CARNET D'ENTRAINEMENT

Collège Edmée Varin

Ce carnet d'entrainement comprend des conseils et des parcours d'entrainement avec des variantes dans les exécutions. Le tableau de prise de note de l'activité physique se trouve directement sous chaque parcours de chaque journée pour 2 semaines. Repos le week-end.
Il contient aussi de nouvelles connaissances sur les muscles et les os. (Les illustrations sont extraites du livre ; « *anatomie pour le mouvement, tome 1* » de Blandine Calais-Germain, édition des iris 1991).

Bon entrainement et prend soin de toi !

Comment remplir et rendre mon carnet ?

J'ai récupéré mon document papier au collège :

1/ pour chaque journée avec un parcours d'exercices, **entoure ou surligne** en couleur l'option de travail que tu as choisi.

- Rempli après chaque tour (pendant que tu récupères) la case « comment je me sens… » et ta fréquence cardiaque (revoir le 1er carnet d'entrainement pour la prise de la fréquence cardiaque).
- A la fin de ton entrainement, avec le tableau « un peu d'anatomie… » enrichi tes connaissances. Un quizz sera à remplir à la fin du carnet.

2/ pour chaque journée avec une activité cardio, **entoure ou surligne** en couleur l'activité que tu as choisi.

- Rempli ce que tu as fait à la fin de la séance et note tes impressions ou autres.

3/ tu pourras me rendre directement ton carnet au retour en classe.

J'ai imprimé mon document papier à la maison :

1/ pour chaque journée avec un parcours d'exercices, **entoure ou surligne** en couleur l'option de travail que tu as choisi.

- Rempli après chaque tour (pendant que tu récupères) la case « comment je me sens… » et ta fréquence cardiaque (revoir le 1er carnet d'entrainement pour la prise de la fréquence cardiaque).
- A la fin de ton entrainement, avec le tableau « un peu d'anatomie… » enrichi tes connaissances. Un quizz sera à remplir à la fin du carnet.

2/ pour chaque journée avec une activité cardio, **entoure ou surligne** en couleur l'activité que tu as choisi.

- Rempli ce que tu as fait à la fin de la séance et note tes impressions ou autres.

3/ tu pourras me rendre directement ton carnet au retour en classe.

Je n'ai pas d'imprimante ou je ne veux pas imprimer mon document:

PAS DE SOUCIS !!! on peut écrire directement sur un PDF.

*Quand tu ouvres ton doc PDF, tu as en haut ou sur le côté, diverses icônes. Clique sur **« commentaires »**. Il apparait alors, une barre d'outils qui permettent d'écrire, de surligner avec un marqueur, de faire des traits avec un stylo, d'effacer avec une gomme….DONC tu as tout ce qu'il faut pour remplir ton carnet. Seul soucis ; prend bien connaissance de ce que tu dois faire, et si tu ne peux pas remplir directement sur l'ordinateur au fur et à mesure de ta séance, note tout sur un brouillon, puis reporte le dans ton carnet (surtout pour les séances cardio)*

1/ pour chaque journée avec un parcours d'exercices, **entoure ou surligne** en couleur l'option de travail que tu as choisi.

- Rempli après chaque tour (pendant que tu récupères) la case « comment je me sens… » et ta fréquence cardiaque (revoir le 1er carnet d'entrainement pour la prise de la fréquence cardiaque).
- A la fin de ton entrainement, avec le tableau « un peu d'anatomie… » enrichi tes connaissances. Un quizz sera à remplir à la fin du carnet.

2/ pour chaque journée avec une activité cardio, **entoure ou surligne** en couleur l'activité que tu as choisi.

- Rempli ce que tu as fait à la fin de la séance et note tes impressions ou autres.

3/ tu pourras me rendre ton carnet au retour en classe sur une clé USB.

Une priorité ; ta sécurité.

Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité, un parc fermé…

Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness 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 !

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

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'entrainement 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 15"

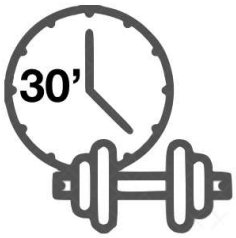
Multiplie ce résultat par 4

Pour ton organisation :

Echauffement & Récupération

Chaque séance de crossfitness devra être précédée d'un petit échauffement
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements

Jour 1
Crossfitness

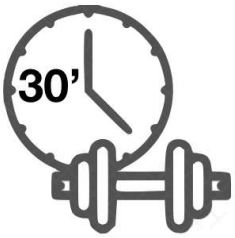


Parcours 1 ou 4

Jour 2

30' à 1h d'activité de type « cardio »

Jour 3
Crossfitness

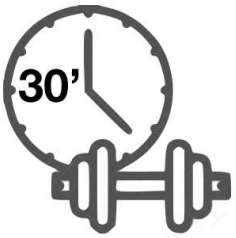


Parcours 2 ou 5

Jour 4

30' à 1h d'activité de type « cardio »

