus en plus