NOM classe

JE SUIS CONFINE, J'AI BESOIN DE ME DEPENSER (version 1)
Du 24/03 au 6/04

Ce programme d'exercices physiques pour 14jours, s'adresse aux élèves et à leurs parents pour vous aider à « bien vivre ensemble » pendant cette période difficile.

Quelques précautions :
Sécurité : repousser ses limites est le principe de l'entraînement (progressivité) ne veut pas dire dépasser ses possibilités du jour (les douleurs restent supportables, le cardio ne s'emballe pas, la respiration est plus rapide mais contrôlée, absence de vertige, vomissement …)
Progressivité : j'augmente la quantité d'exercice progressivement
Sensations : la « brûlure » musculaire est recherchée MAIS une douleur musculaire ou articulaire vive, soudaine, pendant l'exercice impose L'ARRET IMMEDIAT
Cardio : les pulsations cardiaques : ne pas dépasser 180 pulsations par min, soient 45puls/15sec
Durée : tous les jours, le programme annoncé : chaque exercice est minuté La récupération entre chaque exercice est 30 sec.
On augmente de 5s chaque exercice tous les deux jours (sauf l'exercice 10)
Consigne pour tous les exercices :
A chaque mouvement ou en position statique je contracte mon bas du ventre et expire par la bouche profondément et je creuse le ventre. Je ne fais pas d'effort en apnée

Jouez le jeu : les parents évaluent leur enfant, l'élève évalue ses parents par +ou par 0
Ce n'est pas une obligation, mais ça peut être sympa ! Par contre, l'élève retourne obligatoirement sa **fiche de suivi** (remplie seul ou avec parent) à son professeur d'EPS pour qu'il en apprécie le bilan, **retour de la fiche sur pronote le mardi 7/04**

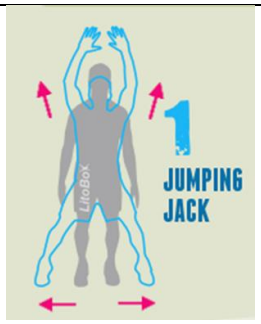
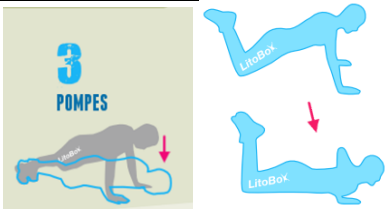
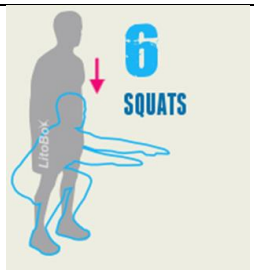
Bon travail et surtout porter vous bien

NOM classe

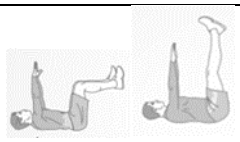
SEMAINE 1

ECHAUFFEMENT : Courir sur place 5 mn ou

Puis mobiliser les articulations dans l'ordre suivant :
poignets/nuque/épaules/coudes/chevilles/genoux/hanches

Mobilisation dynamique					
Exercices	Consignes	Jour	Durée	Evaluation élèves	Evaluation parents
1/Jumping jack : Sauter en écartant bras et jambes et revenir position droite		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30 s		
2/Montée de genoux en alternance : Levez les genoux à l'horizontale		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
3/Pompes : Maintenez le corps gainé pendant tout le mouvement : alignement tête, coup, dos, fesse, jambes	 OU	1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
4/ Squats : Ecarter les pieds à largeur d'épaules, Fléchir les genoux, cuisses à l'horizontale /DOS DROIT		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
5/ Fentes droite/gauche Enchainées DOS DROIT Flexion à 90° du genou avant		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		

NOM classe

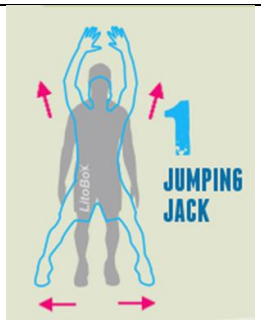
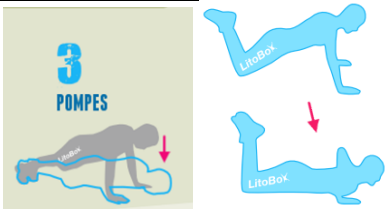
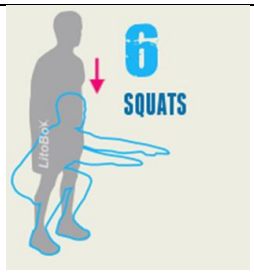
Musculation statique					
Exercice	Consignes	Jour	Durée	Élèves	Parents
6 /Planche sur les avants bras et la pointe des pieds Alignement tête/bassin/talon Contraction bas ventre et fessiers		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
7/ Planche latérale sur avant-bras droit Alignement jambes, hanches et buste. Lever le bras opposé après le placement du bassin		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
7/ Planche latérale sur avant-bras gauche		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
8/ abdos : A PLAT DOS Cuisses/ventre90° Jambes/cuisses90° Flexion extension des genoux		1	15s		
		2	15s		
		3	20s		
		4	20s		
		5	25s		
		6	25s		
		7	30s		
9 /Allongé sur le dos Respiration lente et profonde	Inspiration, je gonfle le ventre Expiration je creuse le ventre	1	1 à 2 minutes		
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
QUANTITE : Si tu le veux, plus ! attention demain on recommence !!!!					

NOM classe

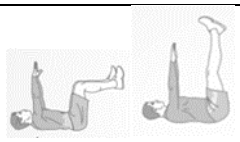
SEMAINE 2

ECHAUFFEMENT : Courir sur place 5 mn ou

Puis mobiliser les articulations dans l'ordre suivant :
poignets/nuque/épaules/coudes/chevilles/genoux/hanches

Mobilisation dynamique					
Exercices	Consignes	Jour	Durée	Evaluation élèves	Evaluation parents
1/Jumping jack : Sauter en écartant bras et jambes et revenir position droite		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
2/Montée de genoux en alternance : Levez les genoux à l'horizontale		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
3/Pompes : Maintenez le corps gainé pendant tout le mouvement : alignement tête, coup, dos, fesse, jambes	 OU	8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
4/ Squats : Ecarter les pieds à largeur d'épaules, Fléchir les genoux, cuisses à l'horizontale /DOS DROIT		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
5/ Fentes droite/gauche Enchainées DOS DROIT Flexion à 90° du genou avant		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		

NOM classe

Musculation statique					
Exercice	Consignes	Jour	Durée	Élèves	Parents
6 /Planche sur les avants bras et la pointe des pieds Alignement tête/bassin/talon Contraction bas ventre et fessiers		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
7/ Planche latérale sur avant-bras droit Alignement jambes, hanches et buste. Lever le bras opposé après le placement du bassin		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
7/ Planche latérale sur avant-bras gauche		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
8/ abdos : A PLAT DOS Cuisses/ventre90° Jambes/cuisses90° Flexion extension des genoux		8	30 s		
		9	35s		
		10	35s		
		11	40s		
		12	40s		
		13	45s		
		14	45s		
9 /Allongé sur le dos Respiration lente et profonde	Inspiration, je gonfle le ventre Expiration je creuse le ventre	8	1 à 2 minutes		
		9			
		10			
		11			
		12			
		13			
		14			
QUANTITE : Si tu le veux, plus ! attention demain on recommence !!!!					