

PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE COLLEGE YVES COPPENS

Chers parents,

Nous encourageons tous nos élèves à **maintenir une activité physique régulière** pendant cette période de confinement, et vous trouverez ci-dessous quelques conseils et exercices. Cependant,

- Il faut s'assurer de respecter les consignes nationales sur les lieux, les contacts et les horaires possibles pour pratiquer.

- L'activité physique se fait sous la responsabilité d'un adulte, dans un environnement sécurisé.

Dans le programme d'activité physique qui vous est proposé, vous pouvez alterner des activités d'intérieurs et d'extérieurs sur la semaine selon votre espace disponible (2 à 3 fois par semaine) + toutes les activités que vous pouvez faire en fonction de l'espace et du matériel dont vous disposez (tennis de table, badminton, jonglage...)

Même si vous ne faites pas toutes les activités, tout ce que vous ferez est bon à prendre pour garder la forme.

Echauffement : Chaque séance que vous serez amener à réaliser doit impérativement être précédé d'un petit échauffement

<p><u>PHASE 1</u></p> <p>Activation cardio-vasculaire</p>	<p><u>PHASE 2</u></p> <p>Mobilisation articulaire (Pour chaque articulation, faire au moins 10 rotations dans chaque sens)</p>
<p>A FAIRE SUR PLACE</p> <p>1/ Corde à sauter (2 fois 25 pieds joints) ou saut pieds joints (si vous n'avez pas de corde)</p> <p>2/</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white; width: 150px; margin-bottom: 5px;">Montées genoux</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white; width: 150px; margin-bottom: 5px;">Talons fesses</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white; width: 150px; margin-bottom: 5px;">Squats</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 5px;">    </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">= 1 cycle</p> <p style="margin-top: 10px;">Vous réaliserez chaque exercice pendant 10 à 15 secondes en enchainant les 3 exercices.</p> <p style="margin-top: 10px;">Effectuer 3 cycles à la suite, en prenant 15 secondes de récupération entre chaque cycle</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(4, 1fr); gap: 10px;"> <!-- Row 1 --> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>1 LE COU:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>2 LES ÉPAULES:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>4 LES POIGNETS:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>5 LES DOIGTS:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">BIEN GIGOTER PENDANT 20s</p> </div> <!-- Row 2 --> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>3 LES COUDES:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>6 LE BASSIN:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>7 LES GENOUX:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>8 LES CHEVILLES:</p>  <p style="font-size: small; color: white;">4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> </div>

--	--

ACTIVITES INTERIEURES « CARDIO-TRAINING »

Après votre échauffement, programme à réaliser en boucle.
 Pour les 6è/5è = 1 ou 2 fois le circuit avec 1 minute de récupération entre les exercices
 Pour les 4è/3è = 2 ou 3 fois le circuit avec 1 minute de récupération entre les exercices

PROGRAMME	BRONZE 	ARGENT 	OR 
<p>GAINAGE</p>  <p>Dos droit !</p>	<p>- 25 secondes en position planche</p> <p>- 15 secondes de chaque côté</p>	<p>- 45 secondes en position planche</p> <p>- 20 secondes de chaque côté</p>	<p>- 1 minute en position planche</p> <p>- 30 secondes de chaque côté</p>
<p>POMPES</p> <p>6 fois / pause 30 seconde / 6 fois</p> <p>Dos plat, mains écartées</p>	 <p>Genoux posés au sol</p>	 <p>Descendre à mi-hauteur</p>	 <p>Descendre jusqu'en bas</p>
<p>PROPRIOCEPTION</p> <p>30 secondes sur chaque pied.</p> <p>Sol plat et dur, rien autour de soi.</p> 	<p>Yeux ouverts</p> <p>Pied à plat au sol</p>	<p>Yeux fermés</p> <p>Pied à plat au sol</p>	<p>Yeux fermés</p> <p>Talon décollé du sol</p>

