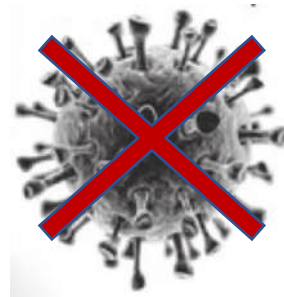
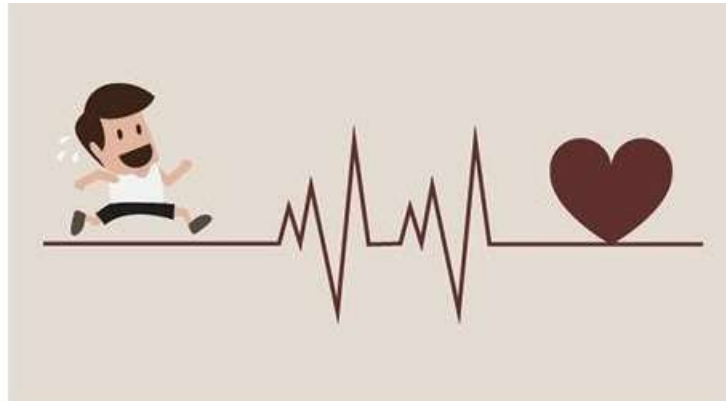


## CORONA CHALLENGE



NOM	PRENOM	CLASSE

## **AVANT PROPOS**

*À l'attention des élèves mais aussi et surtout des familles*

Force est de constater que cette crise sanitaire autour du covid-19, nous alerte sur le fait que, malheureusement, les individus les plus fragiles et en moins bonnes formes physiques sont les plus gravement touchés par ce virus.

Cette donnée nous éclaire donc une fois de plus sur une chose essentielle : **l'importance de développer et entretenir son capital santé**, qui est un des objectifs principal de notre discipline d'EPS. Cet entretien de soi et de sa santé est encore plus fondamental durant la période de l'adolescence. En effet bon nombre d'études scientifiques nous montrent que c'est uniquement au cours de cette brève période de la vie que l'impact d'une pratique physique régulière sur les capacités futures de l'individu se révèlent significatives, WEINECK explique par exemple dans son ouvrage *Functional anatomy in sports* (1990) que l'âge d'or du développement de VO2MAX (capacités cardio-respiratoire) se situerait autour de la puberté.

Dans cette optique l'équipe EPS vous a concocté, pour vous et vos proches, un programme d'entretien physique qui se veut simple, ludique et peu chronophage : 10 minutes de sport par jour !

Loin de nous l'idée de penser révolutionner votre santé ou vos capacités physiques en quelques semaines et avec un entraînement si bref. Cependant, en cette période de sédentarité contrainte qui semble désormais inéluctable, l'objectif est pour nous de maintenir tout de même une activité physique pour tous, d'insuffler un goût de l'effort par le plaisir de partager une pratique quotidienne avec son entourage, et enfin d'inculquer de bonnes habitudes d'entretien de soi, ce qui est aujourd'hui plus que jamais nécessaire .

Ce petit (et sans prétention ) « **Corona Challenge** » se finalisera lorsque les choses seront revenus à la normale et que nous retournerons dans nos classes respectives, par une confrontation de performances maximales inter-classes (compétition collective entre les classes), et qui fera l'objet d'une évaluation. La classe victorieuse de ce challenge se verra attribuer, faute de pouvoir lui offrir son poids en gel hydro-alcoolique, le titre honorifique de « Best Corona Fighters ».

Nous encourageons donc tous les élèves mais aussi leurs proches à prendre part à cette initiative qui se veut adaptée à tout un chacun.

