MON ENTRAINEMENT A LA MAISON

Pour une continuité pédagogique en sport
et une bonne hygiène de vie....

(Document ressource issu de l’Académie de Créteil et personnaliser par tes enseignants de sport)

Olivier Calliet - Nicolas Piot / Confinement Nov 2020

Préambule

Pendant cette période de confinement, ton enseignant de sport te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, te détendre mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

Ce programme ne remplacera jamais un vrai cours de sport mais te demanderas de mobiliser certaines connaissances.

Un programme d'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour à une activité normale,

- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont limités

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour

- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après et également certains principes déjà vus en cours de sport

Où ?

- A ton propre domicile

- Lors de ta sortie quotidienne autorisée d'une heure dans un rayon de 1km autour de ton domicile.

Mon programme d’entraînement

Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel
En utilisant le poids de ton corps
Ou des accessoires disponibles à la maison

30min

Le Crossfitness pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance
Pour être au top à la reprise des cours.

3h /sem

Nous t’invitons à viser un volume total de pratique de 3h environ par semaine

Le Stretching

Pour **gagner en souplesse**, **renforcer l'élasticité des tendons** et des **muscles**, te **relaxer.**
Pour prévenir les **douleurs** et les **blessures** comme le **claquage**, la **tendinite**, le **lumbago**.

Pour **améliorer et faciliter la récupération**, limiter les **courbatures**, **apaiser les tensions musculaires** et **aider à maintenir une bonne posture** au niveau du dos

Des séances de 30min à 1h peuvent être réparties sur l’ensemble de la semaine

Une priorité: ta sécurité

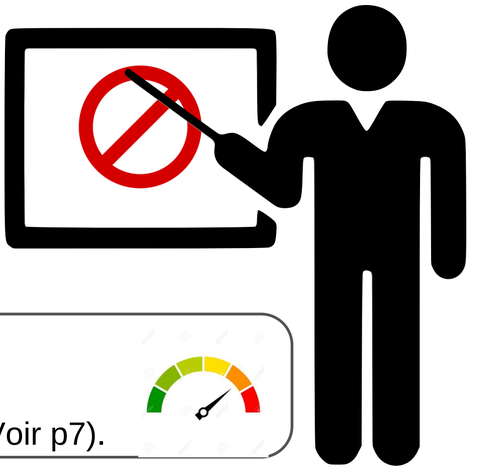
Pratiquer à domicile ou dans un lieu ouvert chez vous (balcon, terrasse , jardin)

Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness notamment,
un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux

Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire
pour notamment protéger tes articulations (*voir à ce sujet la page sur la description des mouvemenst p*)

N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant
et après l'effort

Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon
indice pour contrôler ton engagement physique (*voir à ce sujet la page suivante p5*)



Comme tu en as l'habitude en cours de sport avec ton enseignant,
équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !

Commences doucement:
Tu dispose de 4 degrés de difficultés pour
certains exercices et 3 niveaux d'intensité (Voir p7).

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

Fréq. Cardiaque

La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entrainement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

Comment relever sa fréquence cardiaque ?

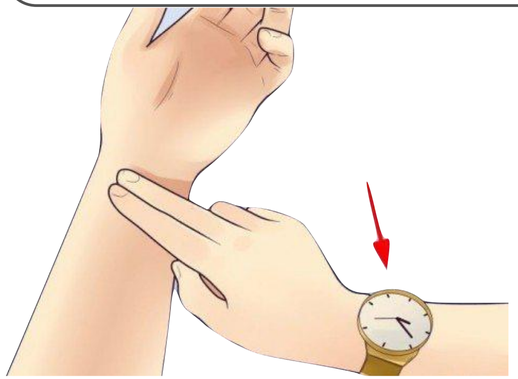
Mesure de ta Fréquence Cardiaque

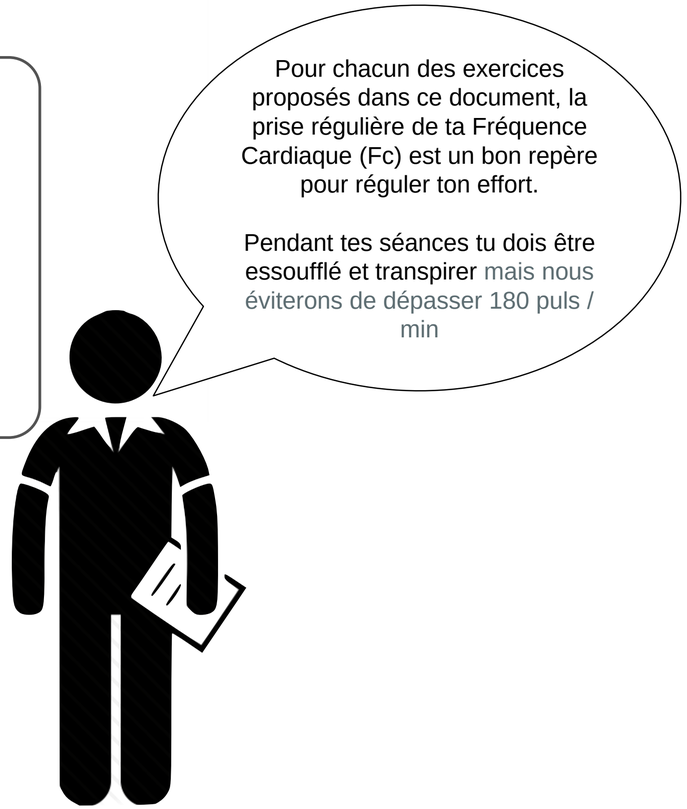
Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15''

