

CIRCUIT PPG N°3 (Préparation physique générale)



Niveau supérieur, à ne réaliser que si vous avez fait au moins 7 fois le circuit N°2 sans aucune difficulté. Sinon vous restez au circuit N°2 voire au circuit N°1 .



Toujours bien réaliser tout le programme :

- Echauffement**
- Circuit PPG**
- Etirements**
- Relaxation (cf pièce jointe : 2ème séquence)**

Durée approximative 3mn, à réaliser si possible au minimum 4 fois par semaine selon ton niveau et tes possibilités. BIEN LIRE TOUT LE DOCUMENT et VISIONNER toutes les vidéos (liens youtube) avant de commencer.

Ta priorité est ta sécurité et ton bien-être donc on ne force pas, on commence doucement, on n'oublie pas de s'échauffer et de bien respecter les consignes de sécurité.

Si tu as un **problème de santé, des symptômes grippaux** ou une dispense médicale tu ne fais pas les exercices présentés.

Ce ne sont que des propositions sans aucun caractère obligatoire ou évaluation quelconque.

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 !



	15 secondes d'exercice - 10 secondes de repos. 8 exercices	Consignes de sécurité et liens YouTube (à regarder au moins 1x avant de démarrer)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
1 - Jumping Jack		Ne pas être en déséquilibre avant ou arrière Espace dégagé : vérifier que les bras ne touchent rien ... https://youtu.be/Lgzqm0WNQ_s	https://youtu.be/E1MLfbD5i8A
2 - Abdominaux jambes tendues		Rentrer légèrement le menton contre la poitrine, contracter les abdominaux, ne pas poser la tête au sol. Essayer de toucher ses pointes de pied avec les bras tendus. Si vous n'y arrivez pas OU que vous avez mal au dos, reprenez l'exercice du pont (circuit n°1) =>	https://www.youtube.com/watch?v=pAOrY9IloMc&list=RDCMUVCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=15
3 - Dips		Mains à plat au bord de la chaise. Talons à la verticale des genoux. Un adulte peut tenir le dossier pour plus de stabilité. Executer ce mouvement très lentement pour mieux le contrôler. Ne pas écarter les coudes lors de la descente. Dos droit.	https://www.youtube.com/watch?v=iBZvILIWONY

4 - Squat sumo		<p>Pieds écartés de la largeur des épaules. Toujours regarder droit devant soi quand on descend ou qu'on monte. Les genoux s'orientent vers l'extérieur lors de la descente. Pendant tout le mouvement, les talons restent au sol.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9ZuXKqRbT9k&feature=youtu.be</p>	<p>Squat sumo sauté => Ajout d'un saut lors de la remontée, amortir le retour au sol.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JiMFMzwR7Fc</p>
5 - Gainage militaire		<p>Se mettre en position de planche (avec bras tendus et coudes verrouillés). Poser les coudes au sol en gardant le dos droit. Remonter en position de planche toujours en gardant le dos droit.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YfD6ITK1b7s</p>	<p>Lever une jambe en la tendant vers l'arrière durant l'exécution du mouvement.</p>
6 - Burpee		<p>On démarre en position de squat, on descend pour poser les mains au sol tout en gardant le dos droit. Puis, on recule les 2 pieds pour se retrouver en position de planche. Ensuite, on ramène les 2 pieds au niveau des mains et on se relève.</p> <p>Réaliser le niveau 1 de la vidéo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uOefbhale1U</p>	<p>Réaliser le 2ème niveau de la vidéo voir le 3ème pour ceux qui y arrivent facilement.</p>
7 - Superman		<p>Bien serrer les fesses avant de soulever les pieds et les mains pour protéger ton dos. Souffler (expirer) quand on maintient la position. Ne pas être en apnée</p>	<p>https://youtu.be/wcjQLkVW65A</p>
8 - Mountain climber		<p>Pédalage au sol. Mains placées à la verticale des épaules. Garder la distance oreilles-épaules la plus grande possible. Ne pas hausser les épaules. Ne pas creuser le dos. Rentrer le ventre. https://youtu.be/x-W86CmGpxA</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1jp8rX7q5Cg</p> <p>Push up (pompe) + Mountain Climber</p>

Entre chaque exercice tu peux faire du « **air » corde à sauter** (sans corde, en faisant semblant) entre 10 secondes et 20 secondes.

Si l'exercice n'est pas bien compris, Demander par mail à un professeur d'EPS des explications.

Sur la fiche de suivi, tu peux détailler ton programme, circuit N°1, N°2 ou N°3 . Indique la durée, rajoute des activités physiques que tu pratiques en plus ... en toute sécurité et en respectant les consignes sanitaires.

La durée (15 secondes) pour chaque exercice est donnée à titre indicatif, à adapter en fonction de ton ressenti mais surtout ne PAS FORCER, ARRETER si sensation de douleur

Surveille ta fréquence cardiaque (nombre de pulsations par minutes) : **il faut être entre 120 et 150 battements par minute max !** Vérifie que tu n'en fais pas de trop en sentant que tu n'es pas essoufflé ou que tu serais capable de parler (aisance respiratoire). Adapte tes répétitions : commence doucement puis tu peux accélérer un peu. Tu peux augmenter le rythme et les fréquences des exercices au fur à mesure des jours d'entraînement.

L'activité physique, c'est bon pour la santé mais pas de manière intense ! Elle doit absolument être adaptée à ton niveau physique. Il ne s'agit pas de battre des records mais de garder une petite activité physique régulière afin de mieux être dans son corps et dans sa tête.

Pense également à bien t'hydrater !

Bon courage à tous, prenez soin de vous ! A très bientôt



Les professeurs d'EPS Nelson Mandela