|  |  |
| --- | --- |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-10-02 à 09.49.26.png | **ENTRETIEN PHYSIQUE**  **« en période de confinement N°1 »** |

**Il est primordial pour votre santé que vous mainteniez une activité physique durant toute cette période de confinement.**

**Nous vous proposons :**

* Chaque semaine vous ferez une course à thème ( distance-temps- individuelle-équipe).
* 8 exercices de renforcement musculaire à enchainer avec 30 secondes de récupération entre chaque exercice. (1 circuit

différent toutes les semaines).Faire 2 à 3 circuits (1 circuit = 8 exercices) en fonction de vos moyens avec 3 minutes de repos entre chaque circuit.

**Si la description de l’exercice n’est pas assez explicite, faire 1 recherche via internet pour visualiser l’exercice (taper le nom en recherche).**

**3 niveaux de pratique en fonction du nombre de répétitions :**

* Niveau 1 = Débutant
* Niveau 2 = Sportif
* Niveau 3 = Expert (compétition)

**Adaptez-vous et soyez prudents et concentrés**. Mieux vaut commencer au niveau 1 et réaliser 4 circuits que tenter le niveau 3 et faire 2 circuits, privilégiez la qualité d’exécution avec une attention portée sur vos placement

**La séance (course + circuit) dure entre 20 min et 1h environ**.

**Faire les exercices lentement sans oublier d‘inspirer et d’expirer régulièrement.**

**Commencez par la course puis poursuivre sur le circuit afin de bien s’échauffer** ( footing circuit 1km/ domicile, mobilisation articulaire au niveau des chevilles, genoux, bassin, épaules et cervicales …)

adresse mails de vos enseignants

rodolphe.klein@ac-nantes.fr

loic.biron@ac-nantes.fr

sandra.delaporte@univ-nantes.fr

[jerome.bezier@univ-nantes.fr](mailto:jerome.bezier@univ-nantes.fr)

stephane.menuet@ac-nantes.fr

|  |  |
| --- | --- |
| **Comment relever le DEFI 1** | |
| Télécharge l’application **STRAVA** sur ton Smartphone  *Strava* est un site internet et une application mobile gratuite utilisée pour enregistrer des activités sportives via GPS | C:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\4F085FAD.tmp |
| Créer un compte STRAVAC:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\A7DABB43.tmp | S&apos;informer sur l&apos;application :  https://www.youtube.com/watch?v=1qAxm\_uf3gE&t=755s |
| C:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\66731949.tmpOuvrir l&apos;application  C:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\1623533F.tmp |
| Se préparer et se munir de tous les documents nécessaires.  Démarrer son application et appuyer sur "**Enregistrer**"  Puis " **Choisir son sport**" (Marche ou Course)  Puis "**Démarrer**"    et c&apos;est parti !!! | C:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\2E1DFEA5.tmpC:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\C081CCFB.tmpC:\Users\bezier-j\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\1F5BEBC1.tmp |
| Une fois le défi réalisé, envoyez moi une copie d&apos;écran avec la distance réalisée et la date à | |
| Une fois la date limite du **DEFI 1** atteinte, je vous enverrai un document synthèse avec tous vos résultats | |

