

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE EPS

COLLEGE JACQUES PREVERT ST ORENS

Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

La Fréquence Cardiaque (FC) :

- x C'est le nombre de battements, c'est à dire de contractions, que le cœur émet par minute.
- x La fréquence cardiaque se mesure en nombre de battements par minute.
- x Lorsqu'on pratique un exercice physique, la fréquence cardiaque augmente, et ce d'autant que l'effort est soutenu.
- x Les muscles sont ainsi mieux approvisionnés en oxygène et éléments nutritifs.



Comment prendre Sa FC, son pouls ?

Il suffit de compter le nombre de battement de notre cœur pendant 1 minute.

1minute c'est long ! Nous prendrons alors sur **20 secondes** et nous multiplierons le résultat par 3 (20sec X 3 = 1 minute)

QUELQUES LIENS MUSICAUX

1) <https://youtu.be/V67eNoSYwNE>

2) <https://youtu.be/OV3wXJjJOeE>

3) <https://youtu.be/MYuQLYeA6dU>

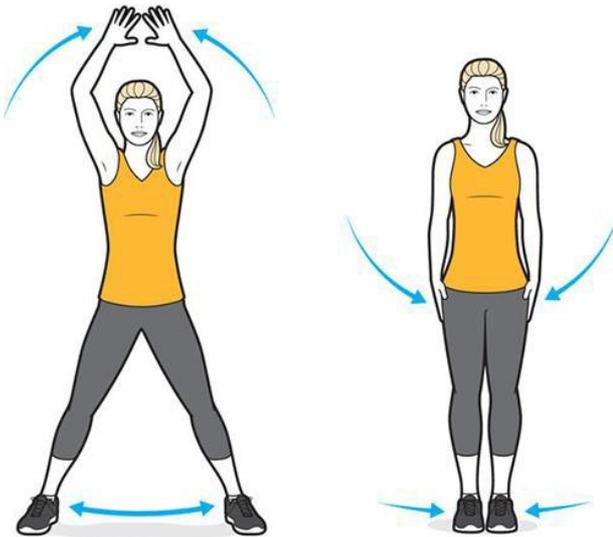
PROGRAMME JOURS 1 et 2

- ◆ Enchaîner les 6 exercices :
- ◆ **REGARDE LES VIDEOS AVANT POUR AVOIR TOUTES LES EXPLICATIONS**
- ◆ 3 niveaux :

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
20 secondes d'effort	30 " d'effort	60 " effort
20 " de repos	30" de repos	60 " de repos
2 ou 3 tours	2 ou 3 tours	2 ou 3 tours
2 minutes de repos entre chaque tour	2 minutes de repos entre chaque tour	2 minutes de repos entre chaque tour

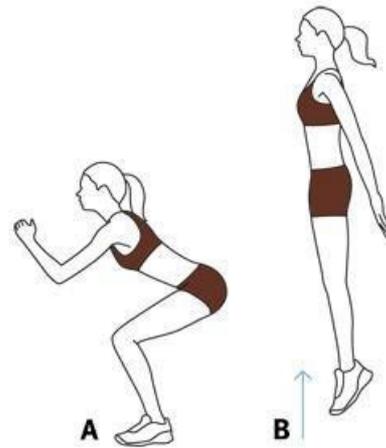
- ◆ Pendant vos séances, vous devez être essoufflé et transpirer mais vous évitez de dépasser 180 pulsations / min.
- ◆ Sur l'ensemble des exercices indiqués, en cross fitness notamment, un bon **placement de dos et un gainage efficace** sont primordiaux.
- ◆ N'oubliez pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort.

JUMPING JACK



<https://drive.google.com/file/d/19jB3Q6PvC6M18kdYT9knPvjoeZPDyWIO/view?usp=sharing>

SQUATS



DIPS



<https://drive.google.com/file/d/1T4QCPPXPLJfSiBhavmNMDzbcXc9Sgnt4/view?usp=sharing>

FENTES AVANT STATIQUES



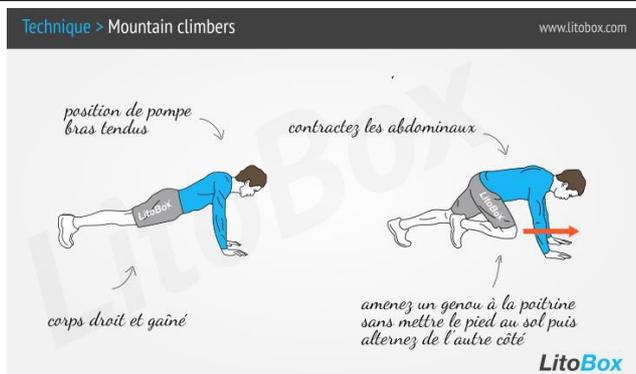
<https://drive.google.com/file/d/1D1uaFsKFpiwVaUblKqhiANUEEoGsZ3LU/view?usp=sharing>

GAINAGE STATIQUE



<https://drive.google.com/file/d/1CfUTvmCueyl5SLSUTMONFSHejnhDljxo/view?usp=sharing>

MOUNTAIN CLIMBERS



https://drive.google.com/file/d/1AsWUI1jtUlbFmkc-dIRD_mWm4rnVHDN/view?usp=sharing

APRES LES SEANCES

A la fin de chaque séance il est important de prendre le temps de s'étirer et se relâcher/ relaxer pour éviter les courbatures. J'étire 30 secondes chaque muscle qui a été sollicité lors de la séance. Ne pas hésiter à faire un peu de relaxation (Youtube relaxation). Consignes de sécurité: Je ne donne pas d'acoups, je ne dois pas sentir de douleur insupportable, seulement une légère sensation de tiraillement (puisque j'étire le muscle)

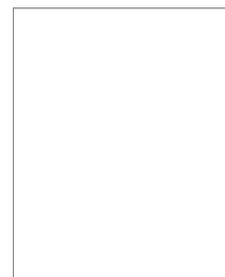
ATTENTION: si je sens une douleur importante, je relâche tout de suite

QUADRICEPS

Sur le ventre, ramenez une jambe au niveau de la fesse. Attrapez celle-ci avec la main et appuyez pour que le talon soit en contact avec la fesse.



BICEPS + TRICEPS



Debout, le coude placé derrière la tête, la main libre posée sur celui-ci. Tirer le bras concerné vers le bas et vers l'arrière.

FESSIERS

S'allonger sur le dos, ramenez les jambes vers soi et les croisez l'une sur l'autre. Aller rejoindre vos mains derrière la jambe la plus éloignée et tirer légèrement vers vous. N'oubliez pas de changer de jambe pour étirer les deux fessiers.



ABDOMINAUX + DOS

ISCHIO JAMBIERS + MOLLET

Une jambe tendue et une jambe pliée : le pied vient se coller contre le genou de la jambe tendue. Essayer d'aller toucher son pied. Ramener vers soi la pointe du pied de la jambe tendue.