**Alors prenez soin de vous et de vos proches !!  
Et à vos baskets !!**

## PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN

- Avant tout, **imprimer votre calendrier d'entraînement** (ou l'intégralité du livret), qui vous servira de suivis pour vos séances, semaines après semaines.
- Le calendrier, complété jour par jour, sera à rendre à votre professeur d'EPS lors du retour en classe. Les données ainsi récoltées contribueront à **l'évaluation en contrôle continu** du 3<sup>ème</sup> trimestre. *(En cas d'impossibilité pour vous d'imprimer ce calendrier, il sera accepté que celui-ci soit retranscrit sur un autre support écrit).*
- Votre entraînement se déroulera chaque semaine de la façon suivante :
  - **LUNDI** : Renforcement des membres inférieurs
  - **MARDI** : Renforcement des membres supérieurs
  - **MERCREDI** : Entraînement « Cardio »
  - **JEUDI** : Renforcement de la ceinture abdominale
  - **VENDREDI** : Circuit training OU réalisation de performances maximales
- Différents niveaux de difficultés d'exercices vous seront proposés. A vous, de les choisir en fonction de vos envies et/ou de vos capacités physiques initiales, puis de **les faire évoluer de semaines en semaines au rythme de votre progression.**
- **Chaque jour** de votre entraînement, vous devrez **retranscrire sur votre calendrier 4 données** : le niveau de difficulté de la séance choisie (1), le volume de séance effectué (2), les ressentis de perception de l'effort (3) ainsi que le nombre de personne impliquées avec vous (4).

*(Vous trouverez des explications plus précises à la page suivante)*

- Pas d'inquiétude, l'ensemble du travail demandé quotidiennement (en termes d'effort physique et de report des données) a été réfléchi pour être le plus accessible et ludique possible.

## COMMENT REMPLIR SON CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT ?

Pour chaque jour :

- 1) *Avant l'entraînement*, choisissez un niveau de difficulté pour votre séance du jour :
  - N1 pour un entraînement « soft » adressé prioritairement à des individus aux profils initialement « SEDENTAIRES »,
  - N2 pour un entraînement « medium » qui s'adresse d'avantage aux individus plutôt « SPORTIFS »,
  - N3 pour un entraînement « hard » et des individus déjà « COMPETITEURS »,
  - enfin une complexification est encore envisageable en choisissant l'entraînement « N+ » pour les vrais « CHAMPIONS »

→ **Fixez-vous des objectifs raisonnables de progression au sein de ces niveaux en fonction des semaines et des différents exercices.**

- 2) *Après l'entraînement*, coloriez la case du jour sur votre calendrier :
  - en « rouge » si l'entraînement n'a pas été terminé
  - en « vert » si les 10 minutes ont été effectuées
  - en « bleu » si l'entraînement s'est même prolongé au-delà des 10 min
- 3) *Puis*, entourez vos ressentis à l'issue de l'entraînement selon l'échelle de pénibilité suivante : « Très Facile » (TF), « Facile » (F), « Supportable » (S), « Difficile » (D), « Très Difficile » (TD).
- 4) *Enfin*, notez le nombre total de personnes impliquées dans cet entraînement.

*Par exemple si vous avez réalisé l'entraînement tout seul alors inscrivez « 👤 x1 », en revanche si vous avez effectué votre entraînement avec deux de vos frères et sœurs et un adulte, alors inscrivez « 👤 x4 »*

*NB : Un exemple de remplissage de calendrier vous est proposé sur la journée du 12 mars. Sur cet exemple on peut voir que vous avez (1) réussi à effectuer la totalité des 10 minutes d'entraînement, (2) que vous avez réalisé les exercices de Niveau 2 de difficulté, (3) que l'effort a été ressenti comme étant « supportable », (4) que vous avez impliqué une autre personne que vous dans cet entraînement.*

2020

# Mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
24	25	26	27	28	29	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;">                     12                      N1 - N2 - N3 - N+                      TF - F - S - D - TD                      👤 x 2                 </div>	13	14	15
16  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	17  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	18  Corona dance TF - F - S - D - TD 👤 x	19  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	20  Perf. Max. Nbr pompes : Tps chaise : Tps gainage :	21	22
23  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	24  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	25  Corona dance TF - F - S - D - TD 👤 x	26  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	27  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	28	29
30  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x	31  N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD 👤 x					

2020

avril

LUNDI	avril	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	01 Corona dance TF - F - S - D - TD ♣ x	02 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	03 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	04	05
06 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	07 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	08 Corona dance TF - F - S - D - TD ♣ x	09 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	10 Perf. Max. Nbr pompes : Tps chaise : Tps gainage :	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	28 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	29 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	30 N1 - N2 - N3 - N+ TF - F - S - D - TD ♣ x	01 Perf. Max. Nbr pompes : Tps chaise : Tps gainage :	02	03

# LUNDI






Qui veux-tu devenir ?