**Séance 1 S46 : course 20min + 2 à 3 circuits n°1 ( ANNEXE 1 à retourner)**

**Séance 2 S47 : course 30 min (remédiation- amélioration) + 2 à 3 circuits n°2**

**( ANNEXE 2 à retourner)**

**Séance 3 S48 : course, DEFIS COLLECTIF MARATHON en équipe de 5 + 2 circuits n°3**

**( ANNEXE 3 à retourner)**

**Séance 4 S49 : course individuelle 30min + 2 circuits n°4 ( ANNEXE 4 à retourner)**

**Séance 5 S50 : course, DEFIS COLLECTIF ULTRA TRAIL 100km- 10 jours MAXI en équipe de 5**

**( ANNEXE 5 à retourner)**

**Bonne séance et prenez plaisir avant tout**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-10-02 à 09.49.26.png | **PPG-n°1: Les 8 exercices** | | |
| **EXERCICES** | | **DESCRIPTION** | **DUREE REPETITIONS** |
|  | | **ABDOMINAUX « CRUNCH »**  Allongé sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête.  Relevez lentement le buste sans à-coup afin de décoller les épaules. Marquez un temps d’arrêt en position haute puis redescendre sans reposer vos épaules au sol. | Niveau 1 = 15  Niveau 2 = 20  Niveau 3 = 30 |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-17 à 09.46.55.png | | **DORSAUX**  Couché à plat ventre, mains derrière la nuque, élévation du buste vers le haut (5cm maxi). Position marquée. Puis revenir à la position de départ. | Niveau 1 = 15  Niveau 2 = 20  Niveau 3 = 30 |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-17 à 10.52.53.png | | **GAINAGE VENTRAL**  Se reposer en appuis sur ses avant-bras - paumes de mains et ses pieds (écartement largeur du bassin).  Pendant l’exécution, serrer les fesses et abdominaux.  Garder l’alignement pieds - bassins - épaules (ne pas cambrer le dos) | Niveau 1 = 20’’  Niveau 2 = 40’’  Niveau 3 = 1’ |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-17 à 10.43.39.png | | **CUISSES -CHAISE (QUADRICEPS)**  Se mettre en appui le long d’1 mur puis descendre pour que les cuisses soient à 90° du mur. Contracter les cuisses et tenir. | Niveau 1 = 20’’  Niveau 2 = 40’’  Niveau 3 = 1’ |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-12 à 19.29.01.png | | **FESSIERS**  Se mettre à 4 pattes, bras tendus, jambes fléchies.  Vous devez plier la jambe à 90° afin de lui permettre de passer sous votre torse et ainsi accroître l’amplitude. Retendez-la dès que le genou n’est plus sous votre torse.  Faire 1 série complète par jambe. | Niveau 1 = 10  Niveau 2 = 20  Niveau 3 = 30 |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-17 à 10.41.10.png | | **CUISSE-ISCHIO-JAMBIERS « LE HIP THRUST »**  Allongé sur le dos, jambes fléchies en appui sur les pieds à la largeur des épaules. Soulever le bassin (les hanches) pour avoir un alignement épaules – bassin – genoux.  Maintenir 1 seconde et redescendre | Niveau 1 = 10  Niveau 2 = 15  Niveau 3 = 20 |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-12 à 19.23.15.png | | **TRICEPS « DIPS »**  Prendre 1 chaise, tourner le dos à la chaise.  Placer vos mains à la largeur d’épaules sur le rebord de la chaise avec les poignets en pronation (pouces l’un vers l’autre). Tendez complètement les jambes.  Descendre en fléchissant les bras, s’arrêter les bras parallèles au sol et remonter. | Niveau 1 = 10  Niveau 2 = 20  Niveau 3 = 30 |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-04-17 à 09.57.06.png | | **BICEPS : Curls avec bouteilles ou haltères**  Assis ou debout, bras tendus, pliez le bras à la force des biceps. Montez l’haltère ou la bouteille le plus haut possible. Alternez le mouvement droite-gauche. | Niveau 1 = 20  Niveau 2 = 30  Niveau 3 = 40 |

|  |  |
| --- | --- |
| Macintosh HD:Users:loicbiron:Desktop:Capture d’écran 2020-10-02 à 09.49.26.png | **Carnet d’entrainement**  **(Réaliser un suivi de mes activités course+ circuit training)** |