Jour 5
Crossfitness



Parcours 3 ou 6

Ton échauffement

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

Réveil musculaire

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)

Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

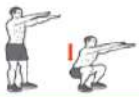
Corde à sauter 3x1min (récup 30")
ou jumping jack 3x1min (récup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions

Gainage 2x30 secondes

Exercices du jour **SEMAINE 1 : jour 1** Parcours 1

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

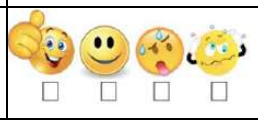
Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)

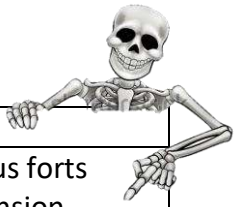
Option Padawan
1 tour

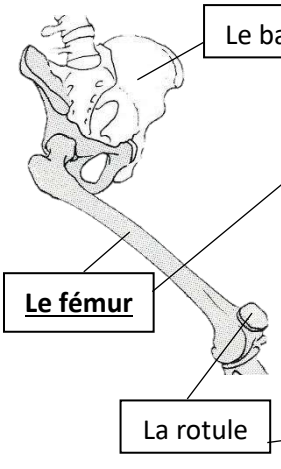
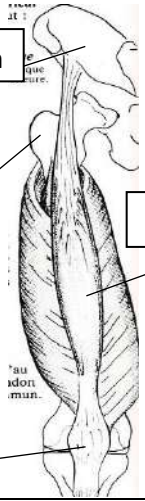
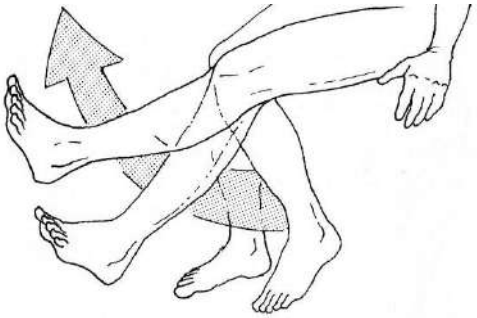
Option Jedi
Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution

Variante du parcours 1 : le 40 / 30 : je travaille pendant 40 secondes au lieu de 30 et je récupère pendant toujours 30 secondes avant de passer à l'exercice suivant.

Parcours 1		**Plusieurs options : je refais l'option Padawan car elle me suffit** **Je fais l'option Jedi car je me sens capable de le faire** **Je fais l'option Padawan en 40/30 car j'en suis capable** **Je fais l'option Jedi 40/30 car je me sens capable de le faire**			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Option Padawan	**Option Jedi**	**Option Padawan en temps 40 / 30**	**Option Jedi en 40 / 30**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
1 tour	**1er tour**	**1 tour**	**1er tour**		…… puls/min
	2eme tour		**2eme tour**		…… puls/min

Un peu d'anatomie….. :



Un os …	Un muscle …	Une action.	
		C'est un des muscles les plus forts du corps. Il permet l'extension du genou. 	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

SEMAINE 1 : Jour 2

ACTIVITE DE TYPE CARDIO
(Dans le respect des règles du confinement)

MARCHE RAPIDE	VELO	COURSE A PIED
Choisi ton activité et note ta séance		
TEMPS **Durée de l'activité :** ……	**TEMPS** **Durée de l'activité :** ……	**TEMPS** **Durée de l'activité :** ……
Fréquence cardiaque en fin de séance …… puls/min	**Fréquence cardiaque en fin de séance** …… puls/min	**Fréquence cardiaque en fin de séance** …… puls/min
Comment je me sens a la fin de la séance ☐ ☐ ☐ ☐	**Comment je me sens a la fin de la séance** ☐ ☐ ☐ ☐	**Comment je me sens a la fin de la séance** ☐ ☐ ☐ ☐

Que ressens-tu ? (progrès, satisfaction, se que tu voudrais réussir à faire……)

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Exercices du jour **SEMAINE 1 : jour 3** Parcours 2

Réaliser un tour « non stop »

Récupération 2 à 4min

Pas d'arrêts entre les 4 exercices, MAIS récupère entre les tours de 4 exercices

Exercice	Pompes sur les genoux	Demi-squats jump	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Jumping jack
Travail	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions	10 à 15 répétitions
Récupération	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune
Illustration				

