



CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS



Lycée Magendie – Bordeaux- 2020

Une pratique physique « à la maison »

■ Pour qui ?

- Lycéens de Magendie et d'ailleurs...
- Praticants réguliers et « sportifs »
- Praticants occasionnels peu « sportifs »

■ Pourquoi ?

- Maintenir une activité physique régulière -> **construire sa santé**
- Compenser une activité intellectuelle et une sédentarité forcée
-> **maintenir un équilibre de bien être**
- Progresser dans ses capacités physiques -> **se développer**

■ Comment ?

- Pratique « indoor » sans matériel
- Pratique physique individuelle extérieure



Page d'accueil

Placer le power point en mode « diaporama » pour utiliser les liens « hypertexte ».




- Exemples en fitness pour chaque exercice respecter les consignes [Voir les exemples](#)
- Connaitre les étapes du savoir s'entraîner [Voir les détails](#)
- Savoir s'échauffer avant de s'engager pleinement [Voir les détails](#)
- Repérer les signes d'une pratique excessive ou inadaptée [Voir les détails](#)
- Tenir un carnet d'entraînement pour améliorer ses performances [Voir les détails](#)
- Contrôler sa Fréquence Cardiaque et l'utiliser comme indicateur d'effort [Voir les détails](#)
- Pratiquer une activité individuelle extérieure [Voir les conseils](#)

Autres conseils

- Ne pas se lancer dans une pratique intense sans progressivité
- Rester à l'écoute de ses sensations et analyser ses ressentis
- Porter un regard critique sur les pratiques vues sur internet
- Accompagner sa pratique d'une alimentation saine et d'une hydratation régulière

Quelques exemples d'exercices en fitness



- Dans les 3 diapositives suivantes, tu trouveras une proposition d'exercices à réaliser chez toi. Prévoies un espace suffisant et aéré. Utilise une tenue adaptée pour pratiquer (comme en cours d'EPS). Pense à t'hydrater entre chaque série.
- Tu peux t'aider d'un support musical. Clique sur l'icône  pour avoir un exemple. Il te donnera les repères du découpage temporel (20'' d'effort – 10'' de repos). Tu peux taper « Tabata song » dans un moteur de recherche pour en utiliser d'autres.
- Les 3 exemples d'enchaînement suivants ne sont pas gradués en difficulté. Tu peux varier la difficulté en jouant sur le nombre de répétitions, l'amplitude et le niveau de l'exercice
- Voici un exemple de programme hebdomadaire possible pendant cette période « sans école », en fonction de tes ambitions et des recommandations sanitaires nationales...

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pratiquant occasionnel	Séance de TABATA 1	Marche proche de chez toi		Séance de TABATA 2		Petit footing proche de chez toi	
Pratiquant régulier	Séance TABATA 1	Petit footing proche de chez toi	Séance TABATA 2	Sortie vélo (courte)	Séance Muscu 30''/30''	Course en fractionné	

Exemple d'enchaînement 1




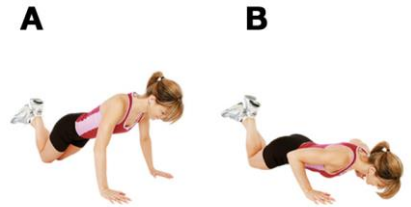


4 exercices à enchaîner 2 fois (série totale de 4 minutes). Augmenter l'intensité au 2^{ème} tour puis récupérer 1' avant d'effectuer une autre série. Réaliser 3 à 4 séries pour une séance.

1- Burpees 20"	10"	2- Gainage 20"	10"	3- Crunch 20"	10"	4- Superman 20"	10"
<p>En phase 3, rester bien gainé, sans creuser le dos. Le passage de la phase 2 à la phase 3 peut se faire en alternant la pose des pieds. La phase 4 peut disparaître.</p>	Repos	<p>Rester bien aligné tête-épaules-bassin-pieds</p>	Repos	<p>Enrouler le haut du buste. "Le menton veut toucher le nombril. » Ne pas tirer sur la nuque avec les mains</p>	Repos	<p>Décoller les genoux et la poitrine du sol sans à-coups. Maintenir la posture</p>	Repos

Exemple d'enchaînement 2




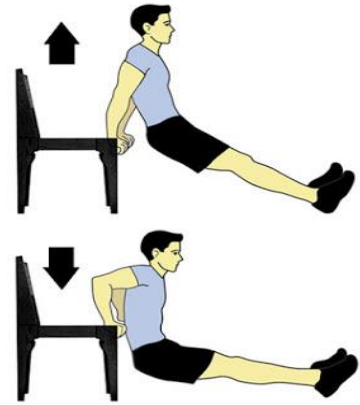


4 exercices à enchaîner 2 fois (série totale de 4 minutes). Augmenter l'intensité au 2ème tour puis récupérer 1' avant d'effectuer une autre série. Réaliser 3 à 4 séries pour une séance.

