



St Louis – La Paix  
COLLÈGE & LYCÉES



# Programme d'entretien physique

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*



**E**

**Education**

**P**

**Physique**

**S**

**Scolaire, Santé ,Sport,**

- Pendant cette période de fermeture de notre établissement, nous vous proposons un programme d'entretien physique pour vous permettre de continuer de « bouger », vous dépenser



# Un entraînement de Crossfitness

- Entretien cardio et renforcement musculaire
- Sans matériel
- En utilisant le poids de votre corps
- Pour vous défouler, vous dépenser
- 30 minutes minimum
  
- **Des séances de 30 minutes à 1 heure** peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine



St Louis – La Paix  
COLLÈGE & LYCÉES



Où ? Quand ? Comment ?

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*



# Un entraînement physique : pourquoi ?

- Vous préparer à la reprise d'activité
- Continuer à vous entraîner pour entretenir votre santé, préparer le retour au lycée ou dans vos clubs
- Penser à autre chose pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

A dark grey arrow points to the right at the top left. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

## Comment s'entraîner ?

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



## Où s'entraîner ?

- Chez vous
- Dans le respect des consignes de confinement données, autant que possible dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution

# Quel rythme ? Combien de temps ? Quand?

- Soyez à l'écoute de vos sensations
- N'allez jamais au-delà de vos capacités
- Prenez soin de vous.







St Louis – La Paix  
COLLÈGE & LYCÉES

# Une priorité : la sécurité

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*

# Une priorité : la sécurité

- Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre
- Afin de limiter le contact direct avec d'autres personnes, préférer une pratique à domicile
- Comme d'habitude en cours d'EPS, équipez-vous d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !





# Être prudent ! Agir en toute sécurité pour soi !

- Prendre des repères sur votre **Fréquence Cardiaque (Fc)** est un bon indice pour contrôler votre engagement physique
- Sur l'ensemble des exercices indiqués en Crossfitness, un bon **placement du dos** et un **gainage** efficaces sont primordiaux
- Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment **protéger les articulations**

# Une bonne hydratation

- Une bonne hydratation est primordiale pendant l'effort





St Louis – La Paix  
COLLÈGE & LYCÉES



# La fréquence cardiaque

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*

# La Fréquence Cardiaque

- Pour chacun des exercices proposés dans ce document : **la prise régulière de votre Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler vos efforts.**
- Pendant les séances vous serez essoufflé et vous transpirerez



# La Fréquence Cardiaque

► Vous ne dépasserez pas **180 puls / min**



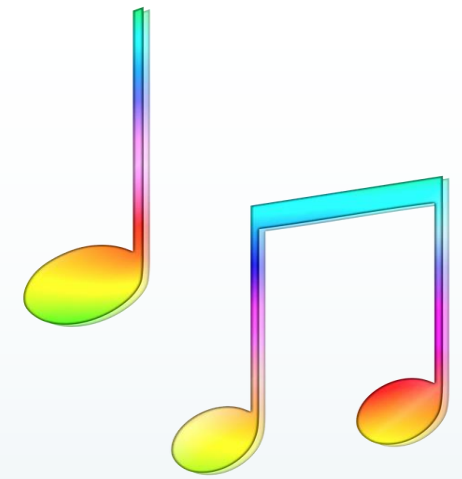


# Comment mesurer sa fréquence cardiaque ?

- Mesurez votre fréquence cardiaque en plaçant l'index et le majeur sur votre carotide (dans votre cou) ou sur votre poignet
- Comptez le nombre de battements obtenus pendant 15"
- Multipliez ce résultat par 4
- Vous avez votre repère de Fréquence Cardiaque (Fc)



## Se motiver, se réguler, se situer



- Travaillez avec le support de vos playlists préférées !
- Vous pouvez retrouver sur les plateformes de streaming favorites ou sur les plateformes vidéos des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)
- « **Tabata songs** » ou « **Tabata 30/30** » ou encore « **Hiit 30/30** » dans les champs de recherche



