

# Programme d'entretien physique



Continuité pédagogique en EPS au collège  
Nelson Mandela

# Introduction

- Pendant cette période où le collège est fermé, les enseignants d'EPS te proposent un programme d'entretien physique pour garder le contact, t'éviter d'être toujours sur les écrans et aussi pour te dépenser.
- Ce programme pourra être réalisé à ton domicile sans avoir besoin de matériel.



# Un programme d'entretien physique

- Pourquoi ? T'aérer la tête et l'esprit pendant cette période particulière où les déplacements sont très réduits.
- Comment ? Avec un programme évolutif sur les semaines à venir pour viser 30 minutes d'activité physique par jour.
- Où ? A ton domicile (intérieur, sur le balcon, dans le jardin...)

# Motivation, suivi



Pour te motiver et rythmer tes entraînements, n'hésite pas à écouter de la musique. Ce n'est ni une obligation ni une nécessité pour suivre les différents programmes.

- Tu peux aussi réaliser le programme avec les gens qui sont confinés avec toi (tout en gardant une distance de sécurité appropriée et te permettant d'évoluer sans gêne).
- Essaie de le réaliser 3 fois par semaine au minimum si tu es en forme et que tu n'as pas de problème de santé. Il ne s'agit pas de faire une pratique intense mais plus une pratique douce, modérée de manière régulière.
- Les enseignants d'EPS restent à ta disposition si tu as des interrogations ou si tu veux en faire plus.
- Nous te demandons juste de nous renvoyer le carnet de suivi (cf pièce jointe) afin que nous puissions faire évoluer les programmes en fonction de ce que tu auras fait auparavant.



Carnet de suivi semaine du ..... au .....

NOM : .....

Prénom : .....

Classe : .....

	Réalisation du programme (échauffement / circuit/ étirements / relaxation) OUI / NON	Numéro du circuit	Nombre d'exercices réalisés	Nombre de circuits réalisés	Temps total du programme	Ton ressenti, tes émotions (avant, pendant et/ ou après)
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

# 1<sup>ère</sup> partie

## Echauffement



- Avant de pratiquer quelconque activité physique, comme en EPS nous allons préparer l'organisme à l'effort pour éviter les blessures. Ces petits exercices doivent donc se faire de manière progressive (pas trop vite au début) continue et suffisante (pour permettre aux muscles et aux articulations de devenir élastiques (plasticité musculaire) et évidemment selon vos capacités physiques

# 1.Activation cardio-pulmonaire et musculaire : 4-5minutes

- Sur place chez vous : Enchaenez cette série d'exercices sans vous arrêter (4x15 secondes/pause de 30s répétée 4 ou 5 fois)
- 15 secondes de course sur place
- 15 secondes de montée de genoux (dos droit et genoux qui montent à hauteur du bassin)
- 15 secondes de talons/fesses
- 15 secondes de polka (course sur place avec jambes tendues devant soi « sans faire de bruit »)

## 2. La mobilisation articulaire

- Objectif : mobiliser les différentes ARTICULATIONS : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, hanches, genoux, chevilles, orteils.
- Moyens : exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple) Consignes :
- Je vais doucement et lentement, je ne force pas !
- Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement)
- J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 3x10)

