

# Gestion de ma vie physique

## (Niveau 4<sup>ème</sup>)

### **PARTIE 1**

**L'objectif** : choisir/créer son entraînement puis expliquer comment mon corps réagit

Je m'échauffe chez moi en réalisant des montés de genoux, des talons fesses, des pas chassés, marche arrière, accélérations progressives. Puis je tourne les chevilles, les genoux, le bassin, les épaules

Ensuite, je dois choisir trois options différentes pour ne pas faire les mêmes exercices (Marche et Course)

- 1) Je relis avec des traits l'activité – l'intensité – la durée (VOIR FICHE EXEMPLE)
- 2) Je réalise l'exercice que je viens de créer à la maison
- 3) Je relis avec des traits les sensations de mon corps aux smileys
- 4) J'écris une phrase pour dire comment je me sens une fois l'exercice terminé.

### **Bilan après une semaine :**

Combien j'ai réussi d'exercices ? 1 2 3 ?

.....

Lequel était le plus facile ? Et pourquoi ?

.....

Lequel était le plus difficile ? Et pourquoi ?

.....

### **PARTIE 2**

SEMAINE DU 4 AU 10 octobre 21

- FAIRE LA SEANCE 1 « TON PRENOM / TON ENTRAINEMENT »

SEMAINE DU 11 AU 18 octobre 21

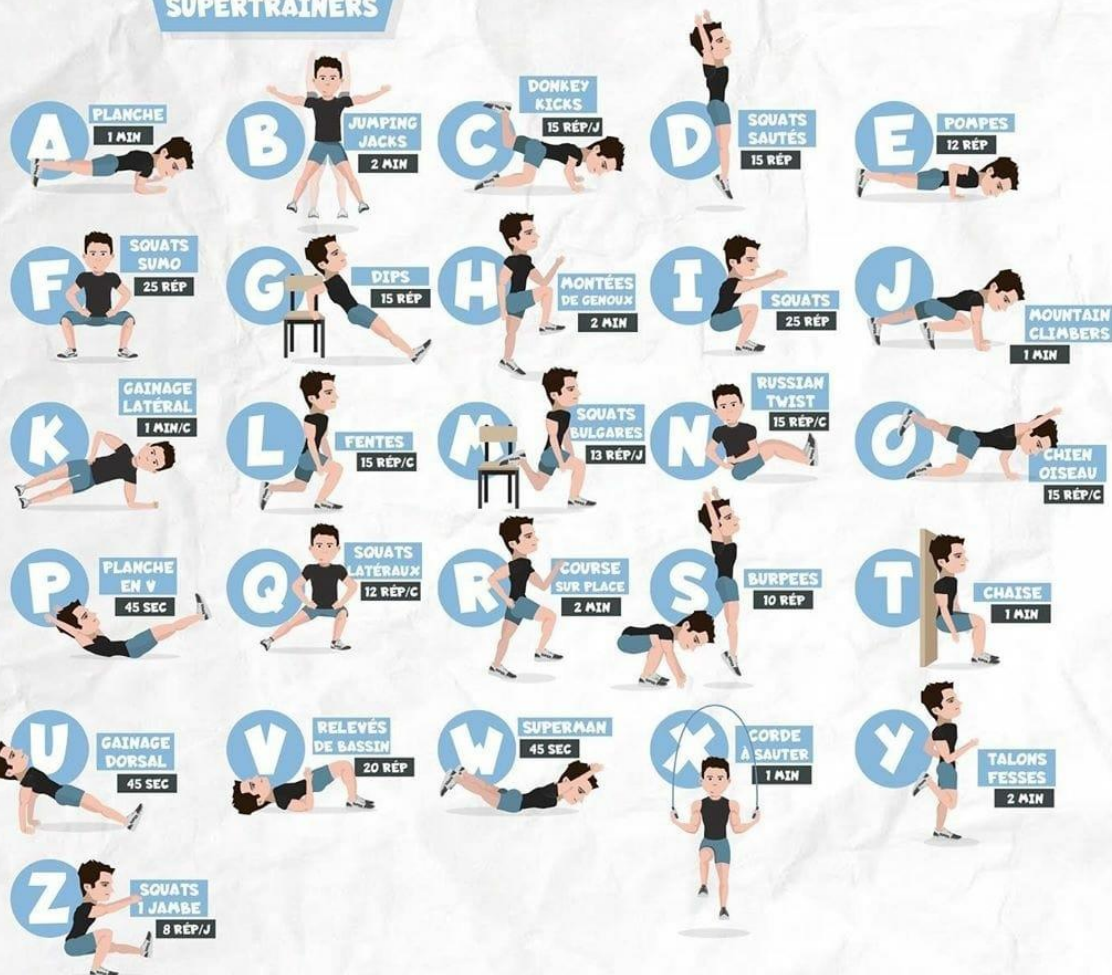
- FAIRE LA SEANCE 2 OU 3 « TRAINING SPECIAL ABDOS » OU « DIFFERENTS TYPES DE SQUATS »

*Attention : avant chaque séance je dois m'échauffer correctement pour ne pas me blesser*