St Louis – La Paix  
COLLÈGE & LYCÉES

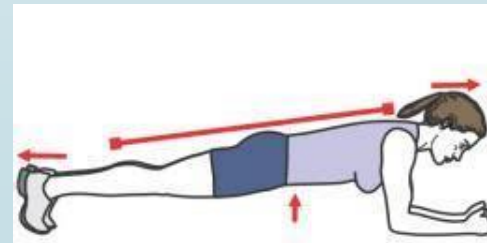
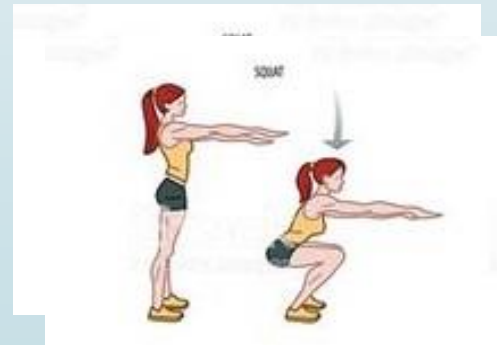
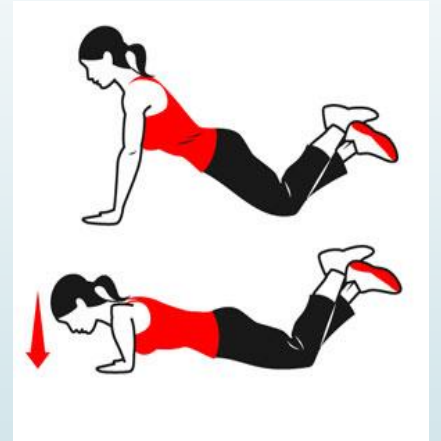


# Echauffement

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*

# Echauffement à exécuter en début de chaque séance

- Echauffement articulaire : 20 rotations lentes, 10 petits cercles vers la droite et 10 vers la gauche  
Épaules/bras/hanches/genoux/chevilles
- Pompes à genoux 3x10 répétitions
- Demi-squats 3x10 répétitions.  
Ne pas descendre trop bas.
- Gainage 2x30 secondes.



levez les bras au dessus de la tête



**St Louis - La Paix**  
COLLÈGE & LYCÉES

mains le long  
du corps



corps droit

écartez les bras  
sur les côtés

## Parcours 1



écartez les jambes

« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »  
en sautant

**LitoBox**

# Parcours 1

- Faire chaque exercice pendant 30 "
- Récupération : 30" entre chacun des exercices

Une fois l'enchaînement de tous les exercices fini, récupérer 4'

Puis....

**RECOMMENCEZ !**

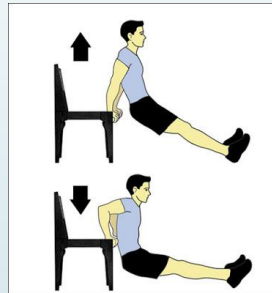
Choisissez le nombre de répétition jusqu'à 6 X maximum



# Parcours 1 Travailler chaque exercice 30" Récupération 30"

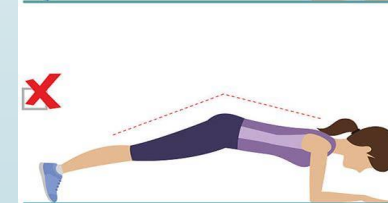
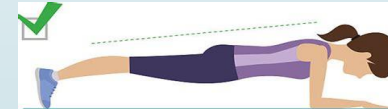
➤ 1) Jumping Jack

➤ 2) Dips



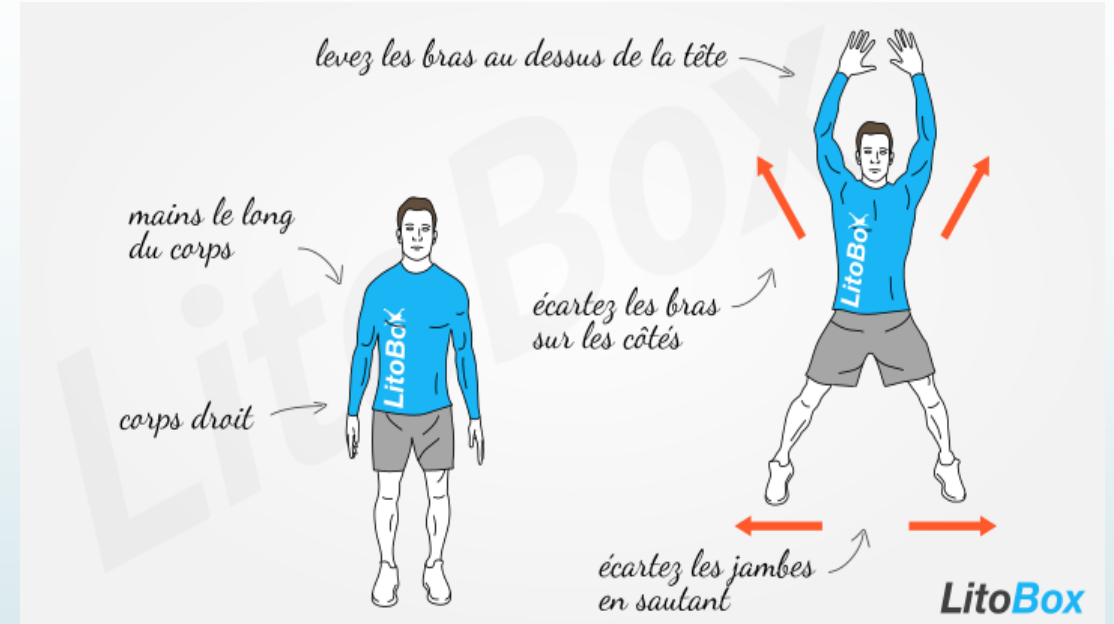
➤ 3) Pompes sur les genoux

➤ 4) Gainage



➤ 5) Montée sur une marche (ou STEP, ou banc)