**L’objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière (course + circuit training). Il vous permettra de situer votre pratique quotidienne. Si votre ressenti se situe à 3 ou moins, vous pouvez changer le niveau ou augmenter le nombre de circuits et de distance ou vitesse pour votre course (si vous étiez à 2 circuits).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom : Prénom : Dpt-Profs :**  **Annexe N°1 à retourner**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **N°1 COURSE 20 min S46** | | **Temps** | **Distance** | **RESSENTI (à la fin) 1 à 5** | | **Insertion image appli du parcours** | | **20 min** |  |  | | **Circuit-training**  **N°1**  **JOUR – S46** | **DUREE du CIRCUIT** | **EXERCICE REALISE**  **(Numéro et nom)** | **Répétitions** | **RESSENTI (à la fin)**  **1- pas fatigué**  **2- légèrement fatigué**  **3- moyennement fatigué**  **4- très fatigué**  **5- épuisé** | | **EXEMPLE :**  Vendredi 13 Novembre | 35’ | 1 - « ½ crunch »  2 - « Dorsaux »  … | 20 -20-20  20- 20 - 15 | 2  5 | | Samedi 21 novembre | 1h | Dvp inclnié  Dvp couché  écarté couché | 7 7 7 7  6 4 4  8 6 6 | 4 | | Constitution des équipes de 5 étudiants en vue des défis :  1 : Respo séance 13/11  2 : Respo séance 20/11  3 : Respo séance 27/11  4 : Respo séance 04/11  5 : Respo séance 11/12 | | | | | | **N°2 COURSE S47** | | **Temps Projet** | **Distance projet** | | | **PROJET PERSO / Bilan course N°1**  **En 30 min** | |  |  | | | **ANNEXE N°2 à remplir** | | **Temps réalisé** | **Distance ré** | **RESSENTI (à la fin) 1 à 5** | | **Insertion image appli du parcours** | |  |  |  | | **Circuit-training**  **N°2**  **JOUR – S47** | **DUREE du CIRCUIT** | **EXERCICE REALISE**  **(Numéro et nom)** | **Répétitions** | **RESSENTI (à la fin)**  **1- pas fatigué**  **2- légèrement fatigué**  **3- moyennement fatigué**  **4- très fatigué**  **5- épuisé** | | **EXEMPLE :**  Vendredi 13 Novembre | 35’ | 1 - « ½ crunch »  2 - « Dorsaux »  … | 20 -20-20  20- 20 - 15 | 2  5 | |  |  |  |  |  | |  | | | | | | **N°3 COURSE S48 DEFI MARATHON à 5 sur 1 j maxi** | | | | | | **ANNEXE N°3 à remplir** | | **Temps Projet** | **Distance projet** | | |  | **PROJET EQUIPE** |  | 42 km195 | | |  | **PROJET PERSO ( km)** |  |  | | |  |  | **Temps réalisé** | **Distance réalisé** | **RESSENTI (à la fin) 1 à 5** | | **Insertion image appli du parcours** | |  |  |  | | **Circuit-training**  **N°3**  **JOUR – S48** | **DUREE du CIRCUIT** | **EXERCICE REALISE**  **(Numéro et nom)** | **Répétitions** | **RESSENTI (à la fin)**  **1- pas fatigué**  **2- légèrement fatigué**  **3- moyennement fatigué**  **4- très fatigué**  **5- épuisé** | |  |  |  |  |  | | **N°4 COURSE S49 DEFI INDIVIDUEL 30min** | | | | | | ANNEXE 4 | | **Temps Projet** | **Distance projet** | | |  | **PROJET PERSO km** | 30 min |  | | |  |  | **Temps réalisé** | **Distance ré** | **RESSENTI (à la fin) 1 à 5** | | **Insertion image appli du parcours** | |  |  |  | | **Circuit-training**  **N°4**  **JOUR – S49** | **DUREE du CIRCUIT** | **EXERCICE REALISE**  **(Numéro et nom)** | **Répétitions** | **RESSENTI (à la fin)**  **1- pas fatigué**  **2- légèrement fatigué**  **3- moyennement fatigué**  **4- très fatigué**  **5- épuisé** | |  |  |  |  |  | | **N°5 COURSE S50 DEFI ULTRA TRAIL à 5 sur 100km 10 jours maxi** | | | | | |  |  | **Temps Projet** | **Distance projet** | | |  | **PROJET EQUIPE** |  | 100km- 10 jours Maxi | | |  | **PROJET PERSO** |  |  | | | **Insertion image appli du parcours** | |  |  |  | |

|  |
| --- |
|  |

ANNEXE 1\* **NOM DE VOTRE EQUIPE**

SEANCE DU 13 /11/2020 objectif : séance de TEST ( pour vous et surtout nous ;-)

DISTANCE TOTALE PARCOURUE PAR VOTRE EQUIPE : NB TOTAL DE TOUR TRAINING

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | DISTANCE PARCOURUE  En 20 min | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA | Circuit training  Nombre de tours  Durée | REMARQUES |
| NOM RESPONSABLE DE SEANCE |  |  |  |  |
| Equipier 2 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 3 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 4 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**\*CETTE FICHE EST A COMPLETER PAR LE RESPONSABLE DE VOTRE EQUIPE (CHAQUE SEMAINE CELUI-CI CHANGERA) ELLE DEVRA ETRE DEPOSER SUR DISCORD OU RENDU PAR MAIL EN CAS DE PROBLEME 0 VOTRE ENSEIGNANT EPS HABITUEL .**

