

## Enseignement distanciel EPS

Activité : PPG (Préparation Physique Globale)

Pourquoi en faire ? : S'entretenir chez soi, sans matériel. Continuer de bouger en composant toi-même ton programme d'entraînement selon ton niveau et tes objectifs.

Objectif : Faire 30 minutes d'exercices physiques au moins 3 fois dans la semaine !

### Déroulement de la séance :

- 1- **Echauffement** : échauffement par mobilisation articulaire pour rendre les articulations plus souples, plus fluides. Durée d'environ 5 minutes.  
↓
- 2- **Circuit TABATA** cœur de la séance selon différentes méthodes de travail (cf. ci-dessous). Peut se faire seul ou en équipe en relais. Durée d'environ 20 minutes.  
↙

## METHODES DE TRAVAIL

### Consigne :

Réalise un circuit training en **TABATA** de 4 boucles.

1 boucle est composée de 5 exercices.

30 secondes d'effort et 30 secondes de repos par exercice

A la fin du 5<sup>ème</sup> exercice on prend 1min à 2 min de repos. Puis on recommence la boucle.

### **En bref :**

Notes dans le tableau le numéro du circuit réalisé (de 1 à 6).

Notes le niveau que tu as choisi :

Niveau 1 : 15 seconde d'effort - 30 secondes de repos

Niveau 2 : 30 secondes d'effort - 30 secondes de repos

Niveau 3 : 45 secondes d'effort - 30 secondes de repos

Mets une croix à coté de chaque exercice correctement réalisé.

Tu peux ensuite ajuster ton niveau d'une séance à l'autre entre les 3 niveaux.

Le but ultime est d'accéder au niveau 3 sur tous les exercices.

LA FEUILLE SERA RAMASSEE A LA REPRISE DES COURS EN PRESENTIEL :

## Règles d'or pour la Sécurité

### Avant la séance :

- S'hydrater
- S'échauffer

### Pendant la séance :

Ne pas aller trop vite

Effectuer le geste en vous aidant de vidéos

[https://www.youtube.com/channel/UCFQq8yHSGpnRvx83\\_Xv3uAg?fbclid=IwAR2EF8XqksyXDqGxPKx98qiwDrHmZVIBrpDWidfbFqvh2TBkci7VT7M4wB0](https://www.youtube.com/channel/UCFQq8yHSGpnRvx83_Xv3uAg?fbclid=IwAR2EF8XqksyXDqGxPKx98qiwDrHmZVIBrpDWidfbFqvh2TBkci7VT7M4wB0)

La chaîne d'entraînement de **tibo inshape** pour devenir gainé et sec :

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPEmFc8ggg>

**THENX**, une chaîne américaine pour travailler ses muscles et son anglais :

<https://www.youtube.com/watch?v=2BAqfzZFgrs>

- Chaîne **P4P profession** qui décortique le mouvement, un peu robotique mais intéressant :  
<https://www.youtube.com/user/P4Pfrançais>

- Garde le dos droit
- Respectes les temps de repos entre les séries (1 à 2 minutes)
- Gardes les pieds écartés à la largeur du bassin.
- Regarde devant toi (tête dans l'alignement du dos)
- Expiration complète

Si l'effort ressenti est trop facile alors augmente de niveau !

### Après la séance :

- Etirer les muscles travailler doucement (sans geste brusque)

**Matériel :** Chronomètre ( ou application Tabata), ou lien pour le chronomètre :

[https://www.youtube.com/watch?v=Q69R32Pr\\_Do&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2991uKQq23byCJTu5\\_FGAsilFAltFkn1OgvvarSeNK29y7O1dcD7KHBFA](https://www.youtube.com/watch?v=Q69R32Pr_Do&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2991uKQq23byCJTu5_FGAsilFAltFkn1OgvvarSeNK29y7O1dcD7KHBFA)