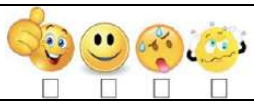
Option Padawan

2 tours « non stop »
Et recommencer 2 fois

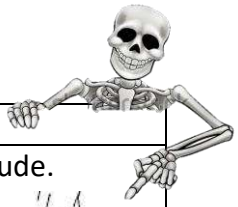
Option Jedi

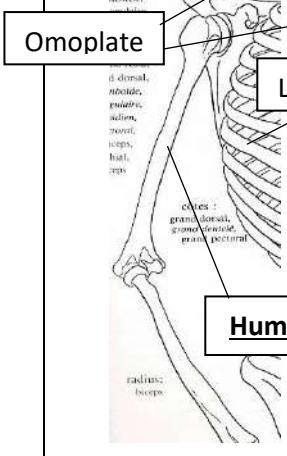
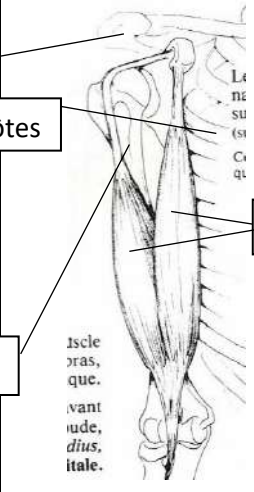
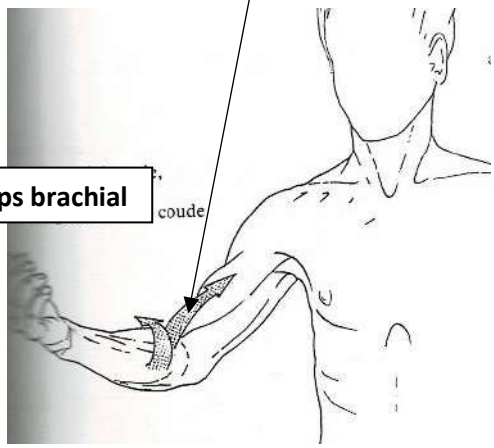
4 tours « non stop »
Et recommencer 3 fois

<u>Variante du parcours 2</u> : je choisi de faire 10 ou 15 répétitions. Je choisi l'option qui me va le mieux

Parcours 2		**<u>Plusieurs options</u> : je fais l'option Padawan avec 10 répétitions Je fais l'option Jedi avec 10 répétitions Je fais l'option Padawan avec 15 répétitions Je fais l'option Jedi avec 15 répétitions**			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Option Padawan 10 rép	**Option Jedi 10 rép**	**Option Padawan 15 rép**	**Option Jedi 15 rép**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
1ere série de 2 tours	**1ere série de 4 tours**	**1ere série de 2 tours**	**1ere série de 4 tours**		…… puls/min
2eme série de 2 tours	**2eme série de 4 tours**	**2eme série de 2 tours**	**2eme série de 4 tours**		…… puls/min
	3eme série de 4 tours		**3eme série de 4 tours**		…… puls/min

Un peu d'anatomie….. :



Un os …	**Un muscle …**	**Une action.**	
		Il permet la <u>flexion</u> du coude. 	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

Omoplate

Les côtes

<u>Humérus</u>

Le biceps brachial

SEMAINE 1 : jour 4

ACTIVITE DE TYPE CARDIO
(Dans le respect des règles du confinement)

MARCHE RAPIDE	VELO	COURSE A PIED

Choisi ton activité et note ta séance

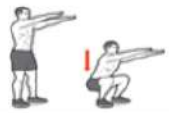
TEMPS Durée de l'activité : ……	TEMPS Durée de l'activité : ……	TEMPS Durée de l'activité : ……
Fréquence cardiaque en fin de séance …… puls/min	Fréquence cardiaque en fin de séance …… puls/min	Fréquence cardiaque en fin de séance …… puls/min
Comment je me sens a la fin de la séance ☐ ☐ ☐ ☐	Comment je me sens a la fin de la séance ☐ ☐ ☐ ☐	Comment je me sens a la fin de la séance ☐ ☐ ☐ ☐

Que ressens-tu ? (progrès, satisfaction, se que tu voudrais réussir à faire……)

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Exercices du jour **SEMAINE 1 : jour 5** Parcours 3

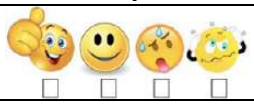
Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration						

