

Covid-19

Proposition d'un travail sur le renforcement musculaire

Equipe Lycée « Blaise de Vigenère » / 03500 Saint-Pourçain-sur-Sioule

Protocole de départ :

- Phase 1 : évaluation des performances.

Cette phase a été réalisée en cours avec les élèves du lycée. Elle peut être cependant réalisée en autonomie et à domicile par les élèves eux-mêmes. Dans ce cas, les résultats devront revenir vers l'enseignant pour l'attribution de points en fonction de zones (voir ci-après).

Pour l'évaluation des performances de départ, chaque exercice proposé (voir fiche d'exercices) est « cadré » et permet le relevé :

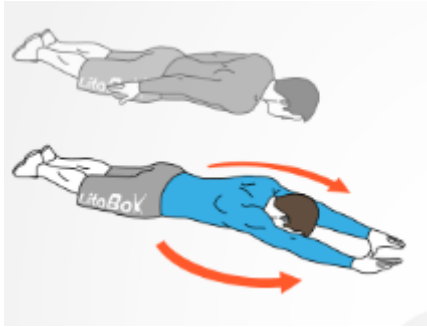
- Pour les exercices n°1, n°2, n°3, n°5, n°6, n°9 et n°10 : nombre de répétitions en 1 minute maxi pour les premières et 1'30 maxi pour les terminales
- Pour les exercices n°4, n°7, n°8D, n°8G : maintien sur 1 minute 30 maxi pour les premières et 2'00 maxi pour les terminales.
- L'ensemble des performances, en distinguant filles et garçons, permet de calculer la moyenne de l'ensemble des groupes de première ou de terminale pour chaque exercice.
- Chaque exercice reçoit une valeur au regard de cette moyenne :
 - Zone 1 : performance individuelle inférieure à la moyenne du groupe – 20% = 1 point
 - Zone 2 : performance individuelle comprise entre -20% et +20% de la moyenne du groupe = 2 points
 - Zone 3 : performance individuelle supérieure à la moyenne du groupe + 20% = 3 points
 - Exemple : la moyenne des performances du groupe sur l'exercice 1 est de 50. Zone 1 : performance inférieure à 40 / zone 2 : performance comprise entre 40 et 60. Zone 3 : performance supérieure à 60.

- Phase 2 : travail proposé

- Contrat de travail :
 - Si je suis en zone 1, je devrai augmenter ma performance d'au moins 15%
 - Si je suis en zone 2, je devrai augmenter ma performance d'au moins 10%
 - Si je suis en zone 3, je devrai augmenter ma performance d'au moins 5%
- Entraînement :
 - Chaque début de semaine, les élèves reçoivent une fiche d'entraînement accompagnées de conseils (voir pièces jointes).

Exercices à réaliser à domicile

1/ REVERSE SNOW ANGEL



Cet exercice est à réaliser avec à réaliser à l'aide de bouteilles d'eau de 1 litre (1kg) ou de 1.5 litre (1.5 kg) au choix. 1 bouteille dans chaque main.

Consignes de réalisation :

- Le buste doit être décollé du sol
- Les bras ne doivent pas touchés le sol
- Le visage est tourné vers le sol
- Les jambes ne décollent pas ou peu du sol

2/ SQUATS



Cet exercice est à réaliser avec à réaliser à l'aide de bouteilles d'eau de 1 litre (1kg) ou de 1.5 litre (1.5 kg) au choix. 1 bouteille dans chaque main.

Consignes de réalisation :

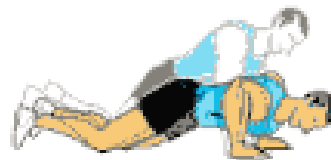
- Les pieds sont placés à largeur de bassin
- Le départ est en station verticale totale (jambes tendues)
- Lors de la flexion :
 - o Les jambes sont à 90°
 - o Le bassin est projeté en arrière
 - o Bras à l'horizontale, talons collés au sol, regard vers l'avant.

