

# Pour les 6<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>



Proposition d'un programme d'entraînement

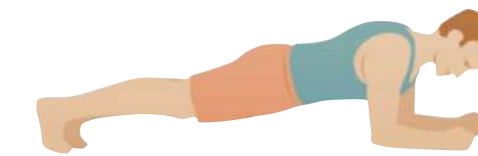
# Une priorité: ta sécurité



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 parc fermé...



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



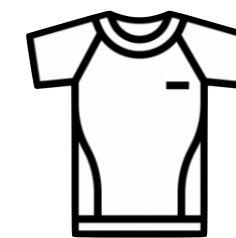
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



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










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 !



**Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre**

# Ma semaine d'entraînement:

## Comment organiser ma semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Travail de renforcement	Travail cardio	<i>Repos</i>	Travail de renforcement	Travail cardio	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
						

### INFORMATIONS:

- Chaque séance sera décliné en 4 degrés (niveaux).
- Vous avez le choix de réaliser entre 1 et 4 entraînements par semaine.
  - Chaque séance débute par un échauffement adapté!
- N'hésites pas à inclure des étirements après ta séance (de préférence au moins 2 à 3h après ou les jours de repos) pour limiter à terme le risque de blessure et les courbatures.

**- NE PRENEZ AUCUN RISQUE! IL EST PREFERABLE DE SIMPLIFIER UN EXERCICE PLUTÔT QUE DE RISQUER DE SE BLESSER.**

# S'échauffer

## • Mobiliser l'ensemble de ses articulations:

- Réaliser 3 minutes de mobilisations articulaires:
  - 20 rotations de :
    - Chevilles,
    - Genoux,
    - Hanches,
    - Poignets,
    - Coudes,
    - Epaules,
    - Nuque.
- Prendre son temps avec des mouvements lents et contrôlés.



## • Augmenter sa température corporelle et son rythme cardiaque:

- Réaliser 7 minutes d'effort,
- 30secondes d'effort / 30secondes de récupération,
- C'est un échauffement = ne pas aller trop vite et contrôler ses mouvements au maximum.
  
- Min1 = Jumping jacks,
- Min2 = Demi squat,
- Min3 = Montées de genoux,
- Min4 = Talons fesses,
- Min5 = Burpees (plat ventre → debout),
- Min6 = Toucher le sol avec les mains et sauter,
- Min7 = Gainage.

# Travail de renforcement

## Objectif



Réaliser 4 tours par séance

3 minutes de récupération entre chaque tours.

Selon ton profil:

- 6<sup>e</sup> = degré 1 ou 2
- 5<sup>e</sup> = degré 3 ou 4

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisi le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer.

Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge



BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS		JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
CIRCUIT = les 4 exercices enchaînés	EXERCICE 1	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
	POMPES	Pompes genoux mains surélevées 	Pompes genoux sol 	Pompes sol 	Pompes pieds surélevées 
	1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
	Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
EXERCICE 2	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
SQUAT	Squats aménagés 	Squats sol 	Squats avec saut 1/5 	Squats avec saut 1/3 	
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
Vigilance :	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion		
EXERCICE 3	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
GAINAGE PLANCHE	Sur coudes et genoux 	Sur coudes et pieds 	Trois appuis 	Surface instable (ballon dur) 	
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
Vigilance :	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos		
EXERCICE 4	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
JUMPING JACK	1 pied à la fois 	Classique au moins 20 répétitions 	Classique au moins 30 répétitions 	Avec ballon 	
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération		
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux		

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION

# Travail cardio

Réaliser le parcours en intégralité (5min de récupération avant de repartir)



Option Padawan

1 tour



Option Jedi

Un 2ème tour



Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						



lemie.creteil

@accreteil

accreteil.fr

eps.ac-creteil.fr

Continuité pédagogique  
Education Physique et Sportive  
Académie de Créteil