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence Cardique (Fc)





Se motiver, se réguler, se situer

Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées ! (sans déranger tes voisins ;)))

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20'' d'effort et 10'' de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche

<u>Mise en garde</u>

Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).

Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte…)

Un assistant personnel ?

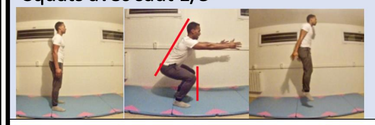
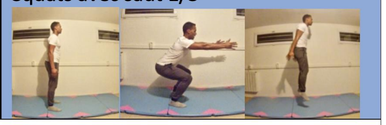
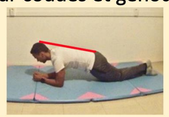
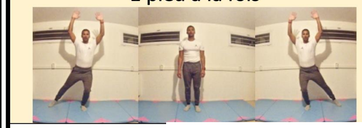
Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton enseignant de sport! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements.

Pour gérer ton temps de travail en crossfitness

A la fin du document tu trouveras une liste d'applications et leurs recommandations pour leur usage.

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !

Crossfitness (Les bonnes postures et les adaptations possibles)

BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS	JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
EXERCICE 1	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
POMPES	Pompes genoux mains surélevées	Pompes genoux sol	Pompes sol	Pompes pieds surélevées
Vigilance :	**Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules**		**Alignement des jambes et du tronc à rechercher**	
EXERCICE 2	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
SQUAT	Squats aménagés	Squats sol	Squats avec saut 1/5 	Squats avec saut 1/3 
Vigilance :	**Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle**		**Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion**	
EXERCICE 3	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
GAINAGE PLANCHE	Sur coudes et genoux 	Sur coudes et pieds	Trois appuis	Surface instable (ballon dur)
Vigilance :	**Creux et arrondis prononcés du dos à éviter**		**Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos**	
EXERCICE 4	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
JUMPING JACK	1 pied à la fois 	Classique au moins 20 répétitions	Classique au moins 30 répétitions	Avec ballon
Vigilance :	**Pas de déséquilibre avant ou arrière**		**Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux**	

Objectifs Adaptés

1/ **CHOISIS le degrés adapté**
pour certains exercices selon ton profil
(peu ou très sportif)
(1, 2, 3 ou 4)

2/**Réalises les Parcours:**

En mode Baby Rider

En mode Rider

En mode Freerider

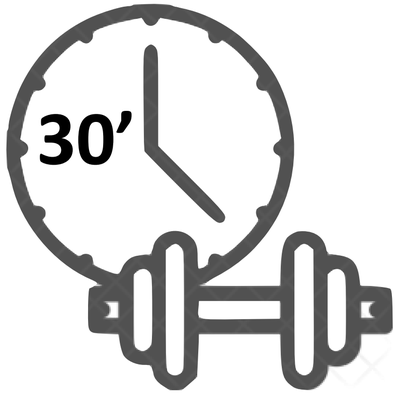
Et suis bien les consignes en rouge

Ta semaine type

Echauffement & Récupération

Chaque séance de crossfitness devra être précédée d'un petit échauffement
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements

Jour 1
Crossfitness

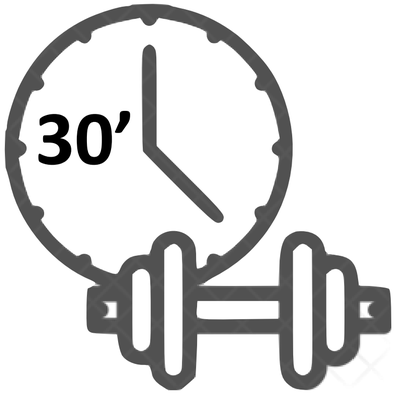


Parcours 1 ou 4

Jour 2

Stretching

Jour 3
Crossfitness

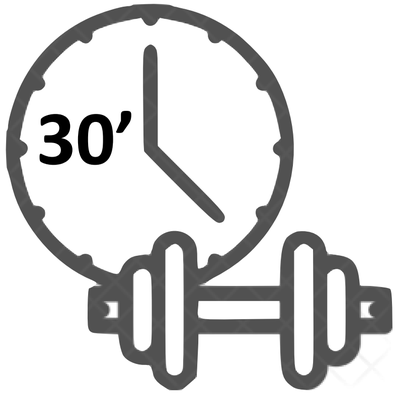


Parcours 2 ou 5

Jour 4

Stretching

Jour 5
Crossfitness



Parcours 3 ou 6

S1= semaine 1
S2= semaine 2

S’échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

Réveil musculaire

1

20 rotations bras tendus à l’horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches (hula hoop)

