


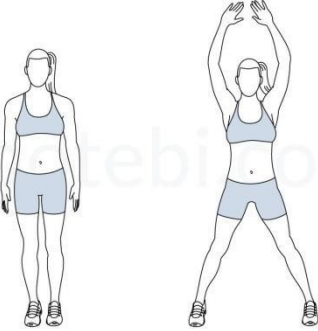

Circuit training :

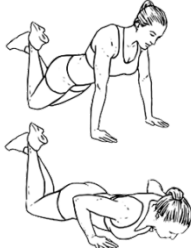
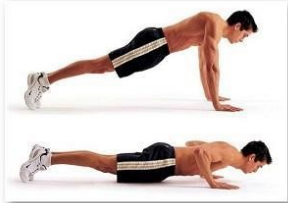
S'entretenir et garder une forme physique durant ce confinement

Semaine 1

<u>Durée totale de la séance :</u>	26 à 34 minutes	<u>Nombre de séances dans la semaine :</u>	A réaliser au minimum 3 fois
------------------------------------	------------------------	--	-------------------------------------


<u>Travail à réaliser</u>	<u>Temps</u>	<u>Ressources / Organisation</u>	<u>Critères de réussite</u>
Echauffement	Environ 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement des articulations de la tête aux pieds (déroulement du cou, enroulement des épaules, etc... comme vu à chaque séance en EPS depuis le début de l'année) Course en fonction de l'espace disponible ou course sur place : 3 min Montées de genoux sur place : 1 min 	J'adapte mon engagement à mes capacités
BLOC 1 (facile)	8 minutes	Les fiches qui suivent et les liens youtube.	
Exercice 1 : SQUAT	2 min au total	<p>4 séries de 30 SECONDES Avec 1 MINUTE DE RECUPERATION entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> Placer les jambes écartées largeur bassin Placer les pieds légèrement vers l'extérieur Descendre les fesses = comme si tu veux t'asseoir sur une chaise Garder le dos bien droit et regarder loin devant soi Bien garder les genoux dans l'axe des pieds et garder la totalité des pieds collés au sol <p>https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pluptYE&t=1187s</p> 	<p>Je réalise les mouvements avec une bonne posture</p> <p>Je répète 1 fois l'exercice</p>




<p>Exercice 2 :</p> <p>JUMPING JACKS</p>	<p>2 min au total</p>	<p>4 séries de 30 SECONDES Avec 1 MINUTE DE RECUPERATION entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre debout - Étape 1 : Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de sa tête - Étape 2 : Sauter en regroupant les pieds et en ramenant les bras le long du corps - Ne pas s'arrêter entre les deux étapes = enchaîner étape 1 et 2.  <p>https://youtu.be/Cpr6pluptYE?t=1248</p>	<p>Je réalise les mouvements avec une bonne posture</p> <p>Je répète 1 fois l'exercice</p>
<p>Exercice 3 :</p> <p>GAINAGE FRONTAL</p>	<p>2 min au total</p>	<p>4 séries de 30 SECONDES Avec 1 MINUTE DE RECUPERATION entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer les coudes sous les épaules - Tendre les jambes - Aligner les épaules, le bassin et les jambes - Le bassin ne doit pas bouger - Rester statique - Ne pas faire l'exercice en apnée !  <p>https://youtu.be/Cpr6pluptYE?t=1427</p>	<p>Je réalise les mouvements avec une bonne posture</p> <p>Je répète 1 fois l'exercice</p>

<p>Exercice 4 :</p> <p>POMPES</p>	<p>2 min au total</p>	<p>4 séries de 30 SECONDES</p> <p>Avec 1 MINUTE DE RECUPERATION entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer en planche sur les mains et les pieds - Pour ceux qui sont en difficultés = placer les genoux au sol - Aligner les épaules, le bassin et les jambes - Descendre son buste (poitrine) au niveau du sol - Pousser fort sur les mains pour remonter sans bouger le bassin. - Expirer sur la montée et inspirer sur la descente   <p>https://youtu.be/Cpr6pluptYE?t=1333</p>	<p>Je réalise les mouvements avec une bonne posture</p> <p>Je répète 1 fois l'exercice</p>
---	------------------------------	---	--

Prendre sa fréquence cardiaque (à partir de son pouls) sur 6 secondes et multiplier le chiffre par 10*

***voir document explicatif à la fin**

<p>Récupération active</p>	<p>3 minutes</p>	<p>Marcher ou trotter très doucement</p> <p>Hydratez-vous</p>	
<p>BLOC 2 (facile) ou BLOC 2 (moyen)</p>	<p>8 ou 16 minutes</p>	<p>Recommencer le bloc</p> <p>En répétant 1 fois chaque exercice (facile) Ou</p> <p>En répétant 2 fois chaque exercice (moyen)</p>	<p>bonne posture</p> <p>Je répète 1 ou 2 fois chaque exercice</p>

<p>Fin du séance :</p> <p>ETIREMENTS</p>	<p>5 minutes</p>	<p align="center"><u>ETIREMENTS</u></p> <p><u>Quadriceps</u> (cuisses) : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relâcher doucement • Changer de jambe 	<p>Je répète 2 fois chaque étirement</p>
		<p><u>Abdominaux</u> : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer jusqu'à sentir un étirement supportable • Relâcher doucement  <p><u>Pectoraux</u> : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relâcher doucement 	<p>Je répète 2 fois chaque étirement</p>

*Prendre sa **fréquence cardiaque** après le premier bloc de travail (= Ex.1 + Ex.2 + Ex.3+Ex.4)



Pour cela :

- 1- Choisir une des deux méthodes ci-dessus.
- 2- Compter le nombre de battements ressenti sur les doigts pendant 6 secondes
- 3- Multiplier le chiffre obtenu par 10 afin d'obtenir le nombre de battements par minute (BPM).

Information :

Fréquence cardiaque (FC) = Nombre de battements que réalise le cœur en 1 minute (BPM)

CONSEILS :

- Commencer par bien reproduire les mouvements
- Adapter toujours l'intensité et la fréquence de vos mouvements : Toujours une **bonne posture (respecter les consignes de réalisation)**
- *Pour mieux vous motiver utiliser les liens vidéo qui explicitent ce circuit.*
- *Vous pouvez le faire en musique*
- *Vous pouvez même le faire avec vos frères et sœurs et aussi vos parents.*
- *Penser à boire de l'eau après l'effort.*

Bonne séance à tous.

Mr CHANUT et Mme COMBES