Travailler ses capacités cardio-respiratoires et abdominaux – 4ème / 3ème

Vous ne pouvez pas aller courir dehors

Réaliser du cardio chez vous 2 à 3 fois par semaine

De quoi avez-vous besoin ? une montre ou un chrono ; un petit tapis ou une couverture pliée avec une serviette dessus pour les abdominaux

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| S’auto-évaluer | Non atteint  0 ou 1 point | Partiellement  2 points | Atteint  3 points | Dépassé  4 points |
| Echauffement et étirements | Refus de s’échauffer ou s’étirer (0) ou je marche (1) | Je réalise un échauffement ou étirement incomplet ou je marche | Je réalise un échauffement et des étirements complets | Je réalise un échauffement complet et j’insiste sur un de mes points faibles + étirements |
| Entraînement | Je ne fais pas d’exercice (0) ou je réalise un seul exercice | Je réalise tous les exercices mais je ne respecte pas le temps de travail ou le nombre de répétition ou de série | Je réalise toutes les séries et les temps de travail ou nombre de répétitions mais j’augmente le temps de récupération | Je réalise toutes les séries et les temps de travail ou nombre de répétitions et je réduis le temps de récupération |
| Analyse du ressenti | Je ne remplis pas les ressentis (0) ou je remplis moins de 3 sur 4 | Je remplis les 4 critères mais décalage avec le type d’effort ou je ne remplis que 3 critères | Je remplis les ressentis pour les 4 critères en adéquation avec le type d’effort | Je remplis les ressentis pour les 4 critères et j’adapte ma course suivante en conséquence |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Echelle ressentie | 1 | 10 | 100 | 1000 |
| Respiratoire (R) | Calme | Rapide | Essoufflée | Très essoufflée |
| Musculaire (M) | Relâchement | Muscles lourds | Muscles durs | Muscles tétanisés |
| Psychologique (P) | Je suis bien, je continue | C'est difficile mais je continue | C'est très dur, j'ai envie d'arrêter | C'est trop dur, j'arrête |
| Corporel (C) | Je ne transpire pas | Je transpire un peu et j'ai chaud | Je transpire, j'ai chaud, je suis rouge | Je dégouline, "je boue" |

Pour voir la vidéo des exercices, cliquer sur ctrl et le lien.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Echauffement | | | |
| High Knees ou running man - <https://youtu.be/1RddXjx1qF8>  Courir sur place en montant les genoux. Inspirer par le nez, expirer par la bouche. | 5 séries de 30 secondes | 30 secondes de récupération | Pose de pied douce au sol  Garder le dos droit |

1. 2 minutes de récupération
2. 2 exercices aux choix parmi les 4 selon votre matériel et selon vos capacités

2 minutes de récupération entre les exercices

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Exercices | Répétitions et séries | Récupération entre les séries | Recommandations |
| Jumping jack - [https://youtu.be/doXgX5o3PDk](https://youtu.be/doXgX5o3PDk%20) sauter et écarter les pieds sur les côtés tout en montant les bras sur le côté puis sauter pour resserrer les pieds au centre tout en baissant les bras le long du corps | 5 séries de 30 secondes  Faire le max de répétitions en 30’’ en fonction de ses capacités | 30 secondes | Eviter de se pencher en avant lors des sauts.  A éviter si problèmes de dos ou de genoux |
| Corde à sauter - <https://youtu.be/WMqHUCWuX7U>  Tournez la corde avec les poignets et non les bras et atterrissez doucement.  Vous pouvez varier : 2 pieds ou alterner les pieds, sur 1 pied | 5 séries de 30 secondes  Faire le max de répétitions en 30’’  (Minimum 10 sauts) | 30 secondes | A éviter si problèmes de dos ou de genoux |
| Squats - <https://youtu.be/HFzk7HC3QM4>  Afficher l’image source  Pour augmenter la difficulté vous pouvez enchaîner un saut | 5 séries de 30 secondes  (Minimum 10 flexions) | 30 secondes | Descendre jusqu’à ce que les cuisses soient parallèles au sol  Le dos reste droit lors de la descente |
| Burpees  Afficher l’image sourceNiveau 1 sportif occasionnel :  Afficher l’image sourceNiveau 2 sportif régulier - <https://youtu.be/ZaVLR1hkwNU> | 5 de séries de 5 (sportifs occasionnels) ou 10 séries de 10 (sportifs réguliers) | 30 secondes | Le dos reste bien droit lors de la position gainage et du saut. Contracter ses abdominaux.  A éviter si problème de poignets et de genoux |

1. Réaliser des abdominaux

2 exercices au choix parmi les 4 selon vos capacités

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Exercices | Répétitions et séries | Récupération entre les séries | Recommandations |
| Planche sur les coudes ou sur les mains - <https://youtu.be/fh_GFwtnveU> | 3 séries de 20 secondes ou de 30 secondes ou 45 secondes en fonction de ses capacités | 30 secondes | A réaliser de profil à un miroir pour vérifier la position du dos qui doit rester droit. |
| Crunchs –  Afficher l’image source[https://youtu.be/TM ItuHXKLx8](https://youtu.be/TMItuHXKLx8) | 3 séries de 10 ou de 20 répétitions en fonction de ses capacités | 30 secondes | Lever les épaules sans remonter complètement  Ne pas revenir s’allonger au sol et prendre de l’élan pour la remontée. |
| Flexion du pied à pied –  <https://youtu.be/9ga6y0l9ju8> | 3 séries de 10 ou de 20 répétitions en fonction de ses capacités | 30 secondes | Sans creuser le dos. Le bas du dos collé au sol. |
| Crunch inversé –  Afficher l’image source<https://youtu.be/2uLGUj0XCJw> | 3 séries de 10 ou de 20 répétitions en fonction de ses capacités | 30 secondes | Sans creuser le dos.  Le bas du dos reste collé au sol. |

Challenge classe : faire le plus de points (dépassé = 4 points) par classe

FICHE D’ENTRAÎNEMENT

Nom, prénom : Classe :

Semaine 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

Semaine 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Date : | Nombre de répétitions ou temps de travail + nombre de séries réalisés | Récupération entre les séries | Analyse du ressenti | Auto-positionnement |
| Echauffement : High Knees ou running man |  |  | R :  M :  P :  C : | Echauffement  NA – P – A – D |
| Exercice cardio 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice cardio 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 1 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti :  NA – P – A – D- |
| Exercice abdo 2 |  |  | R :  M :  P :  C : | S’entraîner :  NA – P – A – D-  Ressenti  NA – P – A – D- |
| Etirements |  | | | Etirements  NA – P – A – D- |

Envoyer sa fiche d’entraînement remplie à chaque séance via pronote. Comment faire ? Voir tutoriel suivant : https://www.index-education.com/fr/tutoriels-video-pronote-1777-95-rendre-un-travail-sur-l-espace-eleves.php

OU

Envoyer sa fiche d’entraînement remplie à chaque séance à l’adresse professionnelle de madame ou monsieur \_\_\_\_\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_@ac-orleans-tours.fr