


## Circuit training :

S'entretenir et garder une forme physique durant ce confinement

### Semaine 2

<u>Durée totale de la séance :</u>	<b>37 minutes</b>	<u>Nombre de séances dans la semaine :</u>	<b>A réaliser au minimum 3 fois</b>
------------------------------------	-------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------

<u>Travail à réaliser</u>	<u>Temps</u>	<u>Ressources / Organisation</u>	<u>Critères de réussite</u>
<b>Échauffement</b>	<b>Environ 5 minutes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>Course en fonction de l'espace disponible ou course sur place : 3 min</li> <li>Montées de genoux sur place : 1 min</li> </ul>	J'adapte mon engagement à mes capacités
<b>BLOC 1 (Moyen)</b>	<b>8 minutes</b>	Travail circuit « HITT » = 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération Les fiches qui suivent et les liens youtube	

<p><b>Exercice 1 :</b></p> <p><b>Crunch</b> <b>ABDO</b></p>	<p><b>1 min au total</b></p>	<p><b>2 séries de 30 SECONDES</b> Avec <b>30 secondes DE RECUPERATION</b> entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'allonger le dos par terre</li> <li>• Plier les jambes</li> <li>• Relever les pointes de pieds pour coller le bas du dos au sol</li> <li>• Les talons restent au sol</li> <li>• Tendre les bras vers le plafond au-dessus de la tête</li> <li>• Monter les bras pour soulever le haut du corps tout en expirant.</li> <li>• Descendre doucement en inspirant, ne pas poser complètement les épaules au sol</li> </ul> 	<p>Je réalise les mouvements avec une <b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 fois</b> l'exercice</p>
-----------------------------------------------------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Exercice 2 :</b></p> <p><b>Corde à sauter</b> <b>Où</b> <b>Saut à 2 pieds</b></p>	<p><b>1 min au total</b></p>	<p><b>2 séries de 30 SECONDES</b> Avec <b>30 secondes DE RECUPERATION</b> entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter sur place avec ou sans corde</li> <li>- Faire le mouvement des bras , expirer de façon régulière</li> </ul> <p>Pour ceux qui veulent faire monter un peu plus la fréquence cardiaque il suffit d'agrandir l'amplitude des mouvements</p> 	<p>Je réalise les mouvements avec une <b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 fois</b> l'exercice</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Exercice 3 :**

**GAINAGE  
FRONTAL**

**1 min au  
total**

**2 séries de 30 SECONDES**

Avec **1 MINUTE DE RECUPERATION** entre chaque série

- 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 !

Facile = poser les genoux au sol

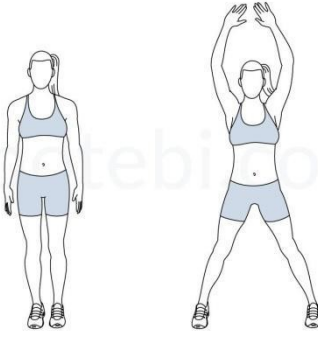
Difficile = lever la jambe et/ou bras opposé, maintenir quelques secondes, reposer et changer de bras et de jambe. Il faut IMPERATIVEMENT que le bassin soit fixe  
= NE BOUGE PAS