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

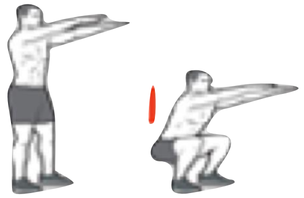
Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30’’)
ou jumping jack 3x1min (récup 30’’)
ou course à pied sur place 3min

Pompes à genoux ou contre haut 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions

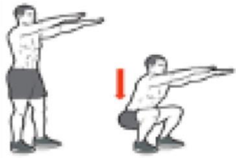


Gainage 2x30 secondes

S1 : Jour 1

Parcours 1

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Récupération	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l’autre bras
Travail	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Récupération	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Illustration						

Option Baby Rider
1 tour

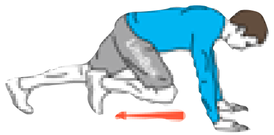
Option Rider
Un 2ème tour en augmentant la vitesse d’exécution

S1 : Jour 3

Parcours 2

Réaliser un tour « non stop »

Récupération 2 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				

Option Baby Rider

2 tours « non stop »
Et recommencer 2 fois

Option Rider

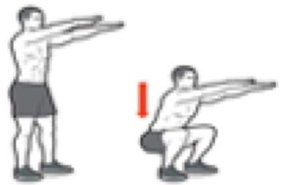
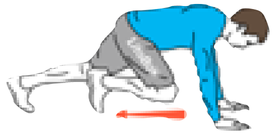
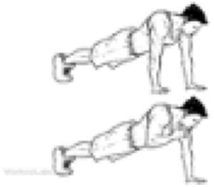
4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

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

S1 : Jour 5

Parcours 3

Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	**Pompes genoux** (ou classiques)	Burpees	**Montain climber** (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	**Tap plank** (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration						

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

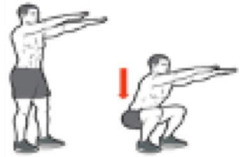
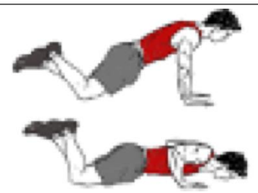
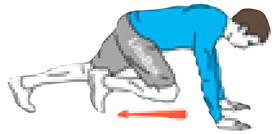
Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

S2 : Jour 1

Parcours 4

La preuve par 20

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					

Option Baby Rider

12 répétitions

Option Rider

20 répétitions

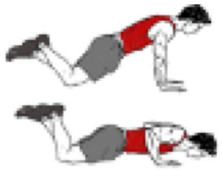
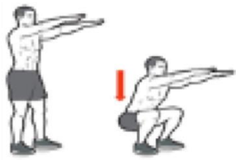
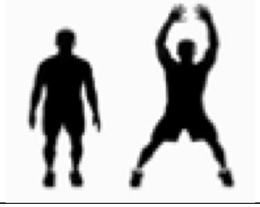
N’oublie pas de bien t’hydrater pendant et surtout après l’effort !

S2 : Jour 3

Parcours 5

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								

Option Baby Rider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 1 fois

Option Rider

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 2 fois

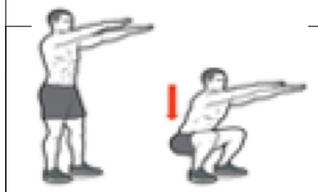
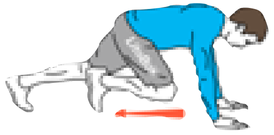
Option Freerider

1 tour complet
à 4min de récupération
Et recommencer 3 fois

S2 : Jour 5

Parcours 6

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	Demi-squats	**Montain climber** (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Option Baby Rider

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions

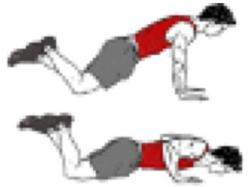
Option Rider

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions

Option Freerider

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions
4ème tour: 6 répétitions

Parcours Bonus

Exercice	Chaise	Pompes genoux (ou classique)	Burpees (sans saut)	Montée de marche (ou STEP ou banc)	Dips (sur une chaise ou un banc)	Jumping jack
Travail	3 séries Temps selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	2 à 3 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 à 5 séries Répétitions selon l'option choisie	3 séries de 45'' Temps selon l'option choisie
Récupération	2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration						

<u>Option Baby Rider</u>

8 répétitions par exercices
Ou 20 sec (chaise / Jumping jack)

<u>Option Rider</u>

12 répétitions par exercices
Ou 30 sec (chaise / Jumping jack)

<u>Option Freerider</u>

15 répétitions par exercices
Ou 45 sec (chaise / Jumping jack)

Pour les courageuses et courageux qui souhaitent ajouter une séance supplémentaire !

