

EPS et CONFINEMENT : mon entraînement à la maison



POURQUOI ?

Pendant la période de fermeture du collège de BOURBON, je te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer d'améliorer des capacités physiques et aussi tes capacités intellectuelles en faisant **20 à 30 minutes de sport par jour à ton domicile !**

COMMENT et OÙ ?

Un entraînement fractionné de haute intensité... Cette pratique s'effectue **sans matériel** et **à domicile** (je te rappelle quand cette période de confinement tu ne dois pas sortir de chez toi !!!)

Quelle est cette séance ?

Elle consiste à faire **7 exercices**.

Tu peux choisir :

une **séance** « **Captaine America** » (PPG)

ou

une **séance** « **Flash** » (cardio)

ou

une **séance** avec 3 ou 4 exercices de chaque type.



Enfin, il est toujours plus motivant de pratiquer à plusieurs alors, invite tes sœurs, tes frères, tes parents !!!!

DEFINIR TON NIVEAU :

Selon ton profil sportif, tu dois te définir en

- Niveau 1 : pas sportif du tout
- Niveau 2 : sportif occasionnel (1 à 2 fois par semaine)
- Niveau 3 : sportif confirmé (club ou 3 fois ou plus par semaine)



Selon ton niveau, tu t'engageras sur un nombre de jours de travail :

- 1 jour de travail / 1 jour de repos pour le Niveau 1
- 2 jours de travail / 1 jour de repos pour le Niveau 2
- Travail tous les jours pour le Niveau 3

TA SECURITÉ :

1. Pour limiter ton exposition au virus, tous les entraînements se font à ton domicile (jardin, terrasse ou sinon dans une pièce ouverte)
2. Pour tous les mouvements, ton dos doit être bien droit et gainé (alignement pieds, bassin, épaules)
3. Maîtriser ton amplitude de mouvement (pas trop ni trop peu)
4. Hydratation : n'oublie pas de boire avant un peu, pendant un peu (seulement 10'') et surtout après.



POUR ALLER PLUS LOIN :

- Rythmer ton entraînement : mets de la musique ! Sur internet, tu trouveras des exemples avec « Tabata songs », « Tabata 30/30 », ... Tu peux aussi trouver des applications gratuites si tu as un smartphone (« 7 minutes workout »)
- Tu peux aussi utiliser cette vidéo pour te guider :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

N'hésite pas à remplir la fiche « ressenti » qui se trouve sur la dernière feuille. Tu pourras me remettre l'ensemble de tes fiches dès la reprise des cours.

Bonnes séances à toi et surtout SOIS PRUDENT !

NIVEAU :

(indique le niveau que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE :

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement <i>(à la fin des exercices si tu peux et/ou à la fin de ta séance)</i> Note ici : puls/min puls/min puls/min puls/min puls/min
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 