

# MON ENTRAINEMENT A LA MAISON



Pour une continuité pédagogique en EPS



#restezchezvous





Vous trouverez dans ce dossier de quoi vous tenir en forme. L'activité physique est importante par ces temps de confinement. Ce dossier n'est pas exhaustif en termes d'exercices, de forme de travail.

Il est là pour vous aider à entretenir votre potentiel physique. Pensez également à ne pas grignoter en dehors des repas, de bien vous hydrater (éviter les boissons trop sucrées, type soda). Manger normalement et à heures régulières.

Nous restons à votre disposition.



#restezchezvous

L'équipe EPS du Lycée ANOVA

## Contenu du dossier :

- **Préambule**
- **Comment prendre et calculer sa fréquence cardiaque**
- **Comment planifier sa semaine de travail et comment organiser son échauffement**
- **Les différents parcours type « circuit training »**
- **Les différents parcours type « cardio »**
- **Les fiches de travail pour noter ses séances**
- **Annexes : des applications pour vous aider dans vos démarches d'entretien sportif**

Pendant cette période de fermeture de l'établissement, nous te proposons un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité lors de la reprise des cours.

## SE FAIRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

### Pourquoi t'entraîner ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au lycée ou dans ton club.
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter

### Comment ?

- En pratiquant une activité physique de 30' par jour au minimum
- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après

### Où ?

- A la maison, dans ton jardin, sur ta terrasse.



#restezchezvous

### Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel  
En utilisant le poids de ton corps



**30min**

**Le circuit training** pour te défouler, te dépenser, entretenir ta résistance et ton endurance  
Pour être au top à la reprise des cours ou à la réouverture de ton club



**Nous vous conseillons de pratiquer une activité physique à raison de**

**2h à 3h par semaine**

### Travail d'endurance Une activité de type « cardio »

- Soit avec des appareils type vélo d'appartement, rameur...
- Soit avec un circuit training de type cardio (voir après)
- Soit si vous avez un jardin ou un espace : marche ou course

# VOUS DEVEZ BIEN LIRE LES CONSIGNES DE SECURITE SUIVANTES

Au regard des mesures prises par les autorités, la pratique devra se faire chez toi

Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer

Ou dans un rayon de 1km autour de votre domicile



Sur l'ensemble des exercices indiqués en circuit training 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 !



#restezchezvous

LYCEE D'ENSEIGNEMENT  
GENERAL ET TECHNOLOGIQUE  
ANOVA



LYCEE  
APOLLINAIRE ANOVA  
"Béno l'espérance et la joie"  
Ecole Catholique en Nouvelle-Calédonie



# Fréq. Cardiaque



## La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entraînement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

## Comment relever sa fréquence cardiaque ?



Pour chacun des exercices proposés dans ce document, la prise régulière de ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler ton effort.

Pendant tes séances tu dois être essoufflé et transpirer **mais nous éviterons de dépasser 180 puls / min**

### Mesure de ta Fréquence Cardiaque

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet

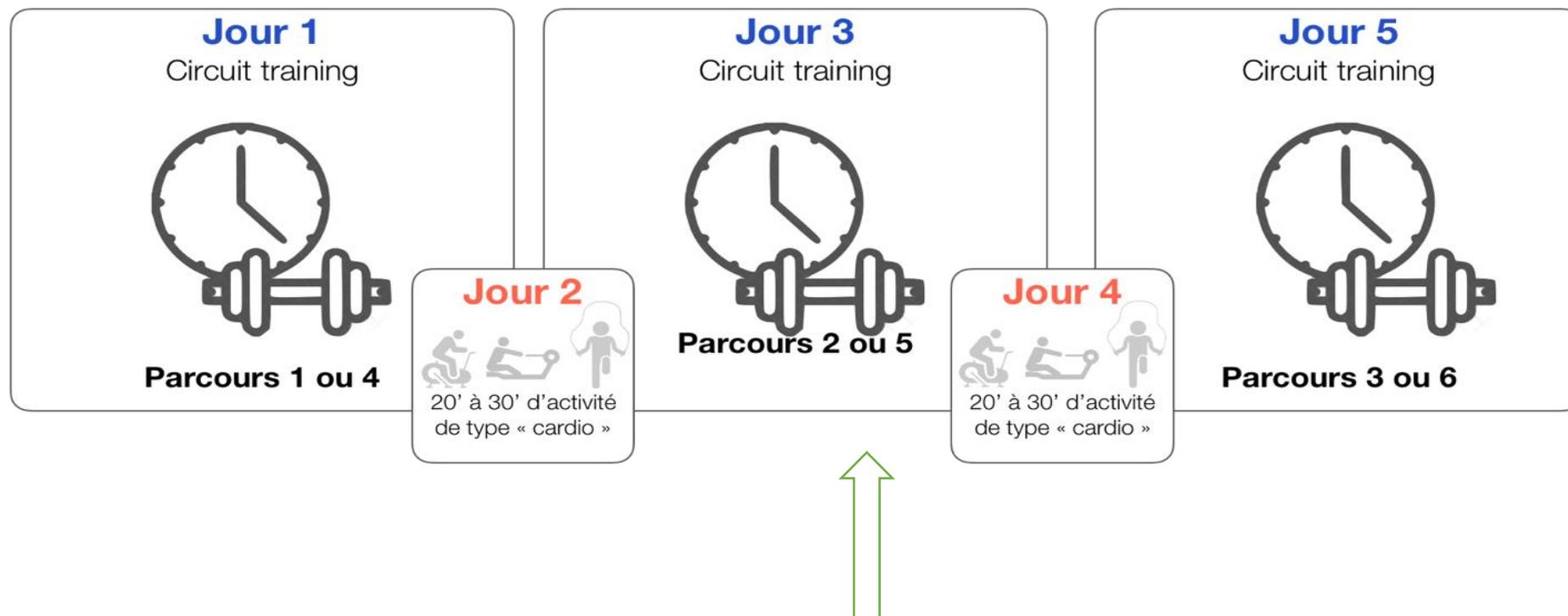
Compte le nombre de battements obtenus pendant 6''

