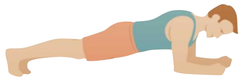
Pour les 6e-5e

Proposition d'un programme d'entraînement

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

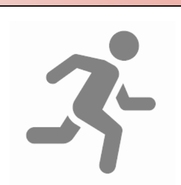
N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant
et après l'effort

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

Ma semaine d'entraînement:

Comment organiser ma semaine ?						
Lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
Travail de renforcement	Travail cardio	*Repos*	Travail de renforcement	Travail cardio	*Repos*	*Repos*
						

INFORMATIONS:

- Chaque séance sera décliné en 4 degrés (niveaux).
- Vous avez le choix de réaliser entre 1 et 4 entraînements par semaine.
- Chaque séance débute par un échauffement adapté!
- N'hésites pas à inclure des étirements après ta séance (de préférence au moins 2 à 3h après ou les jours de repos) pour limiter à terme le risque de blessure et les courbatures.

- NE PRENEZ AUCUN RISQUE! IL EST PREFERABLE DE SIMPLIFIER UN EXERCICE PLUTÔT QUE DE RISQUER DE SE BLESSER.

S’échauffer

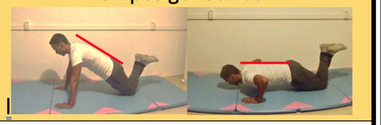
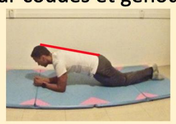
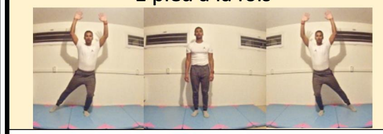
- **Mobiliser l’ensemble de ses articulations:**
  - Réaliser 3 minutes de mobilisations articulaires:
    - 20 rotations de :
      - Chevilles,
      - Genoux,
      - Hanches,
      - Poignets,
      - Coudes,
      - Epaules,
      - Nuque.
  - Prendre son temps avec des mouvements lents et contrôlés.

- **Augmenter sa température corporelle et son rythme cardiaque:**
  - Réaliser 7 minutes d’effort,
  - 30secondes d’effort / 30secondes de récupération,
  - C’est un échauffement = ne pas aller trop vite et contrôler ses mouvements au maximum.

  - Min1 = Jumping jacks,
  - Min2 = Demi squat,
  - Min3 = Montées de genoux,
  - Min4 = Talons fesses,
  - Min5 = Burpees (plat ventre → debout),
  - Min6 = Toucher le sol avec les mains et sauter,
  - Min7 = Gainage.

Travail de renforcement

CIRCUIT = les 4 exercices enchainés

BUT : FAIRE 3 à 4 CIRCUITS	JE COMMENCE ICI SI JE SUIS PEU SPORTIF : D'habitude, je pratique 0 à 1 fois par semaine		JE PEUX COMMENCER ICI SI JE SUIS SPORTIF : D'habitude, Je pratique 2 à 3 fois par semaine	
EXERCICE 1	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
POMPES	Pompes genoux mains surélevées	Pompes genoux sol 	Pompes sol	Pompes pieds surélevées
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules		Alignement des jambes et du tronc à rechercher	
EXERCICE 2	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
SQUAT	Squats aménagés	Squats sol	Squats avec saut 1/5	Squats avec saut 1/3
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle		Les genoux ne rentrent pas vers l'intérieur au moment de la flexion	
EXERCICE 3	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
GAINAGE PLANCHE	Sur coudes et genoux 	Sur coudes et pieds	Trois appuis	Surface instable (ballon dur)
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter		Se grandir au niveau de la tête en la gardant alignée avec le dos	
EXERCICE 4	**DEGRE 1**	**DEGRE 2**	**DEGRE 3**	**DEGRE 4**
JUMPING JACK	1 pied à la fois 	Classique au moins 20 répétitions	Classique au moins 30 répétitions	Avec ballon
1 Série :	1 série = 30 sec d'effort + 1min de récupération		1 série = 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	
Vigilance :	Pas de déséquilibre avant ou arrière		Flexion plus prononcée du genou pendant l'écartement des genoux	

ENTRE LES CIRCUITS 2 à 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION

Objectif

Réaliser 4 tours par séance

3 minutes de récupération entre chaque tours.

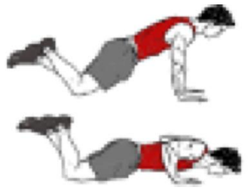
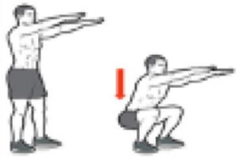
Selon ton profil:

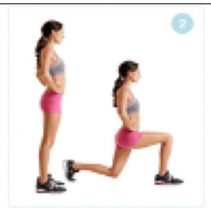
- 6e = degré 1 ou 2
- 5e = degré 3 ou 4

Selon ton profil (peu ou très sportif) choisi le degré (1, 2, 3 ou 4) adapté pour commencer.

Réalise les exercices en lisant le tableau de haut en bas et en suivant bien les consignes en rouge

Travail cardio

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Récupération	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Illustration						

Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l’autre bras
Travail	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Récupération	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’	30’’
Illustration						

Réaliser le parcours en intégralité (5minde récupération avant de repartir)

Option Padawan

1 tour

Option Jedi

Un 2ème tour