Bouteille d'eau

Tapis


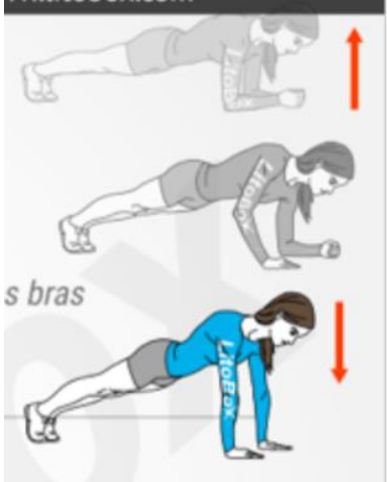

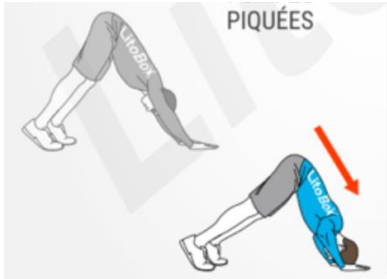

Feuille d'exercice

## Let's GO !!!



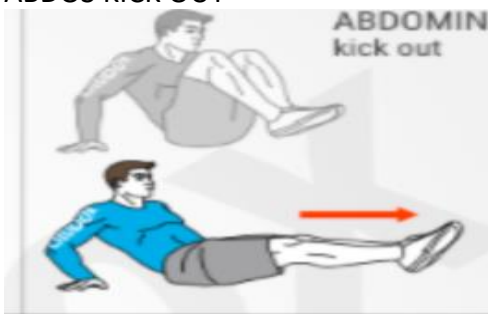
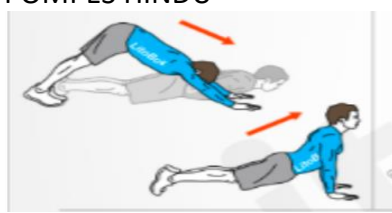

### **Echauffement:**

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)-


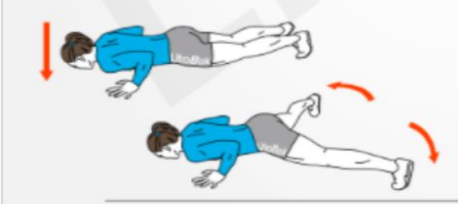

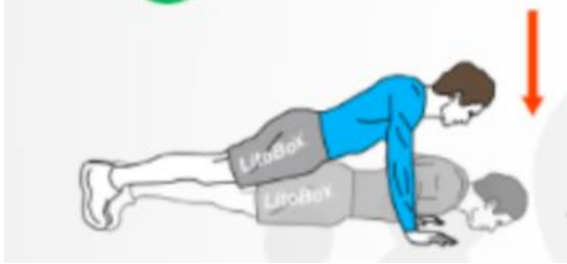

# CROSSTRAINING – CIRCUIT 1 – TABATA (15''-30'' / 30''-30'' / 45''-15'')

exercice	dominante	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<p>SAUTS GROUPES</p> 	cardio				
<p>PLANCHE DYNAMIQUE</p> 	gainage				
<p>ABDOS COUDE GENOU CROISES</p> 	abdos				
<p>POMPES PIQUEES</p> 	Haut corps				
<p>EXTENSION HANCHE JAMBE TENDUE</p> 	jambes				


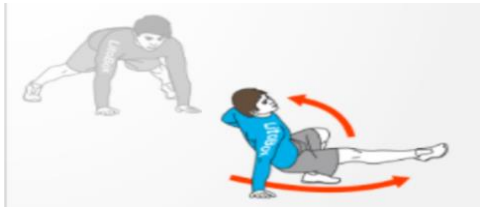



# CROSSTRAINING – CIRCUIT 2 – TABATA (15''-30'' / 30''-30'' / 45''-15'')

exercice	Dominante	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<b>FENTES SAUTÉES</b> 	cardio				
<b>PLANCHE SPIDERMAN</b> 	gainage				
<b>ABDOS KICK OUT</b> 	abdos				
<b>POMPES HINDU</b> 	Haut corps				
<b>RELEVÉ DE BASSIN + JAMBE</b> 	jambes				