## SEANCE 1

# TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

### SUPERTRAINERS



## SEANCE 2

# TRAINING SPÉCIAL ABDOS

## SUPERTRAINERS



**1 MOUNTAIN CLIMBERS**  
30 SECONDES



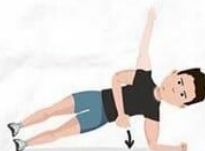
**2 TOUCHES DE POINTES**  
10 RÉPÉTITIONS



**3 PLANCHE EN V**  
20 SECONDES



**4 RUSSIAN TWISTS**  
6 RÉPÉTITIONS/CÔTÉ



**5 GAINAGE LAT. DYNAMIQUE**  
6 RÉPÉTITIONS



**6 GAINAGE LAT. DYNAMIQUE**  
6 RÉPÉTITIONS



**BIDON EN BÉTON**  
2 TOURS



**TABLETTE DE CHOCOLAT**  
3 TOURS

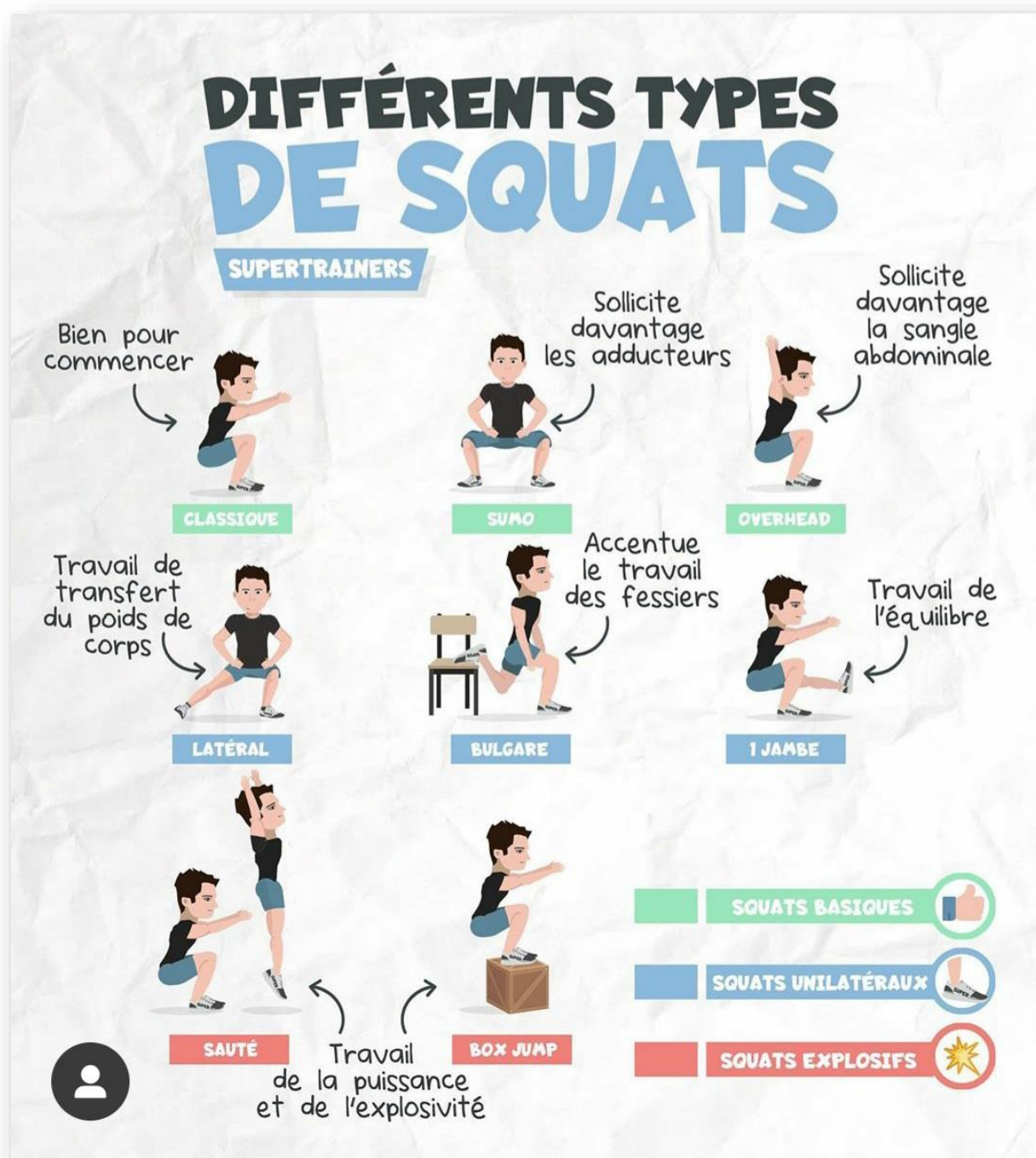


**ABDOS D'ACIER**  
5 TOURS



**ROI DU SIX-PACK**  
7 TOURS

## SEANCE 3





**SEANCE 4 : « Etirement obligatoire à la fin de la séance (20 secondes sur chaque position) »**

