

MON ENTRAINEMENT EPS PERSONNALISÉ

Covid-19 LPCM
“Restez chez-vous”
“Bouger chez-soi”

Tu le sais, l'activité physique te permettra de rester en meilleure santé et d'évacuer la pression. Alors nous te proposons des exercices par niveau, à personnaliser en fonction de tes envies et objectifs...[clique sur les bulles pour activer les liens et les vidéos.](#)

OBJECTIF

Se muscler

OBJECTIF

Travailler son
cardio
et/ou
s'affiner



LES
EXERCICES



ECHAUFFEMENT

ETIREMENTS

CAHIER D'ENTRAINEMENT



QUELQUES RECOMMANDATIONS AVANT DÉPART!

L'entraînement c'est:

- à l'endroit où tu es confiné
- uniquement avec les personnes qui sont avec toi.

Matériel:

- chacun le sien pour éviter les contacts
- gourde, serviette, tapis



Lavez-vous très régulièrement
les mains



Toussez ou éternuez
dans votre coude



Utilisez un mouchoir
à usage unique et jetez-le






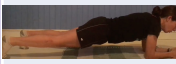
Echauffe toi ([vidéo ICI](#)) et vas-y tranquille! Il faut aussi garder des forces!

Amuse toi! Ne te prends pas la tête si tu n'y arrives pas, descends d'un niveau ou recommence un peu plus tard. Le but est de se détendre, pas de se mettre la pression!



LES EXERCICES 1/2





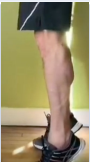
*Pense à varier tes exercices pour garder un corps équilibré. Trop d'abdo sans dorsaux = mal de dos!
Clique sur les images pour activer les vidéos.*

EXERCICES	MUSCLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	VIDEO DEMO
POMPES	Pectoraux Triceps	Sur les genoux	Largeur d'épaules	Claquées	écartées / serrées	
SUPERMAN	Dorsaux Lombaires	Élévation du buste	Jambes levées bras devant	Alterné	Avec charge légère	
TRAVAIL DES ABDOMINAUX	Haut du grand droit	Crunch	Avec charge légère	Coudes/Genoux	Pré-fatigue 15s isométrie	
	Bas du grand droit	Chandelle vers l'arrière	Chandelle verticale	Pré-fatigue 15s isométrie	Avec charge légère	
	Obliques Transverses	Touche talons	Crunch côté	Levé de jambes	Pré-fatigue 15s isométrie	
Gainage	Abdominaux Dorsaux Quadriceps Fessiers	Planche sur les coudes	1 bras ou une jambe levée	1 bras et une jambe levées	Genou /coude dynamique	



LES EXERCICES 2/2

Pense à varier tes exercices pour garder un corps équilibré. Trop d'abdo sans dorsaux = mal de dos!
Clique sur les images pour activer les vidéos.

EXERCICES	MUSCLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	VIDEO DEMO
DEMI-SQUAT	Quadriceps Adducteurs Fessiers	Demi-squat	Demi squat + saut	Relevé de chaise	Sans la chaise	
FENTES	Quadriceps Adducteurs Fessiers	Vers l'avant alternées	Vers l'avant 1 jambe	Vers l'avant puis l'arrière	Sautées	
FENTES LATÉRALES	Quadriceps Adducteurs Fessiers	Même jambe	Alternance jambe droite/gauche	Même jambe + équilibre	Sautées	
TRAVAIL DES ISCHIO- JAMBIERS	Ischio- jambiers	Talon-fesses	Ramène talons 2 jambes	Ramène talons 1 jambe	Pied surélevé	
TRAVAIL DES MOLLETS	Gastrocnémiens Soléaires	Montées sur pointes 2 jambes	Une jambe	<i>Pré-fatigue 15s isométrie</i>	Avec sursaut	



LES ÉTIREMENTS

Réalise chaque étirement au moins 2 fois entre 25 et 30 secondes. Clique sur les images pour activer les vidéos.