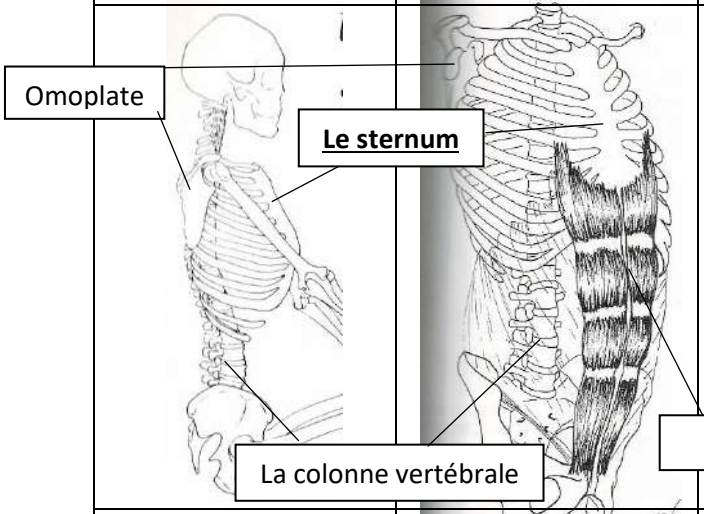
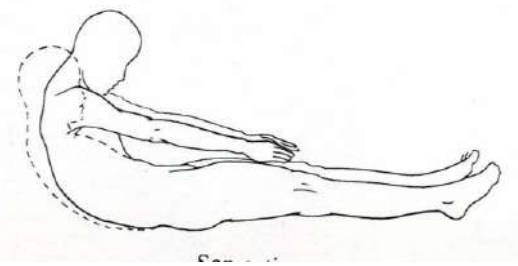
Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Parcours 3 **NOTE L'ORDRE CHOISI DES EXERCICES**			**ATTENTION :** pense à bien respirer, ne démarre pas trop vite, n'hésite pas à faire de petites pauses selon ta fatigue et à récupérer entre les exercices. A chaque tour, fais les exercices toujours dans le même ordre.		Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Exercice 1	**Exercice 2**	**Exercice 3**	**Temps pour chaque tour**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
			1er tour : ……		…… puls/min
Exercice 4	**Exercice 5**	**Exercice 6**	**2eme tour : ……**		…… puls/min
			3eme tour : ……		…… puls/min

Un peu d'anatomie….. :

Un os …	**Un muscle …**	**Une action.**	
		Il permet la flexion du tronc vers le bassin. C'est le muscle le plus visible des 4 muscles qui composent les abdominaux. 	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

Exercices du jour **SEMAINE 2 : jour 1** Parcours 4

La preuve par 20

Exercice	Demi-squats	Pompes sur les genoux (ou classiques)	Burpees (sans saut)	Fentes alternées	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 2 à 3 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries	12 ou 20 répétitions 3 à 5 séries
Récupération	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes	1 à 2 minutes
Illustration					

Option Padawan

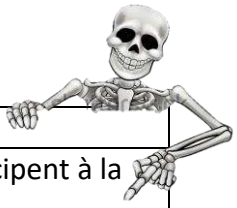
12 répétitions

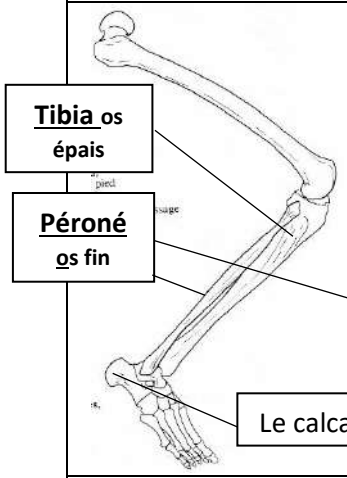
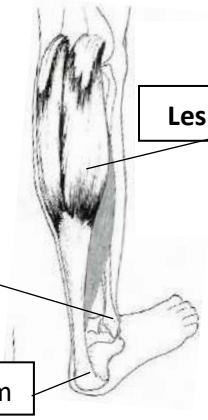
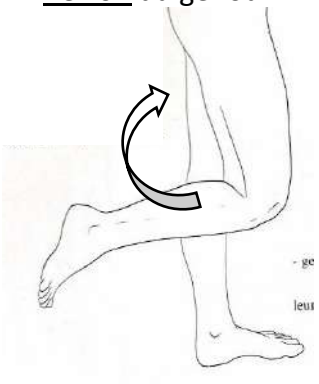
Option Jedi

20 répétitions

Parcours 4		**Plusieurs options : l'option Padawan 12 répétitions et 3 séries l'option Padawan 12 répétitions et 5 séries l'option Jedi 20 répétitions et 3 séries l'option Jedi 20 répétitions et 5 séries**			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Option Padawan 12/3	**Option Padawan 12/5**	**Option Jedi 20/3**	**Option Jedi 20/5**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
1ere série	**1ere série**	**1ere série**	**1ere série**		..... puls/min
2eme série	**2eme série**	**2eme série**	**2eme série**		..... puls/min
3eme série	**3eme série**	**3eme série**	**3eme série**		..... puls/min
	4eme série		**4eme série**		..... puls/min
	5eme série		**5eme série**		..... puls/min

Un peu d'anatomie..... :



Un os ...	Un muscle ...	Une action.	
		Ce sont des muscles qui participent à la flexion du genou. 	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

SEMAINE 2 : Jour 2

ACTIVITE DE TYPE CARDIO
(dans le respect des règles du confinement)