**!!!! MOTIVATION !!!!**  
*On commence la semaine « déter »...*

## ENTRAÎNEMENT DU LUNDI : RENFORCEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS

Env.		N1	N2	N3	N+	Illustration
2 min	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « floor is corona », le sol est contaminé, faites un footing sur place avec des appuis dynamiques et réactifs pour rester le moins possible en contact avec le virus (1 min)</li> <li>- S'allonger 5 fois au sol, se relever et sauter (30 sec)</li> <li>- Repos (30 sec)</li> </ul>				
4 min	<u>Exercice 1</u> 30 / 30 30 sec de travail 30 secondes de repos X4	<u>Chaise</u>  <i>Mains sur les genoux</i>	<u>Chaise</u>  <i>Mains le long du mur</i>	<u>Chaise</u>  <i>Sur un seul pied, changez de pied(s) toutes les 5 sec</i>	<u>Chaise</u>  <i>Faire le N3 mais en modifiant le temps de travail par rapport à la récupération (ex : 45/15, 45 de travail pour 15 sec de repos)</i>	
4 min	<u>Exercice 2</u>	<u>Squats</u>  20 squats complets Récup' 30 sec X4	<u>Squats</u>  20 squats complets Bloquer 2 secondes en bas chaque squat Recup' 20 sec X3	<u>Squats</u>  20 squats sautés Bloquer 2 secondes en bas chaque squat puis sauter à la remontée Récup' 20 sec X3	<u>Squats</u>  Faire le N3 en prenant des objets lourds dans les mains (ex : bouteille d'eau dans chaque main)	





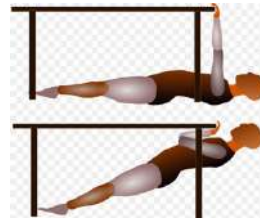
# MARDI

« On lâche rien ! »



Motiv' tes proches

## ENTRAINEMENT DU MARDI : RENFORCEMENT DES MEMBRES SUPERIEURS

Env.		N1	N2	N3	N+	Illustration
2 min	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Fit boxing corona », tuez le corona en le boxant en air boxe avec vos plus beaux directs, crochets et uppercuts droits et gauches (1 min)</li> <li>- S'allonger 5 fois au sol sur le ventre, se relever et sauter (30 sec)</li> <li>- Repos (30 sec)</li> </ul>				
4 min	<u>Exercice 1</u>	<u>Pompes</u>  10 pompes Sur les genoux 30s de récup'  <b>X4</b>	<u>Pompes</u>  10 pompes classiques 30sec de récup'  <b>X4</b>	<u>Pompes</u>  10 pompes en surélevant plus ou moins les pieds (Ex : pieds sur un canapé) 30 sec de récup' <b>X4</b>	<u>Pompes</u>  10 pompes claquées 30sec de récup'  <b>X4</b>	
4 min	<u>Exercice 2</u> <i>S'assurer que la table est adaptée pour assurer votre sécurité</i> <i>Sinon faire Deux fois l'exercice 1</i>	<u>Traction table</u>  10 tractions 45s de récup' <b>X3</b>	<u>Traction table</u>  15 tractions 45s de récup' <b>X3</b>	<u>Traction table</u>  5 tractions bras Gauche (+2 doigts main droite) 5 tractions bras droit (+2 doigts main gauche) 45s de Récup' <b>X3</b>	<u>Traction table</u>  Faire le N2 ou N3 en sur-élevant la hauteur des pieds (ex : pieds sur une chaise)	  <i>S'assurer que la table est adaptée pour assurer votre sécurité</i>

