

# MON CIRCUIT TRAINING A LA MAISON: POUR UNE CONTINUITÉ

## PEDAGOGIQUE EN EPS

Durant cette période exceptionnelle, de confinement, l'équipe pédagogique d'EPS du collège Claude Debussy te propose un programme d'entretien physique.

### POURQUOI ?

- \*Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé et préparer ton retour au collège et/ou dans ton club.
- \*T'aérer la tête pendant cette période difficile.

### COMMENT ?

\*En suivant un **programme d'entretien sur les semaines à venir**. Ton circuit training est composé de **12 exercices**. Chaque exercice est réalisé ou maintenu pendant **30 secondes**. Tu dois enchaîner les 12 exercices en respectant bien **30 secondes de repos** entre chacun d'eux. En fonction de tes capacités et de ta forme tu choisis une des **3 options suivantes**:



#### Option Super Saiyen:

**1 tour de circuit  
(12 minutes)**



#### Option Super Saiyen

##### GOD:

**2 tours de circuit + 3'  
de récupération/tour (24  
minutes)**



#### Option Super Saiyen

##### BLUE:

**3 tours de circuit + 3'  
de récupération/tour (36  
minutes)**

## PRATIQUER EN TOUTE SECURITE

- 1-Sur l'ensemble des exercices indiqués il faut tout particulièrement veiller à **GARDER LE DOS bien DROIT** (ni cambrure, ni dos rond).
- 2-Pour le confort des articulations il est conseillé de **limiter l'amplitude des mouvements**.
- 3-Une **bonne hydratation** est primordiale **pendant et après l'effort**,
- 4-Prendre des repères sur ta **Fréquence cardiaque (FC)**, avant et après l'effort, est un bon indice pour contrôler ton engagement physique.



Place ton index et ton majeur sur ta carotide (cou) ou sur ton poignet.

Compte le nombre de battement obtenus sur 1 minute.

Tu as ton repère de Fréquence cardiaque par minute.

AVANT: FC  $\approx$  100

APRES: FC  $\approx$  150

Tu ne dois pas dépasser 180 puls / min.

- 5-Tu dois t'équiper d'une **tenue de sport** adaptée et de baskets "sportives" lacées !

### OU ?

\*Chaque circuit training doit se réaliser à la maison, et pourquoi pas, en famille et en musique.

## TON CIRCUIT TRAINING

Entretien cardio et renforcement musculaire sans matériel et en utilisant le poids de ton propre corps.

Les exercices sont classés selon 3 familles :

" LES  
CARDIOS"

" LES  
STATIQUES"

" LES  
DYNAMIQUES"

**BON ENTRAINEMENT SAIYEN**