3/ POMPES (garçons : pieds / filles : genoux)



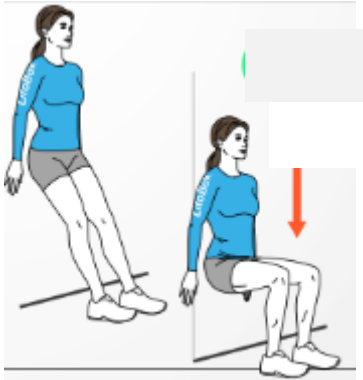
Consignes de réalisation :

- Les mains sont placées à largeur d'épaules, tournées vers l'avant
- Le corps est tendu (alignement tête/épaules/bassin/pieds), **dans toutes les phases de travail.**
- Le visage est tourné vers le sol
- En descente, le nez se place à environ 10 cm du sol.



Consignes de réalisation :

- Les mains sont placées à largeur d'épaules, tournées vers l'avant
- Le corps est tendu (alignement tête/épaules/bassin/genoux), **dans toutes les phases de travail.**
- Le visage est tourné vers le sol
- En descente, le nez se place à environ 10 cm du sol.



Cet exercice est à réaliser le long d'un mur.

Consignes de réalisation :

- Le dos doit être collé au mur, de même que les bras.
- Les jambes sont placées à 90°

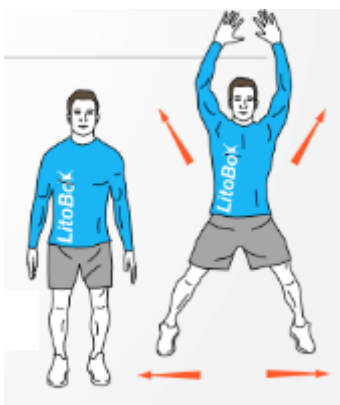
5/ BURPEES



Consignes de réalisation :

- Phase 1 : idem départ pompe tendue
- Phase 2 : ramené des genoux vers la poitrine (position accroupie, mains au sol)
- Phase 3 : saut extension, bras tendus vers le haut
- Phase 4 : retour en position accroupie, pause des mains au sol
- Phase 5 : tendre le corps et les jambes pour revenir en position de départ.
- Pensez à souffler dans l'effort !

6/ JUMPING JACKS



Consignes de réalisation :

- Phase 1 : station de bout, pieds à la largeur du bassin, bras le long du corps
- Phase 2 : effectuer un saut pour arriver jambes écartées (largeur entre pieds = largeur entre mains, bras à l'horizontale). **Conseil** : placer des repères au sol (2 morceaux de scotch) pour respecter l'écart des pieds
- Phase 3 : effectuer un saut pour revenir en position de départ.
- Remarques :
 - o Pensez à souffler dans l'effort !
 - o Cet exercice peut aussi se faire avec des charges (bouteilles d'eau d'1 litre et demi)

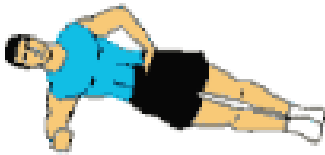
7/ GAINAGE VENTRAL



Consignes de réalisation : voir dessin

- La position à maintenir est celle indiquée sur le dessin
- **ATTENTION** : pas de cambrure. Le corps doit être aligné (vérifier la position dans une glace ou faire vérifier par un proche)

8/ GAINAGE COSTAL



Consignes de réalisation : voir dessin

- La position à maintenir est celle indiquée sur le dessin
- Le corps doit être tendu et aligné
- Le bassin est correctement placé, ni tourné vers l'arrière, ni vers l'avant.

9/ MOUNTAIN CLIMBERS



Consignes de réalisation : voir dessin

- Phase 1 : Corps tendu, en appui sur les mains et bras tendus
- Phase 2 : amener un genou vers la poitrine en gardant l'autre jambe tendue.
- Phase 3 : retendre la jambe (retour départ)
- Phase 4 : amener l'autre genou vers la poitrine et ainsi de suite
- Pensez à souffler dans l'effort !