Multiplie ce résultat par 10

Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (FC)



# TA SEMAINE DE PRATIQUE PHYSIQUE



Le programme est simple. Il suffit de faire des activités physiques 5 fois par semaine à raison de 30 minutes par jour pour rester en forme.

Le programme dure 2 semaines, et se décompose selon le schéma ci-dessus. Il suffit d'alterner un parcours type entretien de soi et un de type « endurance , cardio » sur 5 jours avec 2 jours de repos.

Il ne vous reste plus qu'à enfilez vos chaussures et à vous entraîner.

Bon entraînement à tous !

# TON ECHAUFFEMENT

Comme en cours d'EPS, il est important de s'échauffer : N'oubliez pas les 4 phases de l'échauffement : la mise en action, le réveil articulaire, le réveil musculaire et le dynamique.

## **1. LA MISE EN ACTION**

En fonction de ton espace et de ton niveau :

- Course à rythme léger ou marche pendant 3 minutes
- Ou**
- Montées de genoux sur place (20 fois)
- Jumping jacks (20 fois)
- Corde à sauter (1')

## **2. LE REVEIL ARTICULAIRE**

Partir d'un point haut pour aller au point bas :

- Tête (rotation du cou)
- Epaules (rotation des bras)
- Coudes, poignets et doigts
- Bassin
- Genoux
- Chevilles



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de circuit training

## **3. LE REVEIL MUSCULAIRE**

Partir d'un point haut pour aller au point bas, 4 à 6 secondes :

- Epaule
- Dorsaux
- Quadriceps (cuisses)
- Ischios (muscles derrière les cuisses)
- Mollets

## **4. LE DYNAMIQUE**

En fonction de ton niveau :

- Squats (entre 10 ou 20)
- Jumping jacks (20 ou 30)
- Fentes avant (10 ou 20)
- Fentes arrière (10 ou 20)
- Pompes normales ou à genoux (10 à 15)

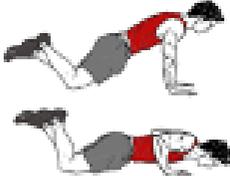
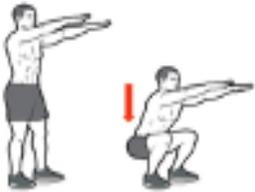
## Quelques conseils pour faire une bonne séance :

- prévoir une bouteille d'eau fraîche mais pas glacée,
- prévoir un chronomètre,
- prévoir une serviette pour faire des exercices au sol et une autre pour s'essuyer,
- essayer de faire ses séances dans la même tranche horaire.