➤ 6) Demi-squats





St Louis – La Paix  
COLLÈGE & LYCÉES

## Parcours 2

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*

## Parcours 2

- Faire chaque exercice pendant 30 "
- Faites tous les exercices sans temps de récupération les uns à la suite des autres .
- À la fin de cet enchaînement, prenez un temps d'arrêt pour récupérer durant 4' et

**RECOMMENCEZ !**

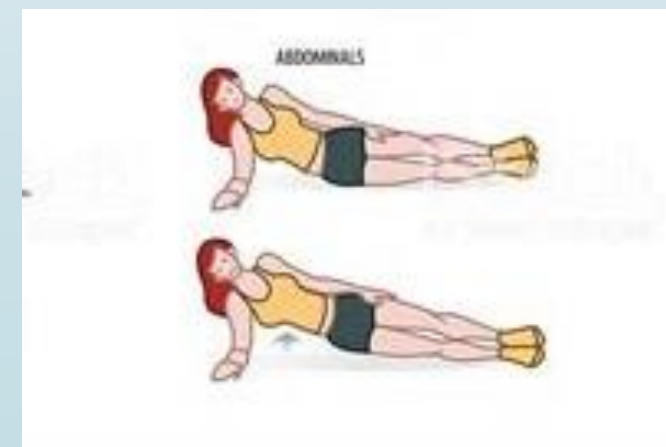
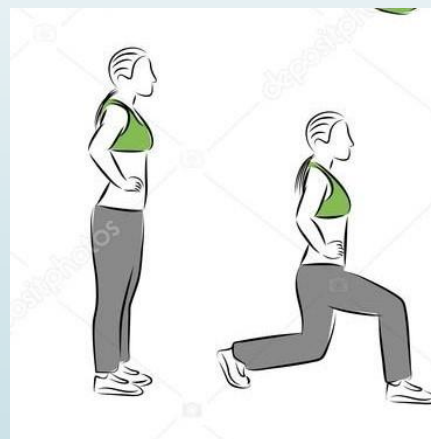
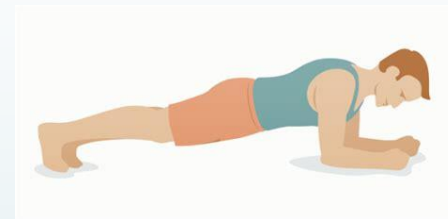
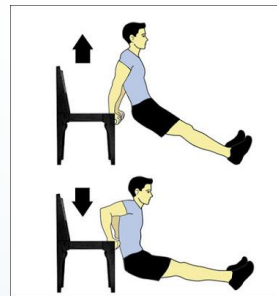
3 OU 4 FOIS ? Choisissez





## Parcours 2

- 1) Dips
- 2) Gainage
- 3) Montée de genoux sur place
- 4) Fentes en avant
- 5) Gainage latéral sur un bras
- 6) Gainage latéral sur l'autre bras





St Louis – La Paix

COLLÈGE & LYCÉES



# Parcours 3 « Non stop »

*« L'excellence pour permettre à chacun de rejoindre son idéal »*

JUMP SQUATS

## Parcours 3 : « Non stop »



- Faire les prochains exercices 10 ou 15 fois sans arrêt
- Les faire tous, les uns à la suite des autres, sans période de repos
- Faire ce parcours 2 fois de suite

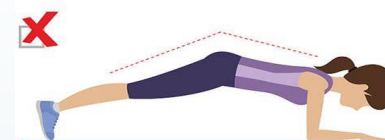
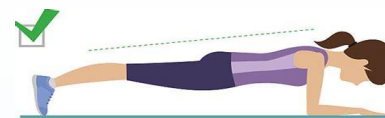
De plus en plus fort : arrêt 2' à 4 ' et recommencer !

Encore plus fort : 4 enchaînements, récupération et recommencer 4 fois !



## Parcours 3

➡ 1) Pompes sur les genoux

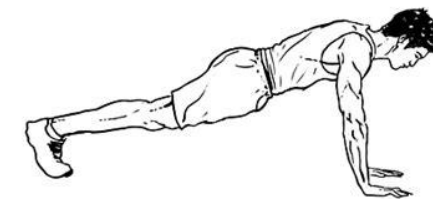


➡ 2) Demi-squats jump



➡ 3) Montain Climber

(une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)



➡ 4) Jumping Jack



N'oubliez pas de vous hydrater après l'effort

