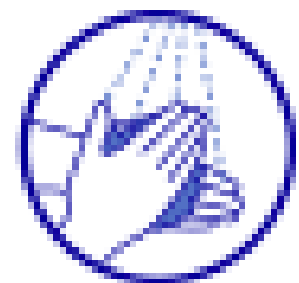


Explications

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, tes enseignants d'EPS te proposent un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

(Ce document s'appuie sur un document ressource proposé par l'académie de Créteil en EPS, certaines pages sont donc copiées de leur document)

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



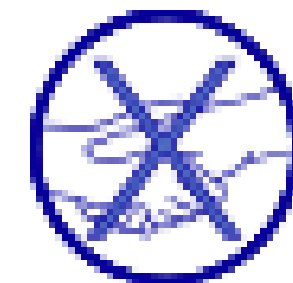
Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade

L'EPS à domicile

- **Pourquoi maintenir une activité physique?**
- Tu te retrouves confiné pour une durée indéterminée, il te faut donc:
 - t'occuper;
 - dépenser positivement ton énergie;
 - entretenir ta santé;
 - préparer la reprise.

- **Comment maintenir une activité physique?**
- En suivant un programme d'entretien plusieurs fois par semaine;
- En respectant **l'ensemble** des règles de sécurité et de placement données.

Le programme d'entraînement

• L'entraînement proposé pourra s'effectuer :

- exclusivement en intérieur dans un espace restreint;
- 30min par jour;
- 3 à 4 fois par semaine;
- sans matériel spécifique;
- n'est qu'un exemple sur une infinité de possibilité d'entraînement.

• Pour travailler:

- ta force,
- ton endurance,
- ta résistance.

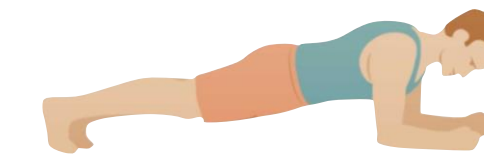
Une priorité: ta sécurité



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



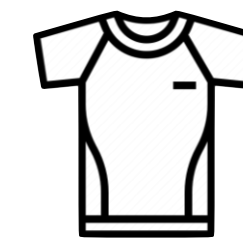
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



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



Fréq. Cardiaque

La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entraînement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

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)



Pour chacun des exercices proposés dans ce document, la prise régulière de ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler ton effort.

Pendant tes séances tu dois être essoufflé et transpirer **mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min**



Quand s'y mettre? Comment s'y tenir?

- A chacun sa manière de se motiver. Voici quelques possibilités si tu n'en trouves pas:
 - Met de la musique que tu aimes!
 - Entraîne toi en étant sur les réseaux avec un(e) ami(e) (appel téléphonique, snapchat, messenger, instagram, ...)
 - L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !



Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).

- Fixe toi un horaire de travail
- Donne toi des objectifs avant de commencer ta séance.