MARCHE RAPIDE	VELO	COURSE A PIED
Choisi ton activité et note ta séance		
TEMPS **Durée de l'activité :** ……	**TEMPS** **Durée de l'activité :** ……	**TEMPS** **Durée de l'activité :** ……
Fréquence cardiaque en fin de séance …… puls/min	**Fréquence cardiaque en fin de séance** …… puls/min	**Fréquence cardiaque en fin de séance** …… puls/min
Comment je me sens a la fin de la séance ☐ ☐ ☐ ☐	**Comment je me sens a la fin de la séance** ☐ ☐ ☐ ☐	**Comment je me sens a la fin de la séance** ☐ ☐ ☐ ☐

Que ressens-tu ? (progrès, satisfaction, se que tu voudrais réussir à faire……)

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Exercices du jour **SEMAINE 2 : jour 3** Parcours 5

Réaliser un tour complet avec les 8 exercices

Récupération 3 à 4min

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								

Option Padawan

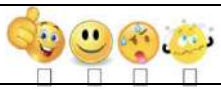
1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 1 fois

Option Jedi

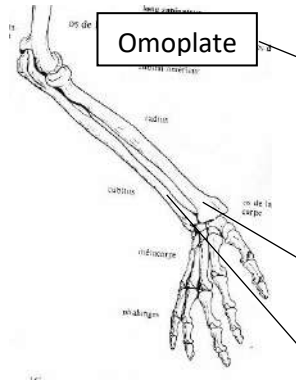
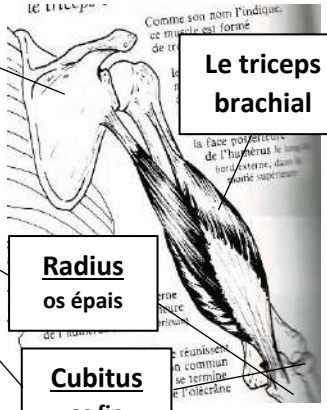
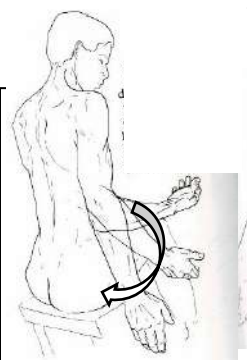
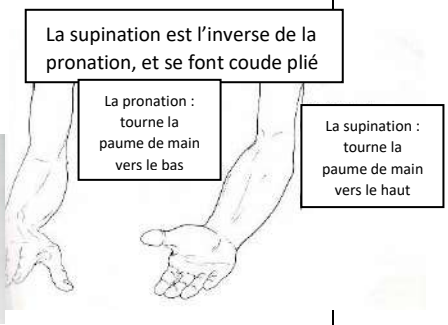
1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 2 fois

Option maître Yoda

1 tour complet
3 à 4min de récupération
Et recommencer 3 fois

Parcours 5		**Plusieurs options : option Padawan avec 3 min de récupération option Jedi avec 4 min de récupération option Jedi avec 3 min de récupération option maître Yoda avec 4 min de récupération**			Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*
Option Padawan 3min	**Option Jedi 4min**	**Option Jedi 3min**	**Option maitre Yoda 4min**	**Comment je me sens à la fin du parcours**	**Fréquence cardiaque**
1er tour	**1er tour**	**1er tour**	**1er tour**		..... puls/min
2eme tour	**2eme tour**	**2eme tour**	**2eme tour**		..... puls/min
	3eme tour	**3eme tour**	**3eme tour**		..... puls/min
			4eme tour		..... puls/min

Un peu d'anatomie..... :

Un os …	Un muscle …	Une action.	
		Il permet l'extension du coude et c'est le fort de la supination  	
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	**1**	**2**	**3**

SEMAINE 2 : jour 4

ACTIVITE DE TYPE CARDIO
(Dans le respect des règles du confinement)

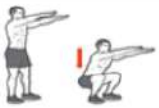
MARCHE RAPIDE	VELO	COURSE A PIED
Choisi ton activité et note ta séance		
TEMPS **Durée de l'activité :** ……	**TEMPS** **Durée de l'activité :** ……	**TEMPS** **Durée de l'activité :** ……
Fréquence cardiaque en fin de séance …… puls/min	**Fréquence cardiaque en fin de séance** …… puls/min	**Fréquence cardiaque en fin de séance** …… puls/min
Comment je me sens a la fin de la séance ☐ ☐ ☐ ☐	**Comment je me sens a la fin de la séance** ☐ ☐ ☐ ☐	**Comment je me sens a la fin de la séance** ☐ ☐ ☐ ☐

Que ressens-tu ? (progrès, satisfaction, se que tu voudrais réussir à faire……)

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Exercices du jour **SEMAINE 2 : jour 5** Parcours 6

Réaliser le plus vite possible tous les tours

Exercice	Burpees	Demi-squats	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)
Travail	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc	1er tour: 21 2ème tour: 15 etc
Récupération		*Selon la fatigue*	*Selon la fatigue*
Illustration			

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

(mais attention le chrono tourne !)

