

Nom :			Prénom :		Classe	
Pulsation au repos		1 ^{er} jour : 2 ^{ème} jour : 3 ^{ème} jour :	Pulsation par minute avant l'activité	1 ^{er} jour : 2 ^{ème} jour : 3 ^{ème} jour :	Pulsation par minute après l'activité	1 ^{er} jour : 2 ^{ème} jour : 3 ^{ème} jour :
1 ^{er} Jour	n° d'exo :	Exercice 1 :	Exercice 2 :	Exercice 3 :	Exercice 4 :	Exercice 5 :
	Réalisation					
	Difficulté					
	Exercice choisi pour le record :		Nombre du record :			
2 ^{ème} Jour	n° d'exo :	Exercice 1 :	Exercice 2 :	Exercice 3 :	Exercice 4 :	Exercice 5 :
	Réalisation					
	Difficulté					
	Exercice choisi pour le record :		Nombre du record :			
3 ^{ème} jour	n° d'exo :					
	Réalisation					
	Difficulté					
	Exercice choisi pour le record :		Temps du record :			

Comment remplir mon tableau

Pulsation au repos : lorsque vous vous réveillez dans votre lit :
Pulsation avant l'activité : juste avant de commencer l'activité
Pulsation après l'activité : juste après le dernier exercice
Vous avez la possibilité de prendre la pulsation sur 10 secondes et de multiplier le chiffre trouvé par 6.
Réalisation : il faut marquer le niveau que vous avez choisi pour l'exercice : normal supérieur ou inférieur.
Difficulté : Si cela était facile-moyen ou difficile.



Création d'un record : à la fin de chaque leçon vous avez la possibilité de créer un record. Vous devez choisir un exercice et uniquement un exercice et essayer de réaliser le plus longtemps cet exercice. **Attention : dès que la posture n'est plus respectée. Le record s'arrête.**
Par exemple : si mon bassin bouge sur le gainage, si le corps se déforme, si je change de position. Cela est très important pour ne pas vous faire de mal.




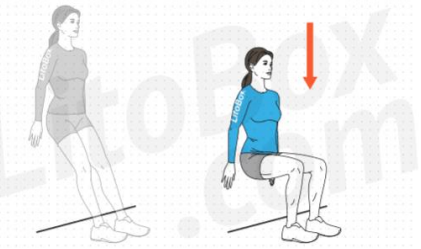

Image de l'action à réaliser	Consigne de réalisation	Niveau supérieur et inférieur
<p style="text-align: center;">Exercice 1</p> 	<p>Mettez-vous face au sol : Supportez votre poids en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds; Vous pouvez mettre les mains à plat sur le sol Mettez vos coudes sous vos épaules; Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules); Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol); Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air); Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos Note technique : ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé)</p>	<p>Niveau supérieur : Une jambe décollée du sol, pointe de pied tendue tout en gardant la position précédente. Bassin orienté face au sol. Niveau inférieur : Faire 2x10" au lieu d'une fois 30"</p>
<p style="text-align: center;">Exercice 2</p> 	<p>Mettez-vous face au sol : Supportez votre poids en appui sur mains et les pieds. Mains coudes et épaules sont alignées. Le regard est fixé vers le plafond. Gardez tout le corps droit de la tête aux genoux (genoux/hanches et épaules); Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol); Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air); Les tibias sont perpendiculaire au sol et aux cuisses. Note technique : ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé)</p>	<p>Niveau supérieur : Une jambe décollée du sol alignée avec la cuisse, pointe de pied tendue tout en gardant la position précédente. Bassin orienté face au plafond. Niveau inférieur : Faire 2x10" au lieu d'une fois 30"</p>
<p style="text-align: center;">Exercice 3</p> 	<p>Mettez-vous face au sol : Supportez votre poids en appui sur mains et les pointes de pieds. Mains coudes et épaules sont alignées. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules); Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol); Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air); Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos Note technique : ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé)</p>	<p>Niveau supérieur : Une jambe décollée du sol, pointe de pied tendue tout en gardant la position précédente. Bassin orienté face au sol. Niveau inférieur : Faire 2x10" au lieu d'une fois 30"</p>