<https://youtu.be/Cpr6pluptYE?t=1427>



Je réalise les mouvements avec une **bonne posture**

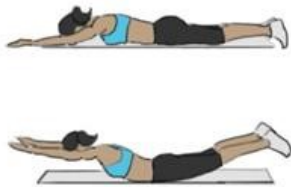


Je répète **1 fois** l'exercice

<p><b>Exercice 4 :</b></p> <p><b>Jumping Jacks</b></p>	<p><b>1 min au total</b></p>	<p><b>2 séries de 30 SECONDES</b> Avec <b>30 secondes DE RECUPERATION</b> entre chaque <b>série</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre debout</li> <li>- <b>Étape 1 :</b> Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de sa tête</li> <li>- <b>Étape 2 :</b> Sauter en regroupant les pieds et en ramenant les bras le long du corps</li> <li>- Ne pas s'arrêter entre les deux étapes = enchaîner étape 1 et 2.</li> </ul>  <p><a href="https://youtu.be/Cpr6pluptYE?t=1248">https://youtu.be/Cpr6pluptYE?t=1248</a></p>	<p>Je réalise les mouvements avec une <b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 fois</b> 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><b>Exercice 5 :</b></p> <p><b>Abdos lever de jambes</b></p>	<p><b>1 mini au total</b></p>	<p><b>2 séries de 30 SECONDES</b> Avec <b>30 secondes DE RECUPERATION</b> entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'allonger sur le dos au sol</li> <li>- Lever les jambes à 90°</li> <li>- Plaquer le bas du dos au sol</li> <li>- Écarter les bras pour être plus stable</li> <li>- Descendre les jambes le plus possible sans toucher le sol</li> <li>- Inspirer sur la descente</li> <li>- Remonter les jambes sans les plier</li> <li>- Expirer sur la remontée</li> </ul>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bjtg4wZteMc">https://www.youtube.com/watch?v=bjtg4wZteMc</a></p>	<p>Je réalise les mouvements avec une <b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 fois</b> l'exercice</p>
<p><b>Exercice 6 :</b></p> <p><b>Montée de genoux</b></p>	<p><b>1 min au total</b></p>	<p><b>2 séries de 30 SECONDES</b> Avec <b>30 secondes DE RECUPERATION</b> entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter les genoux sur place</li> <li>- Pour faire monter la fréquence cardiaque = monter plus les genoux et ajouter les bras</li> <li>- Pour faire diminuer la fréquence cardiaque = monter moins les genoux</li> <li>- Souffler régulièrement</li> </ul> 	<p>Je réalise les mouvements avec une <b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 fois</b> l'exercice</p>

<p><b>Exercice 7 :</b></p> <p><b>Superman</b></p>	<p><b>1 min au total</b></p>	<p><b>2 séries de 30 SECONDES</b></p> <p>Avec <b>30 secondes DE RECUPERATION</b> entre chaque série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'allonger au sol sur le ventre</li> <li>• Soulever les bras et les jambes en même temps</li> <li>• Reposer doucement</li> </ul>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MWtfJKy1Tj8">https://www.youtube.com/watch?v=MWtfJKy1Tj8</a></p> <p>Si mal au dos = monter une fois les bras, reposer, monter les jambes.</p> <p><b>30 SECONDES DE RECUPERATION</b></p> <p>Prendre sa <b>Fréquence Cardiaque</b> sur 6sec. *</p>	<p>Je réalise les mouvements avec une <b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 fois</b> l'exercice</p> <p>Prendre sa <b>Fréquence Cardiaque</b> sur 6sec</p>
<p><b>Récupération active</b></p>	<p><b>4 minutes</b></p>	<p>Marcher ou trotter très doucement</p> <p><b>Hydratez-vous</b></p>	
<p><b>BLOC 2 (Moyen)</b></p>	<p><b>8 minutes</b></p>	<p>Recommencer le bloc</p> <p>En répétant <b>1 fois</b> chaque exercice</p>	<p><b>bonne posture</b></p> <p>Je répète <b>1 où 2 fois</b> chaque exercice</p>
<p><b>Fin de séance :</b></p> <p><b>ETIREMENTS</b></p>	<p><b>5 minutes</b></p>	<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p>Quadriceps (cuisses) : <b>30 secondes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relâcher doucement</li> <li>• Changer de jambe</li> </ul> 	<p>Je répète <b>2 fois</b> chaque étirement</p>

Ischio-jambier (derrière cuisse) **30 secondes**

- Relâcher doucement
- Changer de jambe



Je répète **2 fois**  
chaque étirement

Abdominaux : **30 secondes**

- Se placer jusqu'à sentir un étirement supportable
- Relâcher doucement



Mollets : **30 secondes d'étirement**

- 30 secondes sur chaque jambe



\*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**