EXERCICES réalisés	MUSCLES travaillés	ETIREMENTS vidéo démo	EXERCICES réalisés	MUSCLES travaillés	ETIREMENTS vidéo démo
POMPES	Pectoraux Triceps		DEMI-SQUAT	Quadriceps Adducteurs Fessiers	 
SUPERMAN	Dorsaux Lombaires		FENTES		
TRAVAIL DES ABDOMINAUX	Haut du grand droit	 	FENTES LATÉRALES		
	Bas du grand droit		TRAVAIL DES ISCHIO-JAMBIERS	Ischio-jambiers	
Gainage	Obliques Transverses	Voir les vidéos appropriées	TRAVAIL DES MOLLETS	Gastrocnémiens Soléaires	 
	Abdominaux Dorsaux Quadriceps Fessiers				



OBJECTIF SE MUSCLER

Choisis tes exercices et réalise le programme suivant

3 séries

10 à 15 répétitions par série
(ou 30" pour gainage/superman)

1 minute de récupération entre
chaque série

Ressenti:

tu dois craquer entre 10 et 15 répétitions,

tu en fais plus: l'exercice est trop facile.

tu n'en fais pas 10: l'exercice est trop difficile

PLUS DUR ?

Avec
Préfatigue

Avec
Post-fatigue

Avec Pré et
Post-fatigue

La pré et post fatigue consistent à tenir la position 15s en isométrie
(sans bouger) avant et/ou après l'exercice.

➤ OBJECTIF CARDIO / AFFINEMENT

Choisis 4 exercices et réalise le programme suivant

LE TABATA

20": exo 1	20": exo 1
10": récup	10": récup
20": exo 2	20": exo 2
10": récup	10": récup
20": exo 3	20": exo 3
10": récup	10": récup
20": exo 4	20": exo 4
10": récup	10": récup
= 2minutes	= 2minutes

Soit 4 min d'effort!

Ressenti:

Tu dois être essoufflé.e, avoir chaud, transpirer.

Tu n'arrives pas à tenir le rythme:

Baisse tes exercices d'un niveau ou augmente le temps de récupération

Tu n'es pas essoufflé.e :

augmente le niveau de tes exercices.

PLUS
DUR
?

Augmente le niveau de tes exercices

Alterne 2 exercices au lieu de 4

Prend 1 min 30 de pause et recommence avec d'autres exercices.



BRAVO TU AS FINI TON ENTRAÎNEMENT!

=> Pense à t'étirer comme en cours d'EPS !!

ENVIE DE
SUIVRE TES
PROGRÈS



BESOIN DE
CONSEILS
DE TON PROF

COMPLÈTE ICI LE
CAHIER
D'ENTRAÎNEMENT
INTERACTIF



EXEMPLE DE CAHIER INTERACTIF

POUR REMPLIR LE TABLEAU:

1- cliquez sur la flèche pour sélectionner le nombre de minutes de travail par jour et par objectif

2- En bout de ligne écrivez vos questions, votre prof vous répondra au même endroit. Vous pouvez également envoyer un mail aux adresses suivantes:

karine.pollenne@ac-paris.fr, philippe.acker@ac-paris.fr ou pierre.bezault@ac-paris.fr

NOM	Prénom	C7	Profil	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		TOTAL SEMAINE
				Se muscler	Cardio	Se muscler	Cardio	Se muscler	Cardio	Se muscler	Cardio	Se muscler	Cardio	Se muscler	Cardio	Se muscler	Cardio	
			Personnel de l'établissement	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			3èmePM	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			UPE2A LP	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			UPE2A NSA	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			CLASSE RELAIS	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			MLDS	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2CAP RIC	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TCAP RIC	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2CAP ODE	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TCA ODE	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2ME1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2ME3	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2TOTU	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2TCI	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			1ME1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			1ME3	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			1TOTU	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			1TCI	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TME1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TME3	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TTOTU	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TTCI	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			BTS1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			BTS2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			MC	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			2SNCF	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			1SNCF	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0
			TSNCF	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	0