

# Un programme d'entraînement physique ?

## Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au collège, au lycée ou dans ton club,
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

## 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.

## Où ?

- Dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation, peu exposé à la pollution et espacé des autres personnes (un espace naturel de proximité, un jardin etc)
- A ton propre domicile

# Mon Programme d'entraînement

## Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



Le Crossfitness pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance.

Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club.



**3h /sem**

Travail  
d'endurance ou de relaxation

Une activité de type  
« cardio »



La marche rapide, le vélo, ou la course à pied pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser. Le stretching, le yoga ou la méditation pour te détendre.

# Une priorité : ta sécurité



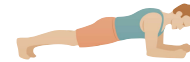
Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité, un jardin, etc



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



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



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



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



# Mesurer la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est un moyen fiable de s'assurer que nous travaillons dans un bon thème d'entraînement. Elle est en lien avec ton ressenti de l'effort.

## *Comment relever sa 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 Cardiaque (Fc)



Pour tes entraînements, nous éviterons de dépasser 180 puls/min. Le rythme respiratoire va augmenter mais il ne doit pas conduire à un niveau critique (impossibilité de prononcer une phrase)

## **Travail repris des documents ressources de l'académie de Créteil**

« Mon entraînement à la maison »

<http://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article1163>