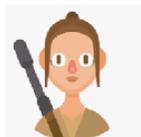
# LES DIFFERENTS PARCOURS

## PARCOURS 1

EXERCICES	JUMPING JACKS	CHAISE CONTRE UN MUR	POMPES A GENOUX	POMPES NORMALES	MONTEES DE MARCHÉ	SQUATS
TRAVAIL	30''	30''	30''	30''	30''	30''
RECUPERATION	30''	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATIONS						

EXERCICES	DIPS SUR BANC	PLANCHE BASSE, GAINAGE	MONTEES DE GENOUX	FENTES AVANT	PLANCHE OBLIQUE GAUCHE	PLANCHE OBLIQUE DROITE
TRAVAIL	30''	30''	30''	30''	30''	30''
RECUPERATION	30''	30''	30''	30''	30''	30''
ILLUSTRATIONS						

Récupération de 2 minutes entre chaque tour



**Niveau PADAWAN :** Faire 1 tour



**Niveau JEDI :** Faire 2 tours



**Niveau MAITRE JEDI :** Faire 3 tours

# PARCOURS 2



## Niveau PADAWAN :

2 Tours non stop à faire 2 fois



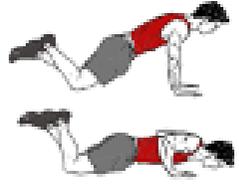
## Niveau JEDI :

3 Tours non stop à faire 3 fois



## Niveau MAITRE JEDI :

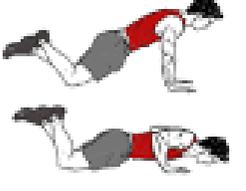
4 Tours à faire 4 fois

EXERCICES	POMPES A GENOUX OU POMPES NORMALES	SQUATS OU SQUATS JUMP	MOUNTAIN CLIMBER (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	JUMPING JACKS
TRAVAIL	10, 15 ou 20 Répétitions	10, 15 ou 20 Répétitions	10, 15 ou 20 Répétitions	20, 30 ou 40 Répétitions
RECUPERATION	Pas de récupération entre les exercices			
ILLUSTRATIONS				
				

Entre chaque tour : 2 minutes de récupération

**Prenez le temps de bien faire l'exercice**

Réaliser le circuit le plus vite possible : 3 tours à faire

EXERCICES	JUMPING JACKS	SPRAWLS ou BURPEES	POMPES A GENOUX ou NORMALES	FENTES AVANT ALTERNEES	PLANCHE AVEC TOUCHE D'ÉPAULE	SQUATS
TRAVAIL	20, 30 ou 40 Répétitions	10, 15 ou 20 Répétitions	10, 15 ou 20 Répétitions	20, 30 ou 40 Répétitions	15, 20 ou 30 Répétitions	20, 30 ou 40 Répétitions
RECUPERATION	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue
ILLUSTRATIONS						
						

1 – Je choisis le nombre de répétitions pour chaque exercice

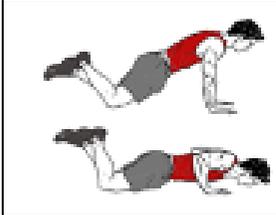
2 – Je fais mon 1<sup>er</sup> tour et je note mon temps

3 – Après 3 minutes de récupération, je fais mon 2<sup>ème</sup> tour en essayant de battre le record de temps du 1er tour

4 – Après 3 minutes de récupération, je fais mon 3<sup>ème</sup> tour en me basant sur le temps réalisé au 1<sup>er</sup> tour

**Pensez à bien vous hydrater**

# PARCOURS 4

EXERCICES	SQUATS JUMP	SPRAWLS	POMPES A GENOUX ou NORMALES	FENTES AVANT ALTERNEES Jambe Droite et Gauche	MOUNTAIN CLIMBER (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	ABDOMINAUX CRUNCH
TRAVAIL	12 ou 20 Répétitions 2, 3 ou 5 séries	12 ou 20 Répétitions 2, 3 ou 5 séries	12 ou 20 Répétitions 2, 3 ou 5 séries	12 ou 20 Répétitions 2, 3 ou 5 séries	12 ou 20 Répétitions 2, 3 ou 5 séries	12 ou 20 Répétitions 2, 3 ou 5 séries
RECUPERATION	1 minute	1 minute	1 minute	1 minute	1 minute	1 minute
ILLUSTRATIONS						
						

1 – Je choisis le nombre de répétitions pour chaque exercice

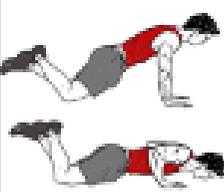
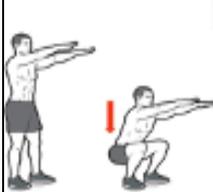
2 – Je choisis le nombre de séries pour l'ensemble du travail (2, 3 ou 5 séries)

3 – J'effectue le travail en mettant 1 minute de repos entre les exercices. J'enchaîne les 6 exercices avec temps de repos entre les exercices.

4 – Entre chaque série de 6 exercices, je récupère pendant 2 à 4 minutes puis je recommence une série.