10/ KNEE CRUNCHES



Consignes de réalisation : voir dessin

- Phase 1 : Allongé sur le dos, bras dans le prolongement du corps, jambes fléchies et croisées en l'air
- Phase 2 : décoller le buste, aller toucher les chevilles avec les mains.
- Phase 3 : revenir à la position de départ
- Remarques :
 - o Pensez à souffler dans l'effort (expiration forte en montant)
 - o La zone lombaire doit être en contact avec le sol tout au long de l'exercice
 - o Ne pas « tirer » la tête en avant : regarder au plafond
 - o Cet exercice peut se réaliser avec les pieds posés sur une chaise ou sur un lit

SEMAINE 1 – DU 16/03/2020 AU 22/03/2020 – PREMIERES / TERMINALES

Vous trouverez en pièces jointes :

- une fiche d'exercices à domicile. Ceux-ci reprennent une partie des exercices vus en cours.
- Un carnet d'entraînement. Celui-ci sera à compléter à chaque séance.
- 2 tableaux pour chaque groupe de première. Ces tableaux vous indiquent votre performance (ligne perf) et la note obtenue (ligne "pts») à chaque exercice réalisé en cours.
- la fiche séance pour cette semaine.

Travail à réaliser :

- Programmez une séance d'activité physique quotidienne d'une durée d'une 1/2 heure chacune.
- Pensez à équilibrer les exercices en nombre à raison de 3 exercices travaillés à chaque séance (sur la semaine, les exercices doivent être travaillés autant de fois les uns que les autres)
- pour celles ou ceux qui n'ont pas de résultats, la première séance consistera en un relevé des performances maximales. Reportez vos performances dans le tableau des résultats.

Contrat :

La ligne « pts » vous indique votre zone de performance noté de 1 à 3

- Si vous êtes dans la zone 1 : vous devrez augmenter votre performance de 15%
- Si vous êtes dans la zone 2 : vous devrez augmenter votre performance de 10%
- Si vous êtes dans la zone 3 : vous devrez augmenter votre performance de 5%

Quelques conseils :

- une activité quotidienne est nécessaire. Le renforcement musculaire proposé vous y aidera.
- Ne "scotchez" pas devant les écrans. Pensez à vous aérer si possible en respectant les consignes de confinement.
- Pensez à votre hygiène de vie : alimentation et sommeil.
- Au niveau de la réalisation des exercices :
 - Vous devez effectuer tous les exercices à domicile. Pensez à aérer votre pièce ou utilisez, si vous en disposez, l'extérieur de votre propriété s'il fait beau temps.
 - Attention : respectez bien les consignes de réalisation qui vous sont données. Veillez notamment à la position du corps.
- N'escamotez pas les mouvements ! ceux-ci doivent être réalisés avec un mouvement entier

- Pensez à équilibrer le nombre d'exercices sur l'ensemble de la semaine. Ils doivent être réalisés autant de fois les uns que les autres, si possible.
- Pensez à vous étirer entre chaque série.
- Buvez pendant la séance.

FILLES PREMIERES

N° ex	Séries	Répétitions ou temps	Récupération entre les séries	Rythme
1	4 à 6	30 à 50	1'30	Rapide
2	4 à 6	30 à 50	1'30	Rapide
3	4 à 6	20 à 40	1'30	Rapide
4	4 à 6	1 minute	1'30	Rapide
5	4 à 6	10 à 20	1'30	Rapide
6	4 à 6	40 à 70	1'30	Rapide
7	4 à 6	1 minute	1'30	Rapide
8	4 à 6	1 minute	1'30	Rapide
9	4 à 6	60 à 1200	1'30	Rapide
10	4 à 6	40 à 60	1'30	Rapide

GARCONS PREMIERES

N° ex	Séries	Répétitions ou temps	Récupération entre les séries	Rythme
1	4 à 6	40 à 60	1'30	Rapide
2	4 à 6	30 à 60	1'30	Rapide
3	4 à 6	30 à 60	1'30	Rapide
4	4 à 6	1 minute	1'30	Rapide
5	4 à 6	10 à 20	1'30	Rapide
6	4 à 6	50 à 80	1'30	Rapide
7	4 à 6	1 minute	1'30	Rapide
8	4 à 6	1 minute	1'30	Rapide
9	4 à 6	80 à 120	1'30	Rapide
10	4 à 6	40 à 70	1'30	Rapide