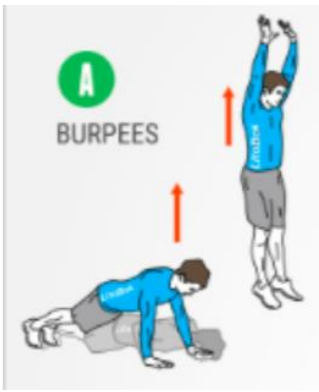
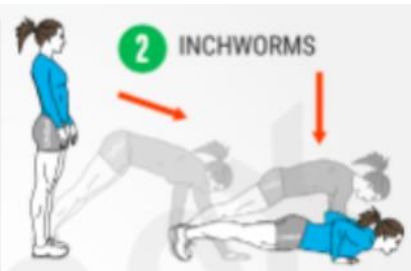
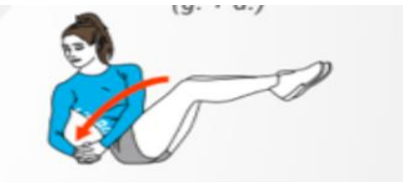
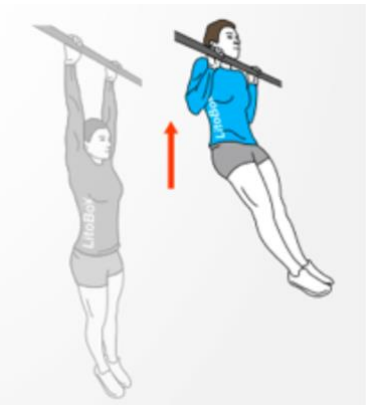

# CROSSTRAINING – CIRCUIT 3 – TABATA (15''-30'' / 30''-30'' / 45''-15'')

exercice	Dominante	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<p>SAUT AVANT</p> 	cardio				
<p>PLANCHE JACKS</p> 	gainage				
<p>V UPS</p> 	abdos				
<p>POMPES</p> 	Haut corps				
<p>SQUAT</p> 	jambes				

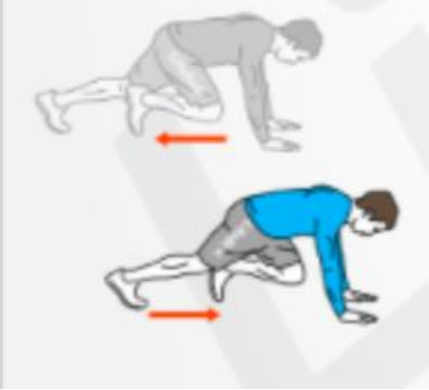
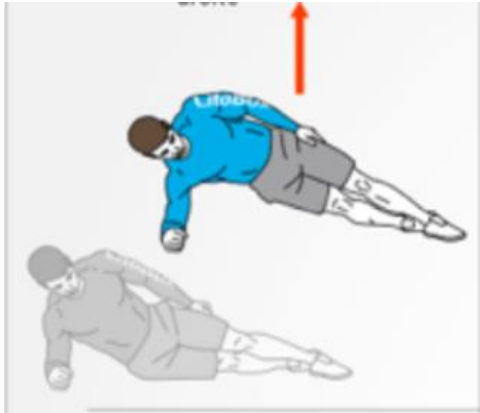



# CROSSTRAINING – CIRCUIT 4 – TABATA (15''-30'' / 30''-30'' / 45''-15'')

exercice	dominante	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<p>SQUATS SAUTÉS</p> 	cardio				
<p>SORTIE DU DOS</p> 	gainage				
<p>ABDOS GROUPES</p> 	abdos				
<p>POMPE STATIQUE</p> 	Haut corps				
<p>FENTES CROISEES</p> 	jambes				

# CROSSTRAINING – CIRCUIT 5 – TABATA (15''-30'' / 30''-30'' / 45''-15'')

exercice	dominante	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<b>BURPEES</b> 	cardio				
<b>INCHWORMS</b> 	gainage				
<b>ABDO TORSION</b> 	abdos				
<b>TRACTIONS</b> 	Haut corps				
<b>FENTE COTÉ</b> 	jambes				

# CROSSTRAINING – CIRCUIT 6 – TABATA (15''-30'' / 30''-30'' / 45''-15'')

exercice	dominante	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>
<p>MOUNTAIN CLIMBER</p> 	cardio				
<p>PLANCHE LATÉRALE</p> 	gainage				
<p>ABDO TOUCHE TALON</p> 	abdos				
<p>POMPES</p> 	Haut corps				
<p>LEVE JAMBE LATÉRALE AU SOL</p> 	jambes				



**CARNET D'ENTRAINEMENT**

**Consigne : (3 fois par semaine)**

J'effectue les différents circuits.

J'entoure mon ressenti en fin de séance. Si je réussis facilement je passe au niveau au-dessus !

Je ramène ma feuille au prochain cours !

	<u>DATE</u>	<u>Circuit réalisé</u>	<u>Exercices</u>	<u>Ressenti (entourer)</u>
<u>1</u>				
<u>2</u>				
<u>3</u>				
<u>4</u>				

Au niveau des **MUSCLES** :



**Echelle de ressentis :**