

# Programme d'EPS

pour un suivi d'une pratique physique et sportive régulière



3<sup>ème</sup> Prépa Métiers

LYCÉE HENRI BRULLE

# Préambule

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



## Un programme d'entraînement physique ?

### Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée ou dans ton club,
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

### Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour
- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après.

### Où ?

- Dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution (un espace naturel de proximité, un parc fermé etc)
- A ton propre domicile



Des séances de 30min à 1h peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

## 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 essouffé et transpirer **mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min**

# Mon programme d'entraînement

## Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



**30min**

**Le Crossfitness** pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance  
Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club



**3h /sem**

Nous t'invitons à viser un volume total de pratique de 3h environ par semaine

## Travail d'endurance

Une activité de type « cardio »



**30min à 1h**

**La marche rapide, le vélo, ou la course à pied** pour entretenir ton endurance, ton état de santé, t'aérer, te dépenser

Des séances de 30min à 1h peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine



# Proposition d'un programme d'entraînement

## Ta semaine type



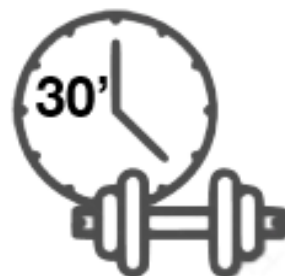
### Echauffement & Récupération

Chaque séance de crossfitness devra être précédée d'un petit échauffement  
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements



### Jour 1

Crossfitness



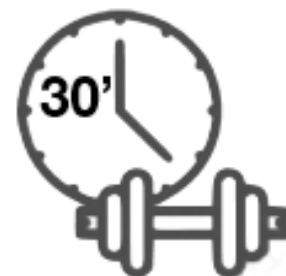
### Jour 2



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

### Jour 3

Crossfitness



### Jour 4



30' à 1h d'activité  
de type « cardio »

### Comment organiser ma semaine ?

| Lundi                  | Mardi                    | Mercredi     | Jeudi                  | Vendredi                 | Samedi       | Dimanche        |
|------------------------|--------------------------|--------------|------------------------|--------------------------|--------------|-----------------|
| Crossfitness<br>Jour 1 | Travail cardio<br>Jour 1 | <i>Repos</i> | Crossfitness<br>Jour 2 | Travail cardio<br>Jour 2 | <i>Repos</i> | Marche ou repos |
|                        |                          |              |                        |                          |              |                 |

# Travail « cardio » (pour les jours 2 et 4)



| BUT : VELO OU COURSE 30 MIN |  | JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF :<br>D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine        |   | JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF :<br>D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine   |  |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|
| EXERCICE                    | DEGRE 1  | DEGRE 2   | DEGRE 3   | DEGRE 4  |  |
| COURSE                      | <p>« Fartlek »<br/>(tu alternes entre des allures différentes)</p> <p>2min marche rapide</p> <p>Course footing 4 min (je peux parler)</p> <p>1 min marche lent</p> | <p>3 x 6 min en footing (je peux parler)</p> <p>Récupération<br/>Marche 2 min entre les 6 min</p> | <p>3 x 7 min en footing (je peux parler)</p> <p>Accélération dans les 30 dernières secondes des 7 min = je ne peux plus parler mais je ne sprint pas.</p> <p>Récupération<br/>Marche rapide 2 min entre les 7 min</p> | <p>2min footing (je peux parler)</p> <p>30 sec d'accélération</p> <p>3min footing</p> <p>45 sec d'accélération</p> <p>4min de footing</p> <p>1 min d'accélération</p> <p>Marche rapide 2 min</p> |  |
|                             | Série :  | Répéter 3 fois ce circuit   | 1 circuit complet de 3X6 min  | 1 circuit complet de 3X7 min   | 1 circuit en aller-retour ou pyramidal |
| Vigilance :                 | Respiration régulière (exemple : 2 appuis j'inspire, 2 appuis j'expire)<br>Relâcher le haut du corps<br>Regard à 50m en avant                                      |   | Ne jamais passer en sprint total  |  |  |

Le but de ce type d'entraînement est avant tout de sortir prendre l'air pour se dépenser un peu.

Pour cela tu peux aller marcher à allure rapide, faire du vélo ou suivre le programme plus précis de course à pied que je te propose ici



# Se motiver, se réguler, se situer



## Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées !

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche

## Mise en garde

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



**Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)**

## Un assistant personnel ?

Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements.

- Pour tes séances de « cardio » (vélo, marche, course etc)
- Pour gérer ton temps de travail en crossfitness

A la fin du document tu trouveras une liste d'applications validées par les professeurs d'EPS experts du numérique et leurs recommandations pour leur usage.





**L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !**



# Annexe

## Des ressources numériques pour t'accompagner

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !  
Elles ont été sélectionnées par des professeurs d'EPS experts du numérique

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
|   | Adidas Running         | Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brûlées etc) lors de tes activités de type « cardio » (vélo, marche rapide, course à pied) |
|   | Strava                 |   |
|   | Runkeeper              |   |
|  | Seconds Interval Timer |   |

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



Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)

N'hésite pas à demander conseil à ton professeur ou en parler avec tes parents

|  |             |  |
|--|-------------|--|
|   | Spotify     | Ces applications de streaming musical te permettent de trouver des playlists et des morceaux alternant des temps de travail et de récupération |
|   | Apple Music |  |
|   | Deezer      |  |
|  | Youtube     |  |