FILLES TERMINALES

N° ex	Séries	Répétitions ou temps	Récupération entre les séries	Rythme
1	4 à 6	30 à 60	2 minutes	Rapide
2	4 à 6	30 à 60	2 minutes	Rapide
3	4 à 6	15 à 25	2 minutes	Rapide
4	4 à 6	1 minute	2 minutes	Rapide
5	4 à 6	10 à 20	2 minutes	Rapide
6	4 à 6	50 à 80	2 minutes	Rapide
7	4 à 6	1 minute	2 minutes	Rapide
8	4 à 6	1 minute	2 minutes	Rapide
9	4 à 6	60 à 100	2 minutes	Rapide
10	4 à 6	40 à 70	2 minutes	Rapide

GARCONS TERMINALES

N° ex	Séries	Répétitions ou temps	Récupération	Rythme
1	4 à 6	30 à 50	2 minutes	Rapide
2	4 à 6	30 à 60	2 minutes	Rapide
3	4 à 6	20 à 40	2 minutes	Rapide
4	4 à 6	1 minute	2 minutes	Rapide
5	4 à 6	15 à 25	2 minutes	Rapide
6	4 à 6	60 à 80	2 minutes	Rapide
7	4 à 6	1 minute	2 minutes	Rapide
8	4 à 6	1 minute	2 minutes	Rapide
9	4 à 6	80 à 120	2 minutes	Rapide
10	4 à 6	50 à 70	2 minutes	Rapide

SEMAINE 2 – DU 23/03/2020 AU 27/03/2020 – PREMIERES / TERMINALES

Construction de la séance

Calcul du nombre de répétitions :

- A partir de la séance des séances réalisées la semaine précédente : pour chaque exercice, reprenez le nombre de répétitions maximales effectuées ou le temps de maintien pour les exercices de type isométrique (sans déplacement de segments corporels : chaise, gainage). Vous obtenez un premier chiffre que l'on appellera **X**.
- Retirez 15% du résultat obtenu. Vous obtenez un deuxième chiffre que l'on appellera **Y**.
- Retirez 30% du résultat obtenu. Vous obtenez un troisième chiffre que l'on appellera **Z**.

Construction des séries

Vous devez réaliser, sur chaque exercice travaillé, 2 blocs de séries suivantes :

- Pour un nombre de répétitions :
 - Z répétitions / 1 minute 30 de récupération / Y répétitions / 1 minute 30 de récupération / X répétitions / 1 minute 30 de récupération / / Y répétitions / 1 minute 30 de récupération / Z répétitions. Fin du premier bloc : récupération 4 minutes.
 - Puis enchaînez un second bloc.
- Pour un exercice en temps : vous effectuez le même calcul à partir des secondes de maintien. Vous appliquez le même principe que précédemment au regard des temps calculés.

Exemples :

- Pour les exercices en répétitions (exercices 1 / 2 / 3 / 5 / 6 / 9 / 10) :
 - Exercice 1 par exemple : si j'ai réalisé des séries de 40 répétitions de Snow Angel.
 - $X = 40$
 - $Y = 34 (40 \times 0.85)$
 - $Z = 28 (40 \times 0.7)$
 - Chaque bloc sera donc constitué :
 - Première série : 28 répétitions
 - Deuxième série : 34 répétitions
 - Troisième série : 40 répétitions
 - Quatrième série : 34 répétitions
 - Cinquième série : 28 répétitions
- Pour les exercices en temps :
 - Exercice 4 par exemple : J'ai tenu des séries de 1 minute 30, soit 90 secondes en position de la chaise.
 - $X = 90$ Secondes
 - $Y = 81$ secondes
 - Chaque bloc sera donc constitué :

- Première série : 63 secondes
- Deuxième série : 76 secondes
- Troisième série : 90 secondes
- Quatrième série : 76 secondes
- Cinquième série : 63 secondes

BON COURAGE !!!