1- Squat 20"	10"	2- Push up 20"	10"	3- Jumping jack 20"	10"	4- Gainage dynamique 20"	10"
	Repos		Repos		Repos		Repos
<p>Descendre comme pour s'asseoir sur une chaise en gardant le dos droit et le buste tonique. S'équilibrer avec les bras à la descente.</p>		<p>Descendre puis remonter bien aligné tête-épaules-bassin-pieds (ou genoux) Les mains posées à plat, largeur des épaules. Souffler à la montée.</p>		<p>Sauter jambes écart (un peu plus large que le bassin) et en même temps lancer les bras puis revenir en position initiale.</p>		<p>En appui sur les coudes et les pieds. Lever le bras et la jambe opposée et rester équilibré 5'' puis changer de côté. Possibilité de ne lever que la jambe ou que le bras.</p>	

Exemple d'enchaînement 3



4 exercices à enchaîner 2 fois (série de 4 minutes). Augmenter l'intensité au 2ème tour puis récupérer 1' avant d'effectuer une autre série. Réaliser 3 à 4 séries pour une séance.

1- Fessiers 20"	10"	2- Dips 20"	10"	3- Fentes 20"	10"	4- Montées de genoux 20"	10"
	Repos		Repos		Repos		Repos
<p>En appui sur les épaules stabilisées par les bras, monter le bassin pour l'aligner avec les genoux. Possibilité de tendre une jambe</p>		<p>Descendre en gardant les épaules plus haut que les coudes.</p>		<p>Descendre buste droit sans toucher le genou au sol pour la jambe arrière puis remonter et changer de jambe. Pour la jambe avant le genou ne doit pas dépasser le pied.</p>		<p>Effectuer des montées de genoux dynamiques, buste droit et gainé. Les cuisses montent à l'horizontale. Possibilité de marquer un temps d'arrêt à chaque fois que le genou est en haut (rester équilibré)</p>	

Étapes pour mieux s'entraîner



- **Bien se connaître.** Connaitre sa FC de repos et sa FC max pour réguler sa pratique. Connaitre ses forces et ses fragilités (respiratoires, articulaires, ligamentaires, musculaires...)
- **Bien identifier ses objectifs.** Se développer ? S'entretenir ? Quel temps disponible ? Quelle motivation ? Quelle partie du corps renforcer ?
- **Bien choisir ses exercices.** Comprendre les principes de construction des séries (alternance de type de contraction, de groupes musculaires, d'intensités...)
- **Bien réaliser l'exercice.** Respecter les consignes de placement, de mouvement, de respiration
- **Bien organiser son effort dans le temps :** Horaires, fréquence des séances, temps de récupération
- **Évaluer les effets de ses séances** et garder une trace de ce qui a été fait (tenir un carnet d'entraînement)
- **Adapter ses séances en fonction du ressenti.** Choix des exercices, intensité, fréquence des séances, temps de récupération... savoir s'écouter.
- **Communiquer** avec son enseignant d'EPS ou échanger avec d'autres pratiquants

Savoir s'échauffer



retour

- Avant toute pratique intense, **l'échauffement** est **nécessaire**. Il permet l'augmentation de la température interne, la vascularisation (apport d'oxygène aux muscles concernés), l'augmentation de l'élasticité musculaire, la stimulation neurologique des contractions musculaires
- Il est **progressif** : l'intensité doit augmenter progressivement. Les premières répétitions se font
 - *du lent vers le vite (augmentation de la vitesse)*
 - *du petit vers le grand (augmentation de l'amplitude)*
 - *du simple vers le complexe (flexion/extension vers rotations)*
- Il reste **modéré** : l'intensité n'atteint pas son maximum lors de l'échauffement qui doit durer une dizaine de minutes minimum.
- Il est **continu** : à la fin d'un échauffement votre température se stabilise autour de 39°. S'arrêter 10 minutes ramène la température du corps à 37°.
- **5 Phases pour un échauffement complet** :
 - *1- cardio-respiratoire (course lente ou mouvements pluri-articulaires)*
 - *2- mobilisation articulaire (faire bouger les articulations de la tête aux pieds)*
 - *3- étirements activo-dynamiques (s'étirer 5'', contracter sans mouvement 10'', contracter en mouvement 10'')*
 - *4- motricité spécifique (décomposer le geste de l'exercice choisi)*
 - *5- renforcement musculaire (gainage)*

Identifier une pratique excessive ou inadaptée



■ Une douleur pendant l'exercice ?

