Cahier d'entrainement Approfondissement

NOM : **Prénom :** **Classe :**

Faire 2 fois par semaine (les jours des cours d'EPS) un des circuits training proposés (cf documents joints) : il s'agira de commencer par le niveau 1 et l'étape 1. Puis pour passer d'un niveau à un autre et d'une étape à l'autre, il faudra prendre en compte les critères de réussite et ses ressentis (voir tableau explicatif).

Faire une ou deux fois par semaine une séance d'étirements (cf document joint)

Faire tous les jours, Cinq minutes de respiration en cohérence cardiaque : https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E

Remplir à chaque séance son carnet d'entrainement

Les différentes étapes du programme d'entraînement

Des documents complémentaires et explicatifs sont joints pour vous guider :

- Fiche d'échauffement + proprioception
- Fiche des exercices proposés :
  - Haut du corps (pompe, dips, curl, élévation haltères)
  - Tronc (gainage ventral, gainage costal, abdominaux coude/genoux croisés, mountain clumber)
  - Bas du corps (squat, fente, fessiers, chaise)
  - Cardio (corde à sauter, jumping jack)
- Étirements/ stretching

Une série de circuit training, c'est
Pour le Niveau 1 : 8 exercices enchainés choisis parmi ceux proposés : 2 du haut du corps, 2 pour le tronc, 2 pour le bas du corps + 2 fois corde à sauter ou jumping jack
Pour le Niveau 2 : 10 exercices enchainés choisis parmi ceux proposés : 3 du haut du corps, 3 pour le tronc, 3 pour le bas du corps + 1 fois corde à sauter ou jumping jack
Pour le Niveau 3 : 12 exercices enchainés choisis parmi ceux proposés : 3 du haut du corps, 3 pour le tronc, 3 pour le bas du corps + 3 fois corde à sauter ou jumping jack

Pensez à préciser pour chaque exercice dans votre carnet d'entrainement (ci-dessous), le nombre de répétitions réalisées, quand l'exercice le permet (ex : 15 squats en 20" / chaise tenir 20")

Faire 2 fois par semaine (les jours des cours d'EPS) : commencer par l'étape 1 et niveau 1, puis on se réfère au tableau ci-dessus pour avancer dans les niveaux et étapes

Étape 1 : 2 séries de 30 secondes de travail suivi de 45 secondes de récupération

Exemple d'une séance :

1) Échauffement articulaire + proprioception
2) Réaliser ses 2 séries :

- **1ère série**, enchaîner sans s'arrêter : (ici niveau 1 choisi)
  - Pompe pendant 30" / récupération 45"
  - Dips pendant 30" / récupération 45"
  - Gainage ventral pendant 30" / récupération 45"
  - Gainage costal pendant 30" / récupération 45"
  - Squat pendant 30" / récupération 45"
  - Fente pendant 30" / récupération 45"
  - Corde à sauter pendant 30" / récupération 45"
  - Corde à sauter pendant 30" / récupération 45"

  1ère série terminée
- **Récupérer 2'** et commencer la **2e série**

S'hydrater par petites gorgées

Étape 2 : 3 séries de 30 secondes de travail suivi de 45 secondes de récupération

Étape 3 : 3 séries de 30 secondes de travail suivi de 30 secondes de récupération

Étape 4 : 4 séries de 30 secondes de travail suivi de 30 secondes de récupération

Étape 5 : 5 séries de 30 secondes de travail suivi de 30 secondes de récupération

Pour passer d'un niveau à un autre	Pour passer d'une étape à une autre
A la fin de mes séries, **si** j'ai trouvé cela très facile, c'est à dire : -Je n'ai pas ressenti de douleurs et /ou -Je ne suis pas essoufflé(e) **Alors**, je peux passer au niveau supérieur.	Lorsque j'ai atteint le niveau 3 d'une étape et **si** à la fin de mes séries : -J'ai trouvé cela assez facile -Je n'ai pas de courbature les jours suivants **Alors** je peux passer à l'étape supérieure.

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme ☺	En forme 😐	Pas en forme ☹	Échauffement musculaire Récupération facile ☺	Fatigue musculaire Récupération difficile 😐	Douleurs musculaires Récupération très difficile ☹

	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L1 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				
	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L2 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				

Date des étirements :

Pensez à la respiration en cohérence cardiaque : https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme ☺	En forme 😐	Pas en forme ☹	Échauffement musculaire Récupération facile ☺	Fatigue musculaire Récupération difficile 😐	Douleurs musculaires Récupération très difficile ☹

	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L3 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				
	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L4 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				

Date des étirements :

Pensez à la respiration en cohérence cardiaque : https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme ☺	En forme 😐	Pas en forme ☹	Échauffement musculaire Récupération facile ☺	Fatigue musculaire Récupération difficile 😐	Douleurs musculaires Récupération très difficile ☹

	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L5 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				
	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L6 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				

Date des étirements :

Pensez à la respiration en cohérence cardiaque : https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme ☺	En forme 😐	Pas en forme ☹	Échauffement musculaire Récupération facile ☺	Fatigue musculaire Récupération difficile 😐	Douleurs musculaires Récupération très difficile ☹

	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L7 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				
	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L8 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				

Date des étirements :

Pensez à la respiration en cohérence cardiaque : https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E

Forme du jour			RESSENTIS		
Très en forme ☺	En forme 😐	Pas en forme ☹	Échauffement musculaire Récupération facile ☺	Fatigue musculaire Récupération difficile 😐	Douleurs musculaires Récupération très difficile ☹

	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L9 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				
	Choix des étapes	Haut du corps	Tronc	Bas du corps	Cardio
L10 Date : Forme du jour :	Entourer son choix 1 2 3 4 5	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Noms des exercices choisis + répétitions : - - - Ressentis	Entourer son choix et préciser le nombre : Corde à sauter Jumping Jack
BILAN leçon	Ressentis :				

Date des étirements :

Pensez à la respiration en cohérence cardiaque : https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E