STRETCHING 1/2

Enchaîner les exercices

En respectant les consignes

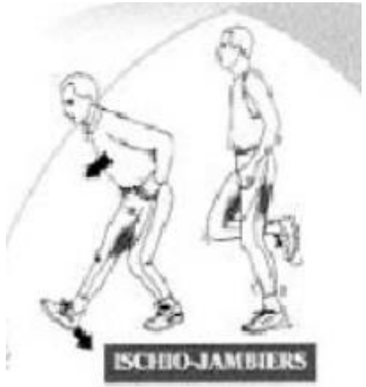
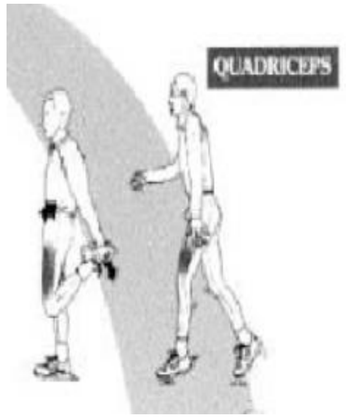
Contracte 15 sec

Relache 15 sec

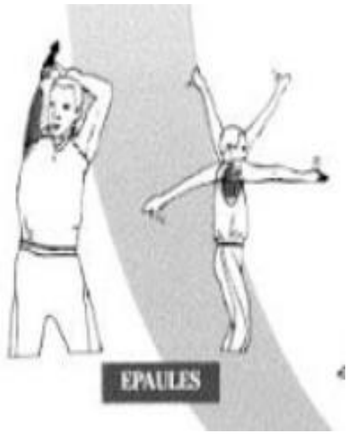
Etire 15sec

Il existe 3 formes d'étirements:

1/PASSIFS 2/ ACTIFS 3/ STRETCHING = Contracte – Relache – Etire

Muscles	TRICEPS SURAL	ISCHIIO-JAMBIERS	QUADRICEPS	ADDUCTEURS
CONTRACTE 15 ''	Petits sursauts à pieds joints ou 1 pied après l'autre	Petit Tallons Fesses sur place pour échauffer les ischios	Petits sursauts en fentes avant (Attention ne pas descendre complétement l'idée étant de mobiliser les quadriceps – cuisses)	Petits sursauts pieds joints pieds écartés
RELACHE 15''				
ETIRE 15''	En fente avant, poids du corps sur la jambe avant	Attention au placement du dos / Possible de mettre les mains dans le dos pour garder les courbures naturelles de la CV	Attention au placement du bassin qui ne doit pas partir en arrière avec des épaules qui avancent. On reste droit avec un bassin qui avance	Placer les coudes entre les genoux et écarter avec les coudes Attention au placement du dos (respecter les courbures naturelles de la Colonne Vertébrale)
Répétitions	X3	X3	X3	X3
Illustration				

STRETCHING 2/2

Muscles	PSOAS-ILLIAQUE	DOS	EPAULES	
CONTRACTE 15 ’’	Petites montées de genoux sur place		Mobilisation Rotation des épaules vers l’arrière et vers l’avant	
RELACHE 15’’				
ETIRE 15’’	On s’étire en fente Attention pas d’épaule en avant	Une seule action sur cette situation mettre les mains derrière la nuque et chercher à se grandir.	On créer une légère pression sur le coude vers l’arrière	
Répétitions	X3	X1	X3	
Illustration				

Enchaîner les exercices

En respectant les consignes

Contracte 15 sec

Relache 15 sec

Etire 15sec

ANNEXE

Des ressources numériques pour t’accompagner

L’usage de ces ressources numériques n’est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d’entraînement indiqués !

	Adidas Running	Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brulées etc) lors de tes activités de type « cardio » (vélo, marche rapide, course à pied)
	Strava	
	Runkeeper	
	Seconds Interval Timer	Pour gérer les temps de travail et de récupération

Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s’appliquer (consommation de « datas »).

Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d’un compte…)

	Spotify	Ces applications de streaming musical te permettent de trouver des playlists et des morceaux alternant des temps de travail et de récupération
	Apple Music	
	Deezer	
	Youtube	Tu peux trouver le même genre de playlists sur cette plateforme de vidéos