

CONSIGNES

1	J'ai lu le message sur Pronote concernant la pratique physique.
2	Je réalise, chaque jour de la semaine (du lundi au vendredi) : un atelier de corde à sauter ou de « jumping jack » (si je n'ai pas de corde à sauter) puis un atelier de gainage, en planche ventrale.
3	Je choisis un coach : mon frère, ma sœur, mon père, ma mère...
4	Je m'échauffe convenablement
5	Je bois régulièrement
6	Je note mes performances sur la fiche de suivi ci-dessous. Si je ne peux pas imprimer la fiche de suivi, je note mes performances sur papier libre ou j'envoie directement mes performances sur Pronote.

PRONOTE

Pour toute question, je m'adresse à mon professeur d'EPS sur Pronote.
A la fin de la semaine (du 06/04 au 10/04) j'envoie une photo de la fiche de suivi (ou du papier libre sur lequel j'ai noté mes performances, ou directement par message sur Pronote).

STRAVA

Je vous recommande de télécharger l'application Strava afin de recueillir des données (fréquence cardiaque par exemple) lors de vos ateliers d'entretien physique. **Ce n'est pas obligatoire !**

ECHAUFFEMENT A CHAQUE SEANCE

Echauffement cardio-vasculaire	
1	Course sur place d'une minute.
2	Sauts pieds joints, de droite à gauche pendant 30 secondes : expression « comme au ski », utilisée en EPS.
3	Montée de genoux en fréquence pendant 30 secondes.
Echauffement articulaire	
4	Rotations des chevilles : pointes de pied au sol, « grand rond » des talons.
5	Rotations des genoux : les mains sur les genoux, faire tourner les genoux liés.
6	Rotations des poignets : « poignets liés », « poignets déliés » comme en EPS.
7	Rotations des épaules : « petits ronds », « grands ronds », « grands ronds rapides », « bras dans les deux sens ».



NOM DE L'ATHLETE :



NOM DU COACH :

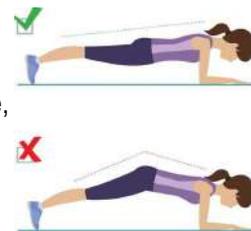
ATELIER 2 : PLANCHE VENTRALE

Planche ventrale : exercice de gainage

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds (ou genoux), tenir la position statique, en planche ventrale, lors des séances de crossfit.

Corps parfaitement droit : la tête, les épaules, le dos, les fesses, les genoux et les chevilles forment un « i ».

Ne pas cambrer le dos (« dos plat ») et ne pas relever les fesses.



LUNDI 6 AVRIL

Travail du coach	Athlète à genoux ou sur les points de pieds (entourer le type d'exercice réalisé) Compter le nombre de secondes maintenues et le noter dans le fiche de suivi ci-dessous.						
Très facile	3 séries de 20 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.				
Facile	5 séries de 30 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.		
Moyen	6 séries de 30 secondes de sauts avec 45 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
Difficile	7 séries de 30 secondes de sauts avec 30 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

MARDI 7 AVRIL

Travail du coach	Athlète à genoux ou sur les points de pieds (entourer le type d'exercice réalisé) Compter le nombre de secondes maintenues et le noter dans le fiche de suivi ci-dessous.						
Très facile	3 séries de 20 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.				
Facile	5 séries de 30 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.		
Moyen	6 séries de 30 secondes de sauts avec 45 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
Difficile	7 séries de 30 secondes de sauts avec 30 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

MERCREDI 8 AVRIL

Travail du coach	Athlète à genoux ou sur les points de pieds (entourer le type d'exercice réalisé) Compter le nombre de secondes maintenues et le noter dans le fiche de suivi ci-dessous.						
Très facile	3 séries de 20 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.				
Facile	5 séries de 30 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.		
Moyen	6 séries de 30 secondes de sauts avec 45 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
Difficile	7 séries de 30 secondes de sauts avec 30 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

JEUDI 9 AVRIL

Travail du coach	Athlète à genoux ou sur les points de pieds (entourer le type d'exercice réalisé) Compter le nombre de secondes maintenues et le noter dans le fiche de suivi ci-dessous.						
Très facile	3 séries de 20 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.				
Facile	5 séries de 30 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.		
Moyen	6 séries de 30 secondes de sauts avec 45 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
Difficile	7 séries de 30 secondes de sauts avec 30 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

VENREDI 10 AVRIL

Travail du coach	Athlète à genoux ou sur les points de pieds (entourer le type d'exercice réalisé) Compter le nombre de secondes maintenues et le noter dans le fiche de suivi ci-dessous.						
Très facile	3 séries de 20 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.				
Facile	5 séries de 30 secondes de sauts avec 1 minute de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.		
Moyen	6 séries de 30 secondes de sauts avec 45 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
Difficile	7 séries de 30 secondes de sauts avec 30 secondes de récupération						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

BON COURAGE A TOUS ET PRENEZ SOIN DE VOUS !
LES PARENTS PEUVENT EGALEMENT REALISER LES ATELIERS !

POUR TOUTES QUESTIONS, JE RESTE A VOTRE DISPOSITION SUR PRONOTE

PRONOTE