# MERCREDI






**Impose ton style !!!**



***Et enfle ta plus belle TENUE SPORTIVE***

## ENTRAÎNEMENT DU MERCREDI : LA « CORONA DANCE » (entraînement Cardio)

Env.		N1	N+	Illustration
0 min	Mise en place	Mettez la musique « Rhythm of the Night » du groupe CORONA, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u3ltZmI5LQw">https://www.youtube.com/watch?v=u3ltZmI5LQw</a>		
4 min	<u>Exercice 1</u>	<p style="text-align: center;"><u>Le Jumping Jack</u></p> <p><i>Bats des ailes comme un papillon avec tes bras pendant que tes jambes s'éloignent puis se rapprochent. Le tout en sautillant</i></p> <p style="text-align: center;"><i>3 min 49s (la chanson entière)</i></p> <p><i>En cas de trop grosse fatigue courez 15 secondes sur place puis reprenez. Mais ne vous arrêtez pas</i></p>	Effectuer l'exercice avec du poids dans les mains (ex : bouteilles d'eau)	
2 min	2 minutes de repos (soit 2 à 3x un lavage de main préconisé par l'OMS)			
4 min	<u>Exercice 2</u>	<p style="text-align: center;"><u>Les burpees (sans pompe)</u></p> <p style="text-align: center;">A : partir debout B : s'accroupir C : étendre ses jambes D : ramener ses jambes accroupies E : saut en extension</p> <p><i>En cas de trop grosse fatigue courez 15 secondes sur place puis reprenez. Mais ne vous arrêtez pas</i></p>	Effectuer l'exercice en faisant une pompe entre la phase C et la phase D	

# JEUDI













Ça te dirait d'avoir de belles  
tablettes de chocolat ?



Aujourd'hui c'est Abdos-Gainage !



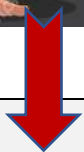
## ENTRAÎNEMENT DU JEUDI : RENFORCEMENT DE LA SANGLE ABDOMINALE

Env.		N1	N2	N3	N+	Illustration
1 min	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser les exercices en plaçant un tapis ou bien une serviette pour votre confort</li> <li>- Pédalez avec vos pieds sans toucher le sol avec des bras équilibrés</li> <li>- Tenez 1 minute</li> </ul>				
1 min	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur le ventre, battez des bras et des jambes simultanément en gardant la tête relevée</li> <li>- Tenez 40 sec d'exercice puis 20 sec de repos</li> </ul>				
4 min	<p><u>Exercice 1</u></p> <p>40 / 20 40 sec de travail 20 secondes de repos</p> <p>X4</p>	<p><u>Gainage (sur mains)</u></p>  <p><i>Conservez l'alignement épaules, fesses, chevilles</i></p>	<p><u>Gainage (dynamique)</u></p>  <p><i>Descendre sur les coudes puis remonter pendant 40s</i></p>	<p><u>Gainage (Horloge)</u></p>  <p><i>Levez successivement : bras gauche, bras droit, jambe droite, jambe gauche.</i></p>	<p><u>Gainage</u></p>  <p>Faire le N3 en Avancément des mains par rapport à vos épaules</p>	 <p><b>Attention à ne pas creuser le dos (sécurité)</b></p>
4 min	<p><u>Exercice 2</u></p> <p>20 crunchs 30s de récupération</p> <p>X4</p>	<p><u>Crunchs</u></p> <p><i>Mains aux genoux</i></p> 	<p><u>Crunchs</u></p> <p><i>Mains aux tempes, genoux relevés</i></p> 	<p><u>Crunchs</u></p> <p><i>Jambes relevées et tendues</i></p> 	<p><u>Crunchs</u></p> <p><i>Départ allongé Relevez jambes et bras tendus simultanément</i></p> 	