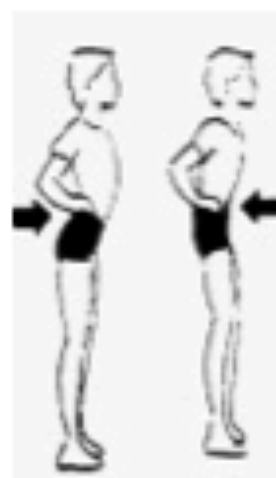


# EXERCICES

Chevilles



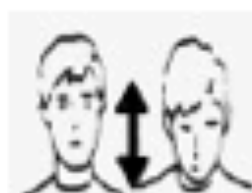
Bassin



Dos



Cou

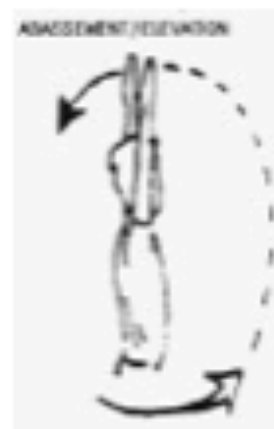


Mouvement du  
Oui - Non



Grands  
cercles

Epaules



Poignet



Doigts



# 2ème partie

## Circuit PPG (préparation physique générale) :



- Durée approximative 3mn, à réaliser si possible au minimum 3 fois par semaine selon ton niveau et tes possibilités. BIEN LIRE TOUT LE DOCUMENT et VISIONNER 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.
- D'autres propositions plus théoriques seront mis prochainement sur MBN.

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 !



### Comment relever sa fréquence cardiaque ?



#### Mesure de ta 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)



# Le circuit de 8 exercices

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	consignes de sécurité et liens youtube (à regarder au moins 1X)	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 ... <a href="https://youtu.be/Lgqgm0WNO_s">https://youtu.be/Lgqgm0WNO_s</a>	<a href="https://youtu.be/61MLto068A">https://youtu.be/61MLto068A</a>
2. Planche		Mettre les (ou la) mains à plat Garder l'alignement : tête / épaule / bassin Rentrer le ventre, serrer les fesses, rapprocher les omoplates et respirer. <a href="https://youtu.be/7h_GFwneeU">https://youtu.be/7h_GFwneeU</a>	<a href="https://youtu.be/vU8K8Rnq0">https://youtu.be/vU8K8Rnq0</a> 
3. Pompes		le dos n'est pas creusé, les mains sont à la verticale des épaules Garder les coudes près du corps <a href="https://youtu.be/qHQBzD8nKq">https://youtu.be/qHQBzD8nKq</a> <a href="https://youtu.be/1JGbuJSLRnLk">https://youtu.be/1JGbuJSLRnLk</a>	Burpees : <a href="https://youtu.be/Cu7yLhKao">https://youtu.be/Cu7yLhKao</a> Pompes diamants : <a href="https://youtu.be/dHm0i-Mag0">https://youtu.be/dHm0i-Mag0</a>
4. Fentes		Dos droit, ne pas se pencher en avant, on reste au garde à vous en descendant, pas de déséquilibre, pieds dans l'axe. Le genou va masquer le pied en fléchissant. Si on a du mal à garder l'équilibre on fait comme le funambule en couvrant les bras. <a href="https://youtu.be/2AM_u8QYs">https://youtu.be/2AM_u8QYs</a>	

	8 secondes d'exercice 10 secondes de repos 8 exercices	consignes de sécurité et liens youtube (à regarder au moins 1X)	Pour aller plus loin pour ceux qui ont l'habitude de faire du sport
5. Superman		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 <a href="https://youtu.be/wcQLkxW85A">https://youtu.be/wcQLkxW85A</a>	
6. Squat		Pieds écartés de la largeur des épaules. Toujours regarder droit devant soi quand on descend ou qu'on monte. Placer les bras pendant la descente de part et d'autre de la chaise ainsi que les genoux qui ne doivent pas toucher le dossier de la chaise. La position basse est atteinte quand on voit les fesses sous les genoux de profil. Pendant tout le mouvement, les talons restent au sol. <a href="https://youtu.be/Gk8XphCexU">https://youtu.be/Gk8XphCexU</a>	
7. Mountain Climber		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. <a href="https://youtu.be/x-W88OmGpx8">https://youtu.be/x-W88OmGpx8</a>	
8. Pont		Mains à plat, paumes contre le sol. Aligner les genoux, bassin, épaules. Serrer les fesses et bien respirer. <a href="https://youtu.be/cvwf8123cnI">https://youtu.be/cvwf8123cnI</a>	