- qui survient brutalement : peut être un **claquage** (douleur très vive comme un « coup de poignard » due à une rupture de fibres musculaires au cœur du muscle. On porte spontanément la main sur la zone touchée. Ou une **élongation** (étirement excessif de quelques fibres musculaires) -> **Arrêt immédiat**- **appliquer du froid** - **consultation médicale**.
- qui se ressent en fin de mouvement à chaque répétition : douleur ponctuelle pouvant être due à une hyper-extension des articulations, donc un tiraillement ligamentaire pouvant provoquer à terme une **tendinite**. -> **Arrêt de l'exercice** - **repos** - **hydratation** - **consultation médicale si prolongation**

■ Une douleur en fin d'exercice ?

- qui survient progressivement à la fin d'une série. Si l'exercice dure plus de 30 sec à forte intensité et qu'il est répété avec une récupération incomplète, l'on ressent une **charge lactique** donnant une sensation de muscle qui brûle, lourd, gonflé, un épuisement de force du muscle qui pousse à l'arrêt de l'exercice. -> **récupération complète et hydratation**

■ Une douleur en cours de séance ?

- qui survient assez rapidement et sensible en profondeur et se déclenche au mouvement : peut-être une **contracture**. Elle est liée à un échauffement insuffisant et peut durer plusieurs jours. -> **repos-massage**
- qui se manifeste par une contraction involontaire du muscle : peut-être une **crampe**. Elle peut-être liée à une fatigue excessive du muscle qui s'est contracté de façon trop prolongée et peut durer plusieurs minutes. -> **repos-hydratation-étirements**

■ Une douleur musculaire le lendemain voire le sur-lendemain ?

- qui est sensible au toucher superficiel ou à la contraction, peu aigue : peut-être une **courbature**. Elle est le résultat d'un exercice intense et inhabituel du muscle. -> **récupération** - **hydratation**- **étirements légers**

Tenir un carnet d'entraînement



Celui qui est présenté ci-dessous est moins complet que celui que nous utilisons en cours. Il est spécifique à cette période de pratique individuelle sans contrôle et n'est consulté que par toi.

Date et heure	Exercices pratiqués	Ressenti de la séance
16/03/20 16h-16h30	4 Séries TABATA 20 sec./10 sec de 4' Squat – Burpees – Fentes – Jumping jacks	Mal aux cuisses qui brûlent. Courbatures le lendemain

Contrôler sa fréquence cardiaque

retour 

- La fréquence cardiaque (FC) est un indicateur personnel de **l'intensité d'effort** et de **récupération**.
- Savoir prendre son pouls

Compter les pulsations sur **15 secondes** (plus facile que sur 60'')



Connaître sa FC de repos et sa FC maximale d'effort

- Une **FC de repos** moyenne se situe entre **18 et 23 (sur 15'')** pour un adolescent
- Une **FC maximale** d'effort se situe aux alentours de **48 à 53 (sur 15'')**
- Connaître sa FC pour l'effort de l'exercice
 - Si vous visez **une pratique d'entretien**, la FC en fin de série peut avoisiner 70% de votre FC max.
 - Si vous visez **une pratique de développement**, la FC en fin de série peut s'approcher de FC max après un effort de 2 à 4 minutes.
 - Pour une récupération complète, la FC doit redescendre en dessous de 25-28 après quelques minutes

Pratique individuelle extérieure

retour 

■ Courir

- *Si tu as effectué un cycle de course en durée au lycée, utilise tes connaissances pour construire un programme d'entraînement qui vise le développement de*
 - ta puissance aérobie : intensité élevée en intermittence (autour de 100% de VMA)
 - ta capacité aérobie : intensité soutenue (autour de 85% de VMA)
 - ton endurance fondamentale : intensité modérée (autour de 70% de VMA)
- *Sinon, programme des séquences de course courte et proche de chez toi, en variant les allures (ne pas prolonger une allure rapide plus d'une minute pour éviter la charge lactique et l'arrêt prématuré de l'effort). Les efforts fractionnés sont très efficaces.*



■ Faire du vélo ou du roller, Marcher

- *Prévoir des sorties compatibles avec les recommandations sanitaires nationales*