## PARCOURS 5

EXERCICES	POMPES A GENOUX	PLANCHE BASSE	SQUATS SQUATS	JUMPING JACKS	POMPES NORMALES	PLANCHE HAUTE	SQUATS JUMP	MONTEES DE GENOUX
TRAVAIL	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
RECUPERATION	10 seconde	10 seconde	10 seconde	10 seconde	10 seconde	10 seconde	10 seconde	10 seconde
ILLUSTRATIONS								

1 – J’effectue le tour complet des 8 exercices.

2 – Niveau PADAWAN : récupération de 4 minutes - je refais un tour

3 – Niveau JEDI : Récupération de 4 minutes - je refais 2 tours

4 – Niveau MAITRE JEDI : récupération de 3 minutes - je refais 3 tours

**Pensez à avoir quelq’un pour gérer votre chronomètre, cela vous permettra de vous concentrer sur votre travail.**



## Niveau PADAWAN :

1<sup>er</sup> tour : 21 répétitions  
2<sup>ème</sup> tour : 15 répétitions



## Niveau JEDI :

1<sup>er</sup> tour : 21 répétitions  
2<sup>ème</sup> tour : 15 répétitions  
3<sup>ème</sup> tour : 9 répétitions



## Niveau MAITRE JEDI

1<sup>er</sup> tour : 21 répétitions  
2<sup>ème</sup> tour : 15 répétitions  
3<sup>ème</sup> tour : 9 répétitions  
4<sup>ème</sup> tour : 6 répétitions

- 1 – Je choisis mon niveau parmi les 3 proposés.
- 2 – Je choisis mes exercices pour chaque catégorie
- 3 – J'effectue le travail le plus vite possible en faisant attention à avoir un bon placement.

EXERCICES	SPRAWLS OU BURPEES	SQUATS OU SQUATS JUMP	MOUNTAIN CLIMBER (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
TRAVAIL	1 <sup>er</sup> tour : 21 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 15 répétitions ETC .....	1 <sup>er</sup> tour : 21 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 15 répétitions ETC .....	1 <sup>er</sup> tour : 21 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 15 répétitions ETC .....
RECUPERATION	Selon la fatigue		
ILLUSTRATIONS			
			

**Pas de temps de récupération entre les tours, vous pouvez faire des pauses mais attention le chronomètre ne s'arrête qu'à la fin du travail !**

## LES DIFFERENTS PARCOURS CARDIO

Pensez à bien vous hydrater

Le top c'est d'ajouter des séances cardio entre les séances type « circuit training » proposées ci-dessus.  
Prenez celle qui vous convient le mieux, en fonction de votre niveau et de vos envies :

### PARCOURS TYPE « MARCHÉ SANTE » 30 MINUTES

- 3 minutes rythme lent
- 6 minutes rythme normal
- 6 minutes rythme soutenu
- 6 minutes rythme normal
- 6 minutes rythmes soutenu
- 3 minutes rythme lent

### PARCOURS TYPE « COURSE À PIED »

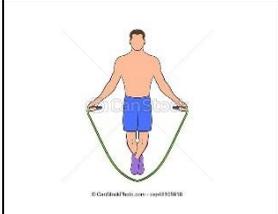
#### 34 MINUTES

- 5 minutes de marche
- 4 minutes de course
- 1 minute de marche
- 6 minutes de course
- 2 minutes de marche
- 8 minutes de course
- 2 minutes de marche
- 4 minutes de course
- 5 minutes de marche

#### 38 MINUTES

- 5 minutes de marche
- 4 minutes de course
- 1 minute de marche
- 6 minutes de course
- 2 minutes de marche
- 9 minutes de course
- 2 minutes de marche
- 4 minutes de course
- 5 minutes de marche

## PARCOURS TYPE « CARDIO »

EXERCICES	JUMPING JACKS	SPRAWLS	MONTEES DE GENOUX	FENTES AVANT SAUTEES	CORDE A SAUTER
TRAVAIL	30'', 1', 1'30	30'', 1', 1'30	30'', 1', 1'30	30'', 1', 1'30	30'', 1', 1'30
RECUPERATION	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue
ILLUSTRATIONS					

1 – Je choisis le temps pour chaque exercice

2 – **Niveau PADAWAN** : Temps de travail de 30'' - récupération de 2 minutes entre les tours - 5 tours

3 – **Niveau JEDI** : Temps de travail de 1' - Récupération de 3 minutes entre les tours - 6 tours

4 – **Niveau MAITRE JEDI** : Temps de travail de 1'30 - récupération de 3 minutes - 6 tours

**ATTENTION** : pendant le temps de récupération, il faut marcher. Interdiction de s'asseoir !

**N.B** : Pour la corde à sauter, si vous n'en avez pas, faites ce que l'on appelle du Air corde (corde à sauter en mimant le geste)

## **LES FICHES DE TRAVAIL**

- 1 – Les fiches pour séances types « circuit training »
- 2 – Les fiches pour séances types « cardio »

Nom – Prénom :

SEMAINE 1

JOUR 1

PARCOURS : .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE

.....