<p>SQUAT</p> <p>Dos droit, fesses en arrière</p> 	<p>10 fois</p> <p>Pause de 30 secondes</p> <p>10 fois</p>	<p>15 fois</p> <p>Pause de 30 secondes</p> <p>15 fois</p>	<p>20 fois</p> <p>Pause de 30 secondes</p> <p>20 fois</p>
<p>FENTES</p> <p>Dos droit. Descendre les jambes à 90 degrés</p> 	<p>5 fois de chaque côté</p> <p>Pause de 30 secondes</p> <p>5 fois de chaque côté</p>	<p>7 fois de chaque côté</p> <p>Pause de 30 secondes</p> <p>7 fois de chaque côté</p>	<p>10 fois de chaque côté</p> <p>Pause de 30 secondes</p> <p>10 fois de chaque côté</p>
<p>SECURITE ET AUTRES</p>	<p>Chaussures adaptées, un espace dégagé et sécurisé, hydratation Sous la responsabilité d'un adulte</p>		

ACTIVITES EXTERIEURES

- Marche et/ou course à faire seul, en famille, avec ou sans musique.
 - 3 programmes différents à choisir en fonction de la santé et des capacités physiques des élèves.
- Le programme est un fil rouge, même s'il n'est pas respecté à la lettre, TOUT CE QUI EST FAIT EST BON A PRENDRE.**

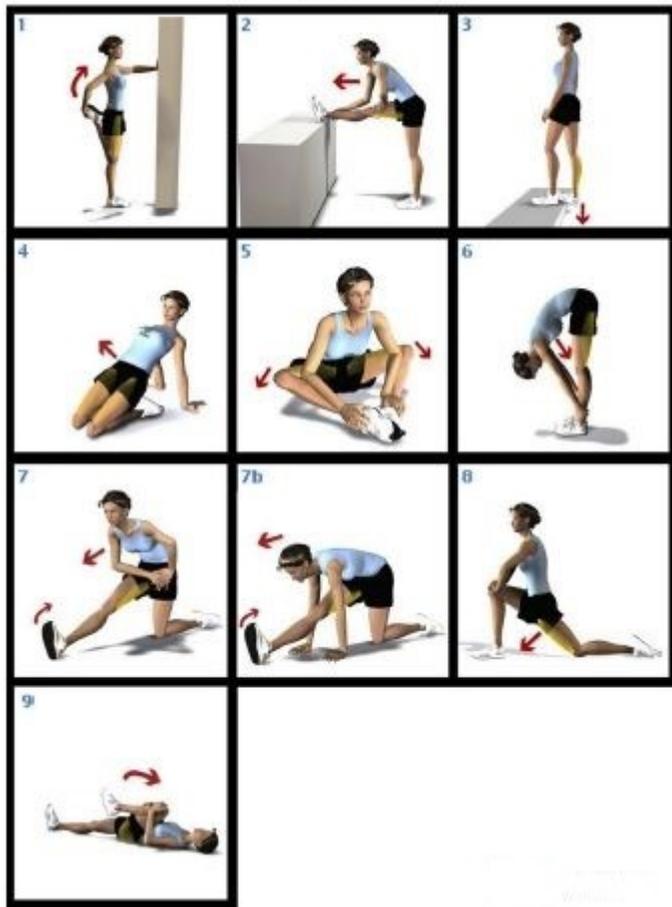
PROGRAMME	BRONZE 	ARGENT 	OR 
Pour qui ?	Les élèves qui ont des soucis de santé.	Les élèves qui n'ont pas d'activité sportive en dehors de l'école.	Les élèves qui ont une activité sportive en dehors de l'école.
Semaine 1	Marche de 14 minutes	Marche 1 min Course lente 1 minute Pendant 14 minutes	Course lente 1 minute Course moyenne 1 minute Pendant 14 minutes
Semaine 2	Marche de 16 minutes	Idem pendant 16 minutes	Idem pendant 16 minutes
Semaine 3	Marche de 18 minutes	Idem pendant 18 minutes	Idem pendant 18 minutes
Semaine 4	Marche de 20 minutes	Idem pendant 20 minutes	Idem pendant 20 minutes

SECURITE ET AUTRES	<p>Course lente = je peux discuter Course moyenne = je maîtrise ma respiration Chaussures adaptées, hydratation. Sous la responsabilité d'un adulte.</p>		

COMMENT ORGANISER MA SEMAINE

	Lundi	Mercredi	Vendredi
Choix 1	Activité intérieure	Activité extérieure	Activité intérieure
Choix 2	Activité extérieure	Activité intérieure	Activité extérieure
<p>Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de positionner plus de séances par semaine, à condition d'être sous la responsabilité d'un adulte, disponible, sécurisé, en respectant les consignes nationales.</p>			

VOS ETIREMENTS



BON COURAGE A TOUS.