ANNEXE 2\* **NOM DE VOTRE EQUIPE**

SEANCE DU 16 /11/2020 objectif : ( pour vous et surtout nous ;-)

DISTANCE TOTALE PARCOURUE PAR VOTRE EQUIPE : NB TOTAL DE TOUR TRAINING

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | DISTANCE PARCOURUE  En 30 min | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA | Circuit training  Nombre de tours  Durée | REMARQUES |
| NOM RESPONSABLE DE SEANCE |  |  |  |  |
| Equipier 2 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 3 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 4 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**\*CETTE FICHE EST A COMPLETER PAR LE RESPONSABLE DE VOTRE EQUIPE (CHAQUE SEMAINE CELUI-CI CHANGERA) ELLE DEVRA ETRE DEPOSER SUR DISCORD OU RENDU PAR MAIL EN CAS DE PROBLEME 0 VOTRE ENSEIGNANT EPS HABITUEL .**

ANNEXE 3\* **NOM DE VOTRE EQUIPE**

SEANCE DU 23 /11/2020 objectif : REALISER UN MARATHON PAR EQUIPE + 2 circuits PPG 3

DUREE TOTALE POUR PARCOURIR 42,195 KM PAR VOTRE EQUIPE :

NB TOTAL DE TOUR TRAINING N°3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | DISTANCE PARCOURUE | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA | Circuit training  Nombre de tours  Durée | REMARQUES |
| NOM RESPONSABLE DE SEANCE |  |  |  |  |
| Equipier 2 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 3 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 4 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**\*CETTE FICHE EST A COMPLETER PAR LE RESPONSABLE DE VOTRE EQUIPE (CHAQUE SEMAINE CELUI-CI CHANGERA) ELLE DEVRA ETRE DEPOSER SUR DISCORD OU RENDU PAR MAIL EN CAS DE PROBLEME 0 VOTRE ENSEIGNANT EPS HABITUEL .**

ANNEXE 4\* **NOM DE VOTRE EQUIPE**

SEANCE DU 30 /11/2020 objectif : Course 30’ + 2 circuits PPG 4

DISTANCE TOTALE PARCOURUE PAR VOTRE EQUIPE : NB TOTAL DE TOUR TRAINING N°4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM | DISTANCE PARCOURUE  En 30 min | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA | Circuit training  Nombre de tours  Durée | REMARQUES |
| NOM RESPONSABLE DE SEANCE |  |  |  |  |
| Equipier 2 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 3 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 4 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**\*CETTE FICHE EST A COMPLETER PAR LE RESPONSABLE DE VOTRE EQUIPE (CHAQUE SEMAINE CELUI-CI CHANGERA) ELLE DEVRA ETRE DEPOSER SUR DISCORD OU RENDU PAR MAIL EN CAS DE PROBLEME 0 VOTRE ENSEIGNANT EPS HABITUEL .**

ANNEXE 5\* **NOM DE VOTRE EQUIPE**

SEANCE DU 07/12/2020 Objectif : REALISER DEFI ULTRA TRAIL 100 km PAR EQUIPE

DUREE TOTALE POUR PARCOURIR 100 KM PAR VOTRE EQUIPE :

NOMBRE de Séances total pour réaliser ce défi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMS | DISTANCE PARCOURUE  TOTALE & DUREE | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA  Parcours 1 | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA  Parcours 2 | SCREEN DE TON ECRAN STRAVA  Parcours 3 |
| NOM RESPONSABLE DE SEANCE |  |  |  |  |
| Equipier 2 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 3 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 4 |  |  |  |  |
| EQUIPIER 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**\*CETTE FICHE EST A COMPLETER PAR LE RESPONSABLE DE VOTRE EQUIPE (CHAQUE SEMAINE CELUI-CI CHANGERA) ELLE DEVRA ETRE DEPOSER SUR DISCORD OU RENDU PAR MAIL EN CAS DE PROBLEME 0 VOTRE ENSEIGNANT EPS HABITUEL .**