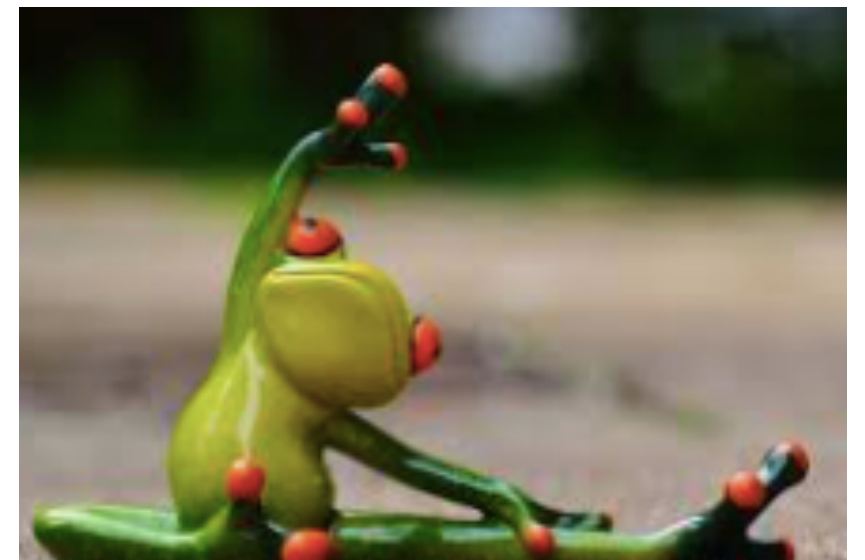
- Entre chaque exercice tu peux faire du « air corde à sauter » pendant max 20" c'est à dire de la corde à sauter sans corde en faisant semblant.
- Si l'exercice n'est pas bien compris, ne pas le faire ou demander par mail à un professeur d'EPS des explications.
- **La durée (8 secondes) pour chaque exercice est donnée à titre indicatif, à adapter en fonction de son 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 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. **Elle doit être modérée pendant cette période très particulière.**
- Pense également à bien t'hydrater !



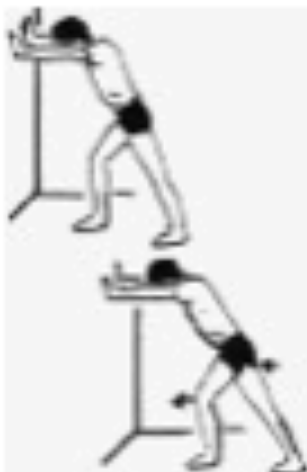

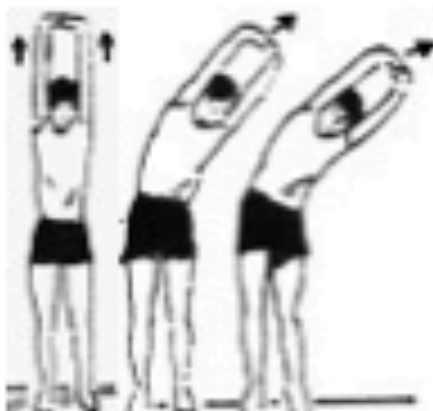









# 3ème partie

## Les étirements de récupération

- Objectif : ÉTIRER les fibres musculaires.
- Moyens : Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire (voir tableau)
- Consignes :
  - Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques.
  - Tenir la position 10 secondes.
  - Un minimum de 2 répétitions par étirement.
  - Souffler pendant l'étirement !



Étirements	Ischiojambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Dos
Localisation	Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles intervertébraux
Exercices					
		 			 

# 4ème partie

## La relaxation



- Les professeurs d'EPS te proposent une séance de détente, de relaxation d'une durée de 5 minutes.
- Il peut être bénéfique de prendre quelques minutes de calme, sans écran, pour se centrer sur son bien-être grâce à des exercices centrés sur la respiration.
- Clique sur le symbole son et c'est parti pour 5mn de détente



- N'oubliez pas de nous renvoyer par mail sur MBN à la fin de chaque semaine votre carnet de suivi pour les plus motivés. Nous mettrons en pièces jointes :
  - - le carnet de suivi à télécharger
  - - le circuit PPG n°1
  - - la séquence sonore de relaxation
- N'hésitez à nous poser des questions par mail sur MBN si vous rencontrez des difficultés



**Bon courage à tous, et SURTOUT PRENEZ SOIN DE VOUS!**

**A très bientôt ...**

**Nous vous ferons d'autres propositions la semaine prochaine ...**

**Les professeurs d'EPS  
collège Nelson Mandela IILKIRCH**

