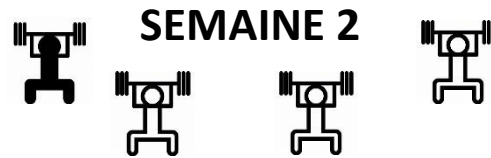


NOM :

PRENOM :

Classe :



ÉCHAUFFEMENT

Réaliser l'échauffement
(voir partie du dossier
« routine d'échauffement »)

Musique circuit training

https://www.youtube.com/watch?v=ubKfitvmy_nM

elle permet de vous
donner un rythme
toutes les 30"

ENTRAÎNEMENT

- Le programme est constitué de 2 séries de 6 exercices. Tu peux réaliser une 3^{ème} série si tu le souhaites
- Chaque série se réalise en suivant la fiche (page suivante) : 30 sec pompes – 30 sec repos – 30 sec tirage menton – 30 sec repos – 30 sec gainage ventral – etc.
- À la fin de la série, vous avez 2 minutes de repos avant la 2^{ème} série.

FICHE (page suivante)

- *Noter le niveau de série choisi*
- *entourer chaque exercice réussi. Si l'exercice n'a pas été réalisé jusqu'à la fin, noter le temps réalisé*
- *Entourer les consignes de sécurité qui vous paraissent justes.*

Niveau 1 je fais peu de pratique physique

Liens pour suivre l'échauffement

https://youtu.be/q_-CNqCYseY



Niveau 2 j'ai une pratique physique régulière

Liens pour suivre l'échauffement

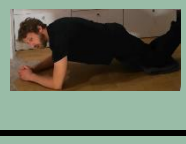
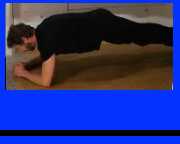
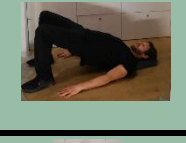
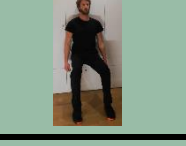
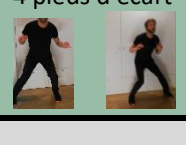
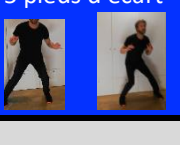
<https://youtu.be/p4DfG65pi0M4>



NOM :

PRENOM :

Classe :

Exercices		Entrainement N1	Entrainement N2	Série 1 Niveau ...	Série 2 Niveau ...	Série 3 Niveau ...	Critères de sécurité (l'un des 2 est juste – soit A soit B)	Entourer A ou B
1	Pompes			30 sec	30 sec	30 sec	Dos droit (abdos / fessier contractés) et mains plus écartées que les épaules	A
							Dos rond et mains plus serrées que les épaules	B
2	Tirage menton			30 sec	30 sec	30 sec	Les mains restent serrées et les coudes sont hauts	A
							Les mains sont écartées et les coudes bas	B
3	Gainage ventral			30 sec	30 sec	30 sec	Dos creusé et regard devant soi	A
							Dos droit et regard au sol	B
4	Gainage dorsal			30 sec	30 sec	30 sec	Les fesses sont dans l'alignement genoux-épaules	A
							Les fesses sont basses	B
5	Chaise dynamique		N1 + 	30 sec	30 sec	30 sec	Le bassin descend en dessous des genoux	A
							Le bassin descend au niveau des genoux	B
6	Déplacements latéraux	4 pieds d'écart 	5 pieds d'écart 	30 sec	30 sec	30 sec	Dos reste droit, ce sont les jambes qui se plient pour toucher les plots	A
							Le dos s'incline pour toucher les plots	B
RESSENTI EN FIN DE SÉRIE				 facile	 facile	 facile	BILAN D'ENTRAINEMENT ○ Si l'entrainement a été facile ou moyen → je monte d'un niveau ○ Si l'entrainement a été difficile mais réalisé → je reste au même niveau ○ Si l'entrainement a été trop difficile (pas fini) → je descends	
				 moyen	 moyen	 moyen		
				 difficile	 difficile	 difficile		
				 trop difficile	 trop difficile	 trop difficile		

FICHE DE TRAVAIL