Image de l'action à réaliser	Consigne de réalisation	Niveau supérieur et inférieur
<p data-bbox="405 268 528 292">Exercice 4</p> 	<p data-bbox="775 268 1077 292">Debout, dos à un mur :</p> <p data-bbox="775 300 1682 451">Appuyez votre dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant vous; Descendez votre corps en glissant votre dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat; Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol; Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles; Tenez la position pendant la période de travail.</p> <p data-bbox="775 459 909 483">Attention :</p> <p data-bbox="775 491 1693 587">si vos tibias ne sont pas perpendiculaires au sol, vos pieds sont trop près ou trop loin du mur; ne creusez pas le bas du dos; maintenez le bas du dos bien à plat contre le mur.</p>	<p data-bbox="1736 268 1989 292">Niveau supérieur :</p> <p data-bbox="1736 300 2047 451">Lever une jambe, pointe de pieds tendues tout en gardant le tibia de l'autre jambe perpendiculaire au sol.</p> <p data-bbox="1736 459 1973 483">Niveau inférieur :</p> <p data-bbox="1736 491 2033 579">Relever le bassin : avoir le bassin au dessus des genoux.</p>
<p data-bbox="405 606 528 630">Exercice 5</p> 	<p data-bbox="775 606 1167 630">Technique Allongé sur le dos</p> <p data-bbox="775 638 1704 758">avec les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol, jambes pliées et pieds à plat au sol de la largeur des épaules : Décollez les hanches du sol (en poussant à travers les talons) jusqu'à aligner les hanches avec vos cuisses et votre dos; Votre dos est plat; Tenez la position</p> <p data-bbox="775 766 925 790">Attention :</p> <p data-bbox="775 798 1693 853">concentrez le travail sur la contraction des fessiers plutôt que l'arrière des cuisses ou le bas du dos ne cambrer pas excessivement le bas du dos contrôlez la descente.</p>	<p data-bbox="1736 606 1989 630">Niveau supérieur :</p> <p data-bbox="1736 638 2047 821">Une jambe décollée du sol alignée avec la cuisse, pointe de pied tendue tout en gardant la position précédente. Bassin orienté face au plafond.</p> <p data-bbox="1736 829 1973 853">Niveau inférieur :</p> <p data-bbox="1736 861 2024 917">Faire 2x10'' au lieu d'une fois 30''</p>

Travail demandé :

Dans ces moments où nous restons confinés, des études montrent l'impact de l'activité sportive pour notre corps.

De plus il nous est demandé une continuité pédagogique.

C'est pourquoi j'aimerais que vous réalisiez ce petit travail au moins deux voire trois fois.

Je vous demande de lire la fiche envoyée avant de lire la suite du mail.

Il faudra Réaliser l'exercice n°1 puis le n°2 puis le n°3 puis le n°4 puis le n°5 puis le n°1 et ainsi de suite.

Le temps de travail est de 30 secondes, le temps de récupération est de 30 secondes aussi.

Donc je fais l'exercice n°1 pendant 30 secondes puis je me repose puis je fais l'exercice n°2 pendant 30 secondes puis je me repose.

Un tour correspond aux 5 exercices il vous sera demandé de réaliser de 4 à 6 tours.

Un niveau supérieur et inférieur sont à chaque fois proposés, il n'y a pas de règles c'est vous qui choisissez quel niveau est plus approprié à vous. La seule règle c'est qu'il vaut mieux réaliser un exercice d'un niveau inférieur bien fait qu'un exercice d'un niveau supérieur mal fait.

Si vous ne pouvez imprimer chez vous, vous pouvez recopier le tableau de la première page à la main et le prendre en photo une fois rempli pour me l'envoyer. N'hésitez pas à m'envoyer votre record sur l'exercice à chaque fin de leçon et vos éventuels retours.

Le travail sera plus individualisé en fonction des niveaux à partir de Lundi prochain mais pour le moment sur ce travail de gainage tout le monde peut le faire.

Bon courage à vous.

En espérant que ces petits ateliers ne seront pas trop difficiles.

Je reste disponible si vous avez des questions