Option Padawan

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions

Option Jedi

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Option Maître Yoda

1er tour: 21 répétitions
2ème tour: 15 répétitions
3ème tour: 9 répétitions
4ème tour: 6 répétitions

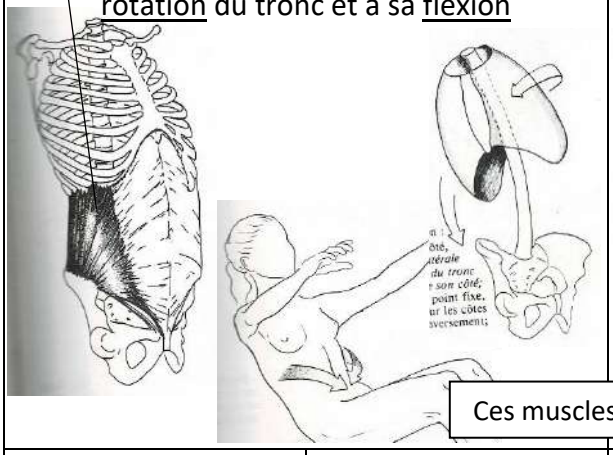
Parcours 6	**ATTENTION :** pense à bien respirer, ne démarre pas trop vite, n'hésite pas à faire de petites pauses selon ta fatigue et à récupérer entre les exercices.	Prends ta FC régulièrement *à la fin de chaque tour*

Option Padawa	Option Jedi	Option maître Yoda	Comment je me sens à la fin du parcours	Fréquence cardiaque
1er tour 21 répétitions	1er tour 21 répétitions	1er tour 21 répétitions		…… puls/min
2eme tour 15 répétitions	2eme tour 15 répétitions	2eme tour 15 répétitions		…… puls/min
	3eme tour 9 répétitions	3eme tour 9 répétitions		…… puls/min
		4eme tour 6 répétitions		…… puls/min

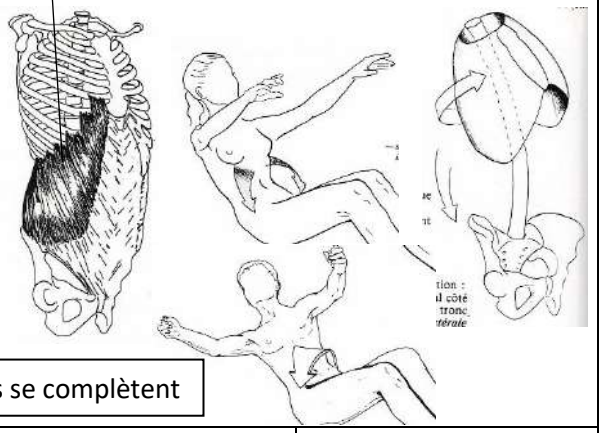
Un peu d'anatomie….. :

des muscles et leurs actions ….