X10

	6 secondes	1 minute
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail ou Nombre de répétitions (Indique les informations relatives au temps ou aux répétitions)	Nombre de séries ou nombre de tours réalisés	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
			 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 1

JOUR 2

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE

.....

X10

	6 secondes	1 minute
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn

  
Marche  
Santé

  
Course à  
Pied

  
Circuit  
Cardio

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nom du parcours choisi :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 1

JOUR 3

PARCOURS : .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE

.....

X10

	6 secondes	1 minute
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail ou Nombre de répétitions (Indique les informations relatives au temps ou aux répétitions)	Nombre de séries ou nombre de tours réalisés	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 1

JOUR 4

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE  
.....

X10

	6 secondes	1 minute
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn

  
**Marche Santé**

  
**Course à Pied**

  
**Circuit Cardio**

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nom du parcours choisi :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

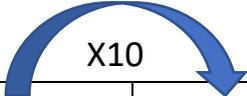
Nom – Prénom :

SEMAINE 1

JOUR 5

**PARCOURS : .....**  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....



	6 secondes	1 minute	
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn	
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn	
Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail ou Nombre de répétitions (Indique les informations relatives au temps ou aux répétitions)	Nombre de séries ou nombre de tours réalisés	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 2

JOUR 1

PARCOURS : .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE

.....

X10

	6 secondes	1 minute	
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn	
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn	
Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail ou Nombre de répétitions (Indique les informations relatives au temps ou aux répétitions)	Nombre de séries ou nombre de tours réalisés	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 2

JOUR 2

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE  
.....

X10

	6 secondes	1 minute
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn

  
**Marche Santé**

  
**Course à Pied**

  
**Circuit Cardio**

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nom du parcours choisi :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 2

JOUR 3

PARCOURS : .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE

.....

X10

	6 secondes	1 minute	
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn	
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn	
Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail ou Nombre de répétitions (Indique les informations relatives au temps ou aux répétitions)	Nombre de séries ou nombre de tours réalisés	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Nom – Prénom :

SEMAINE 2

JOUR 4

ACTIVITE TYPE CARDIO

DUREE DE LA SEANCE  
.....

X10

	6 secondes	1 minute
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn

  
**Marche Santé**

  
**Course à Pied**

  
**Circuit Cardio**

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nom du parcours choisi :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

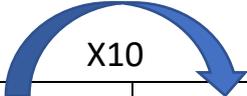
Nom – Prénom :

SEMAINE 2

JOUR 5

**PARCOURS : .....**  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....



	6 secondes	1 minute	
Fréquence cardiaque début de séance	P/Mn	P/Mn	
Fréquence cardiaque fin de séance	P/Mn	P/Mn	
Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail ou Nombre de répétitions (Indique les informations relatives au temps ou aux répétitions)	Nombre de séries ou nombre de tours réalisés	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Comment je me sens à la fin de ma séance :

# ANNEXE LES APPLICATIONS POUR SMARTPHONE ET TABLETTE

## Des ressources numériques pour t'accompagner

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !

Elles peuvent vous servir dans la mise en place de vos séances et aussi pour vous booster dans votre suivi d'activités

## Applications sportives

	<b>Adidas Running</b>	Ces applications permettent une analyse de tes performances (distance, vitesse, calories brûlées etc) lors de tes activités de type « cardio »
	<b>Strava</b>	
	<b>Runkeeper</b>	
	<b>Seconds Interval Timer</b>	

 Freeletics

 Commencer à courir

## Applications musicales

	<b>Spotify</b>	Ces applications de streaming musical te permettent de trouver des playlists et des morceaux alternant des temps de travail et de récupération
	<b>Apple Music</b>	
	<b>Deezer</b>	
	<b>Youtube</b>	Tu peux trouver le même genre de playlists sur cette plateforme de vidéos

Selon le type de forfait téléphonique dont vous disposez, des frais peuvent s'appliquer (consommation de « datas »).



Par ailleurs des données personnelles sont parfois utilisées (nécessité de la création d'un compte...)

N'hésite pas à demander conseil à ton professeur ou en parler avec tes parents