# VENDREDI







**Circuit-training**



**Prise de performances maximales**



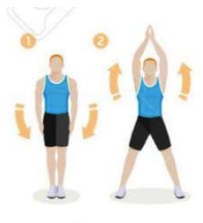








Le **CALENDRIER** précise quel type de séance doit être effectué en fonction de la semaine

## ENTRAÎNEMENT DU VENDREDI : PRISES DE PERFORMANCES MAXIMALES (EVALUATION DES PROGRES)

Env.	Prise de performances maximales		Illustrations
3 min	Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Floor is corona », courez sur place (1 min)</li> <li>- 10 pompes N1 ou N2</li> <li>- 30 sec de chaise N1 ou N2</li> <li>- 30 sec de gainage N1 ou N2</li> </ul>	
2min (ou+)	<u>Performance maximale</u>  Gainage N1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prenez un chronomètre</li> <li>-Maintenez la position de gainage (N1) le plus longtemps possible</li> <li>-L'exercice cesse si l'alignement épaule, fesses, cheville n'est plus respecté (cambrure ou fesses relevées)</li> <li>-Reportez votre performance réalisée sur votre calendrier (vous n'avez qu'une seule et unique tentative)</li> </ul>	
2min (ou+)	<u>Performance maximale</u>  Chaise N2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prenez un chronomètre</li> <li>-Maintenez la position de chaise (N2) le plus longtemps possible</li> <li>-L'exercice cesse lorsque l'angle réalisé par votre articulation du genou n'est plus à angle droit (90°)</li> <li>-Reportez votre performance réalisée sur votre calendrier (vous n'avez qu'une seule et unique tentative)</li> </ul>	
2min (ou+)	<u>Performance maximale</u>  Pompes N2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Effectuez le maximum de pompes (N2) en prenant garde à avoir une amplitude complète (Remontée bras tendus, Descente proche du sol)</li> <li>-L'exercice cesse lorsque le mouvement ne peut plus être amorcé</li> <li>-Reportez votre performance réalisée sur votre calendrier (vous n'avez qu'une seule et unique tentative)</li> </ul>	



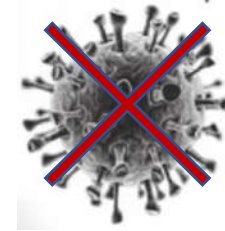
## ENTRAÎNEMENT DU VENDREDI : LE CIRCUIT-TRAINING (Cardio + Renforcement musculaire)

Circuit-training (20/10)						
0 min	Préparation	- Mettre la musique «Tabata Songs - Rocky (Tabata Mix) » dans youtube pour réaliser l'entraînement en 20/10, c'est-à-dire 20 secondes de travail puis 10 secondes de repos pendant 10 minutes. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg">https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg</a> ) - Chaque atelier se réalise deux fois d'affilée puis les ateliers s'enchainent successivement pendant ces 10 minutes - A vous de choisir la difficulté de chaque exercice (N1, N2, N3, N+), comme vous l'avez réalisé pendant la semaine				
		1 <sup>ère</sup> minute	2 <sup>ème</sup> minute	3 <sup>ème</sup> minute	4 <sup>ème</sup> minute	5 <sup>ème</sup> minute
10 min	10 ateliers En 20/10 Chaque atelier X2	Air boxe (20s)  X2	Jumping Jack (20s)  X2	Chaise (20s)  X2	Squats (20s)  X2	Burpees (20s)  
		6 <sup>ème</sup> minute	7 <sup>ème</sup> minute	8 <sup>ème</sup> minute	9 <sup>ème</sup> minute	10 <sup>ème</sup> minute
		Pompes (20s)  X2	Gainage (20s)  X2	Pédalo (20s)  X2	Battements (20s)  X2	Crunchs (20s)  X2
N+	Après 5 minutes de récupération, possibilité d'effectuer un autre tour de circuit-training					

# SAMEDI / DIMANCHE



**Bravo, belle semaine !!!  
Vous avez augmenté votre capital santé !!!**



**Vous méritez votre week-end :**



N'hésitez pas à motiver  
vos proches et vos amis  
en partageant vos progrès avec

**#coronachallengeEPS2020**