le petit oblique : aide à l'inclinaison et la rotation du tronc et à sa flexion



le grand oblique : aide à l'inclinaison et la rotation du tronc et à sa flexion

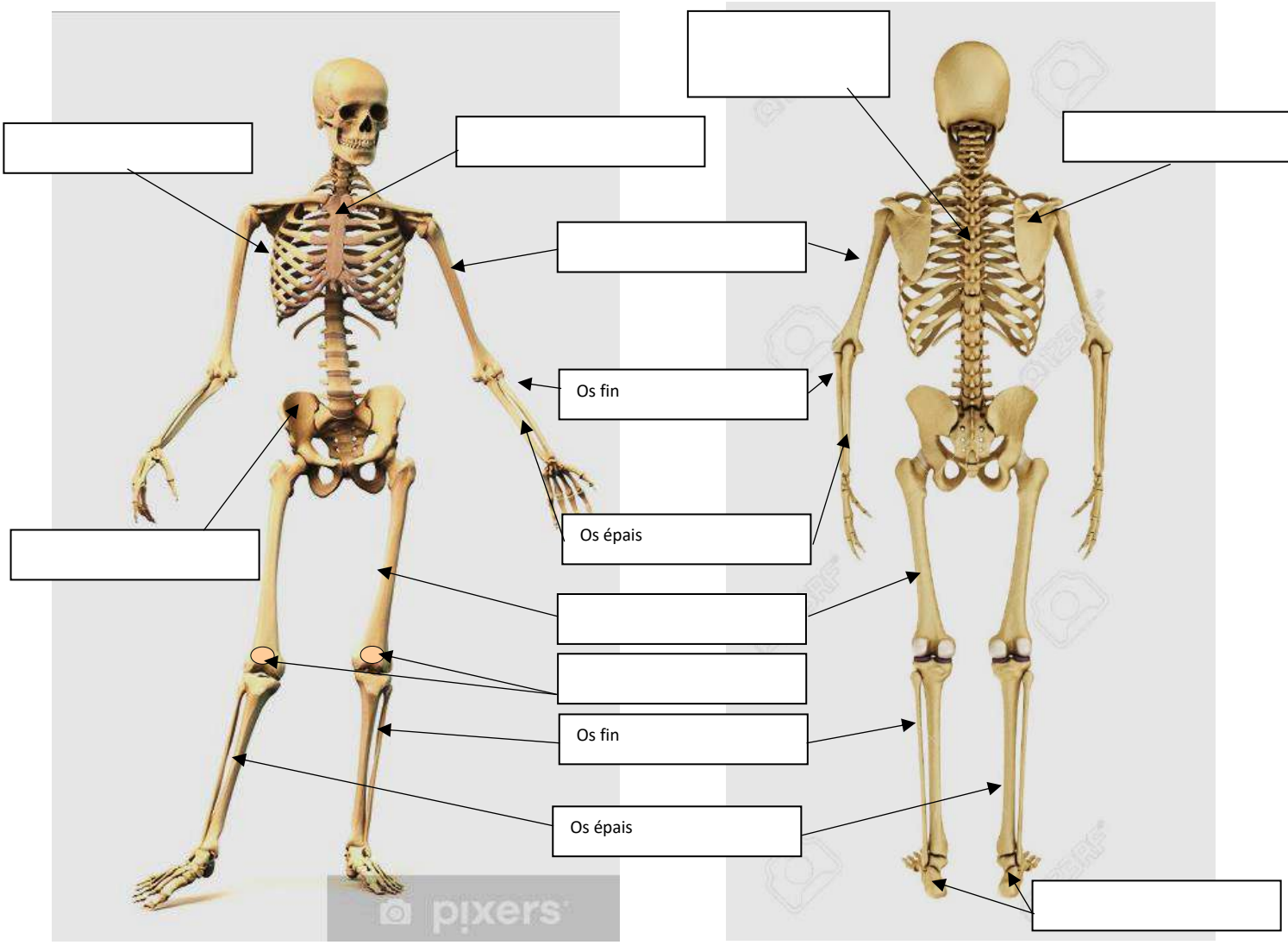


Ces muscles se complètent

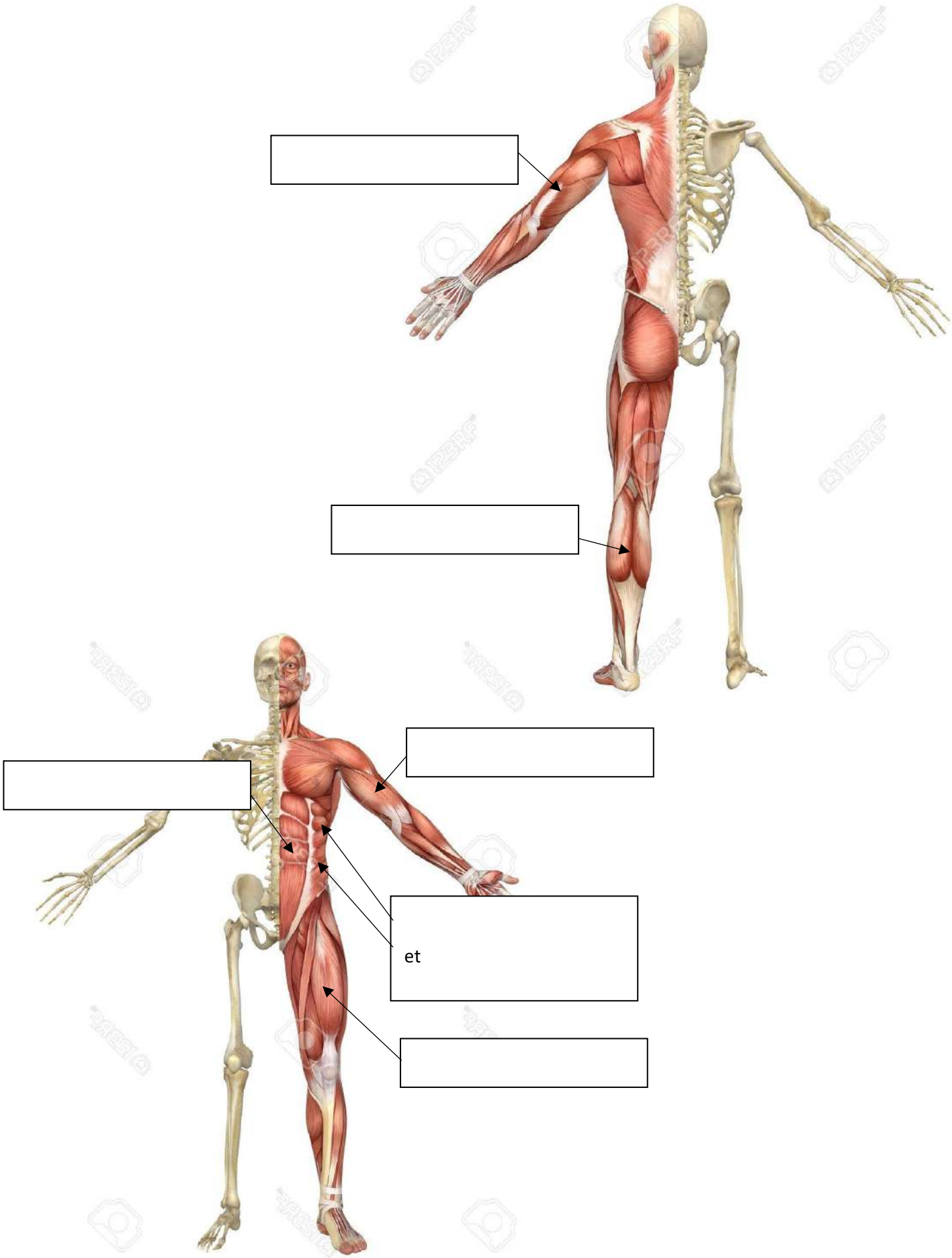
Cite-moi un ou plusieurs exercices qui utilisent ce muscle	1	2	3

