

# GESTION DE MA VIE PHYSIQUE

## NIVEAU 5<sup>EME</sup>

### PARTIE 1

**Objectif** : choisir/créer son entraînement puis expliquer comment mon corps réagit

1. 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
2. Ensuite, je dois choisir trois options différentes pour ne pas faire les mêmes exercices (Marche et Course) :
  - a. Je relis avec des traits l'activité – l'intensité – la durée (voir fiche *EXEMPLE*).
  - b. Je réalise l'exercice que je viens de créer à la maison.
  - c. Je relis avec des traits les sensations de mon corps aux smileys.
  - d. 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 8 octobre 2021

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

Semaine du 11 au 14 octobre 2021

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

**Attention : avant chaque séance je dois m'échauffer correctement et m'étirer à la fin (voir dernière feuille « Etirements ») pour ne pas me blesser !**

EXEMPLE

ACTIVITE	INTENSITE	DUREE	JE FAIS L'EXERCICE	COMMENT REAGI MON CORPS ?
<p>MARCHE</p> <p>MARCHE</p> <p>MARCHE</p>	<p>LENTE</p> <p>MOYENNE</p> <p>RAPIDE</p> <p>A FOND</p>	<p>10 secondes</p> <p>30 secondes</p> <p>1 minute</p> <p>3 minutes</p> <p>5 minutes</p> <p>10 minutes</p> <p>30 minutes</p> <p>1 heure</p>		<p>JE FAIS L'EXERCICE</p>

## Semaine du 4 au 8 octobre 2021

ACTIVITE	INTENSITE	DUREE	JE FAIS L'EXERCICE	COMMENT REAGI MON CORPS ?
<p>MARCHE <input type="radio"/></p> <p>MARCHE <input type="radio"/></p> <p>MARCHE <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> LENTE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> MOYENNE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> RAPIDE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> A FOND <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> 10 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 minute <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 3 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 5 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 10 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 heure <input type="radio"/></p>		<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">      </div>

## Semaine du 11 au 14 octobre 2021

ACTIVITE	INTENSITE	DUREE	JE FAIS L'EXERCICE	COMMENT REAGI MON CORPS ?
<p>COURSE <input type="radio"/></p> <p>COURSE <input type="radio"/></p> <p>COURSE <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> LENTE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> MOYENNE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> RAPIDE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> A FOND <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> 10 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 minute <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 3 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 5 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 10 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 heure <input type="radio"/></p>		<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">      </div>

Semaine du 4 au 8 octobre 2021

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

# TON PRÉNOM TON ENTRAINEMENT

SUPERTRAINERS



Semaine du 11 au 14 octobre 2021

➤ FAIRE LA SEANCE 2 OU 3

« TRAINING SPECIAL ABDOS » OU « DIFFERENTS TYPES DE SQUATS »

# 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

Semaine du 11 au 14 octobre 2021

➤ FAIRE LA SEANCE 2 OU 3

➤ « TRAINING SPECIAL ABDOS » OU « DIFFERENTS TYPES DE SQUATS »

# DIFFÉRENTS TYPES DE SQUATS

SUPERTRAINERS

Bien pour commencer



CLASSIQUE

Sollicite davantage les adducteurs



SUMO

Sollicite davantage la sangle abdominale



OVERHEAD

Travail de transfert du poids de corps



LATÉRAL

Accentue le travail des fessiers



BULGARE

Travail de l'équilibre



1 JAMBE



SAUTÉ



BOX JUMP

Travail de la puissance et de l'explosivité

SQUATS BASIQUES



SQUATS UNILATÉRAUX



SQUATS EXPLOSIFS



## Etirements obligatoires (tenir 20 secondes chaque position)