Alors, testons tes connaissances sur les os….

CONSIGNES
1- Révise tes tableaux « un peu d'anatomie » et regarde bien aussi l'orthographe des mots. **2- Met tout cela de côté, et va faire autre chose pour te changer les idées pendant au moins 1 heure.** **3- Quand tu décides de faire ces tests, fais-les directement sans revoir tes tableaux d'anatomie. Tu les as déjà révisé. Réfléchi tranquillement. Passe les cases qui te posent problèmes, tu y reviendras après. Il n'y a pas de limite de temps.** **4- Quand tu estimes avoir fini, corrige-toi en rouge avec les tableaux d'anatomie (erreurs et orthographe).** **5- Ne t'inquiète pas cela ne sera pas évalué dans Pronote, mais aura enrichi ta culture personnelle.**



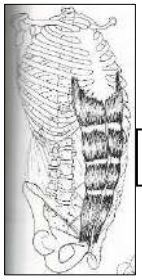
...sur les muscles ...



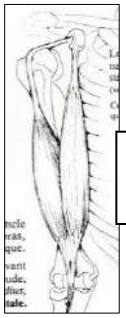
et

...et sur les actions de ces muscles sur le corps.

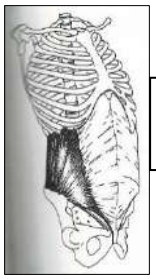
RELIE LES MUSCLES A LEUR(S) ACTION(S) ECRITE(S) ET EN IMAGE(S)



Grand droit

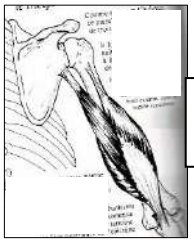


Biceps brachial



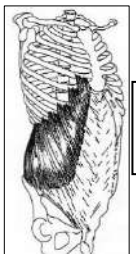
Petit oblique

Jumeaux



Triceps brachial

Quadriceps



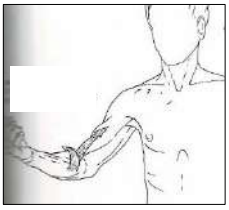
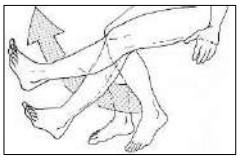
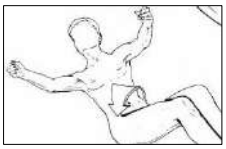
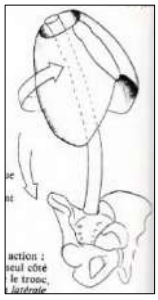
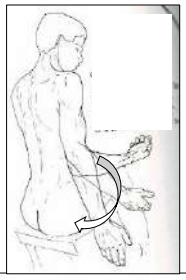
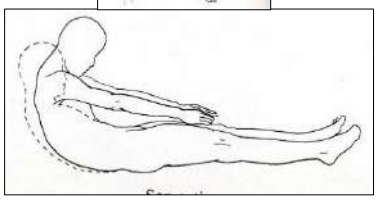
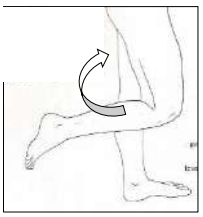
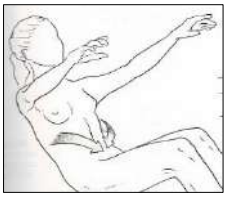
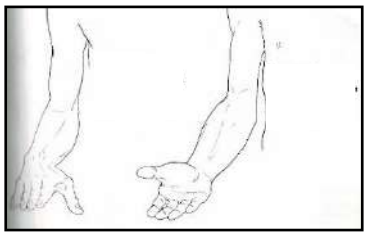
Grand oblique

EXTENSION

FLEXION

SUPINATION

PRONATION

INCLINAISON

ROTATION