

Bougez!!
Pourquoi et comment la pratique physique
pendant et après le confinement



Un objectif, 1h d'activité chaque jour!!!





PARTIE 1 quelques données théoriques

1. Effets surprenants de la pratique physique P5
2. Pourquoi ces effets ? P11
 - 2.1 Un cerveau qui respire? P12
 - 2.2 Des poumons qui filtrent et oxygènent P15
 - 2.3 Un cœur lent et robuste P21
 - 2.4 Des muscles pour bouger P25
 - 2.5 Conclusion : Cerveau Cœur poumons muscles les alliés de la performance P30
 - 2.6 Alors...Bougeons

PARTIE 2 s'échauffer

A quoi sert l'échauffement p37

PARTIE 3 des outils pour un corps qui respire

1. Le renforcement P 40
 - 1.1 A quoi sert le renforcement ? P41
 - 1.2 La famille « abdos » p46
 - 1.3 La famille « bras / épaules » p51
 - 1.4 La famille « jambes » p54
 - 1.5 La famille « dos » p57
 - 1.6 La famille « Cardio » p60
2. Le Tabata une méthode « HIIT » (high intensity interval training) pour le renforcement et l'activation cardio-pulmonaire P64
3. Calculer la difficulté de sa séance et la réguler à l'aide d'un score parlant P69.
4. 2 exemples de séance Tabatta P72
5. Courir et apprendre à ressentir P81
6. Programmer sa pratique physique entre renforcement et course P88

Partie 4 quelques recommandations

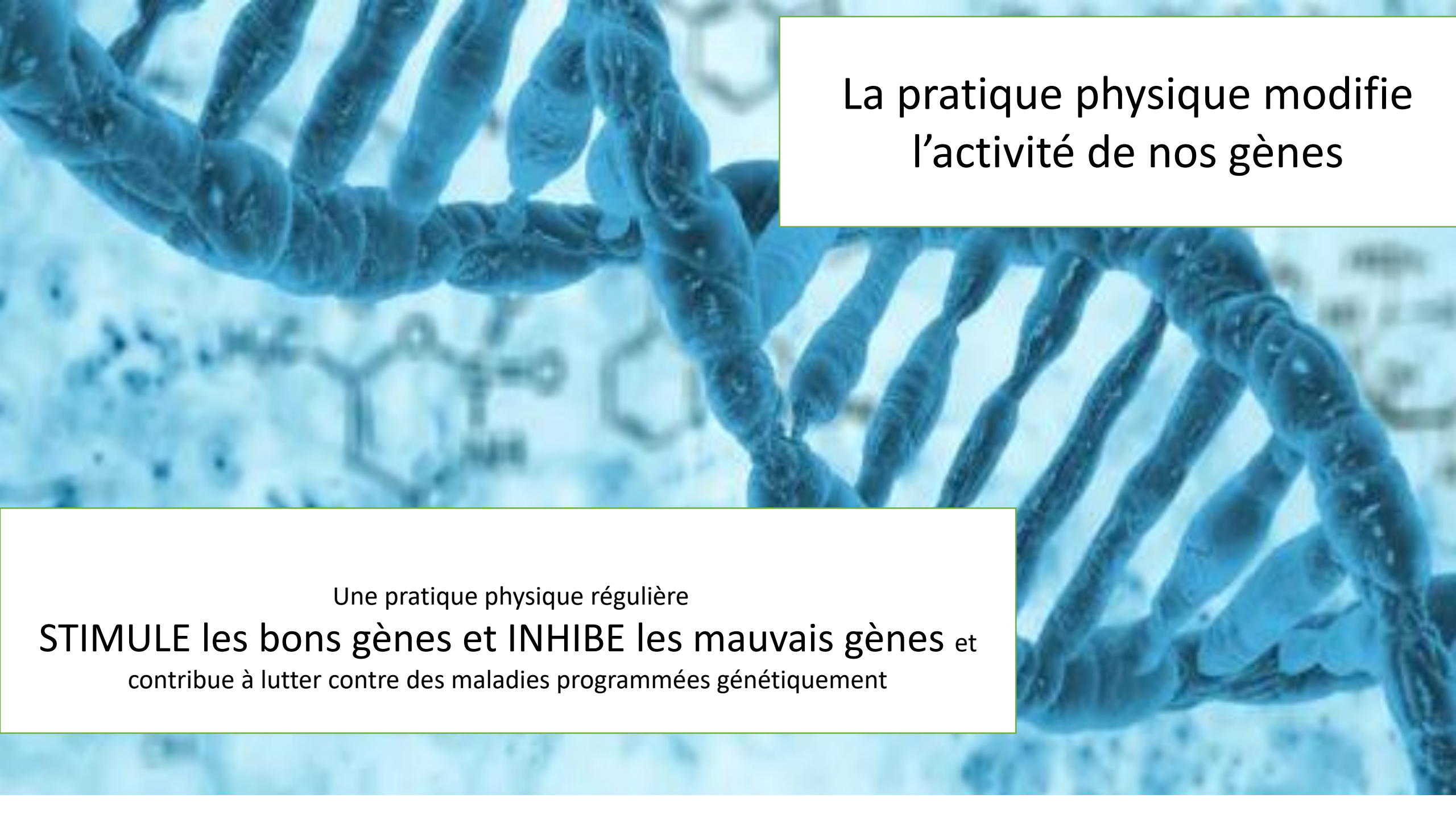
1. Bien dormir p91
2. Bien manger p94
3. bien boire p98

A detailed portrait of an elderly man with a full white beard and mustache, wearing a dark brown hat and a dark green garment. The background is a light, textured grey. The portrait is rendered in a style that resembles a fine-line drawing or a high-resolution scan of a painting.

Un Esprit sain dans un Corps sain

*Pas de cerveau sans mouvement pas de mouvement sans cerveau
Un corps qui bouge c'est un cerveau qui respire une santé préservée*

5 effets surprenants de la pratique physique



La pratique physique modifie
l'activité de nos gènes


Une pratique physique régulière

STIMULE les bons gènes et **INHIBE** les mauvais gènes et
contribue à lutter contre des maladies programmées génétiquement



La pratique physique développe
la confiance en soi!

Le bien-être que procure la pratique physique n'a aucune limite. Si vous en doutez, sachez que la pratique physique **STIMULE** fortement notre **CONFIANCE** et notre **FIERTE**.
73% des personnes interrogées lors d'une étude disent que la pratique physique améliore leur **force mentale** et leur **confiance en elle**.



La pratique physique aide l'organisme à lutter contre les virus et bactéries

Encore plus efficace qu'un épais manteau pour éviter d'attraper froid, le sport aide le système immunitaire à se renforcer.
Ainsi plusieurs bonnes séances de cardio-training peuvent aider votre corps à se protéger contre les **virus** et microbes.

Le pratique physique augmente
l'espérance de vie en bonne
santé



La pratique physique augmente votre **espérance de vie**. Une récente étude prospective estime à 3 ans le gain en **espérance de vie** d'une pratique **sportive** régulière (25 minutes par jour ou 150 minutes par semaine).

A red pencil and a red highlighter are positioned diagonally across a black and white checkered grid. The pencil is on the left, pointing towards the top left, and the highlighter is on the right, pointing towards the bottom right. The grid has a number '16' visible in one of the squares.

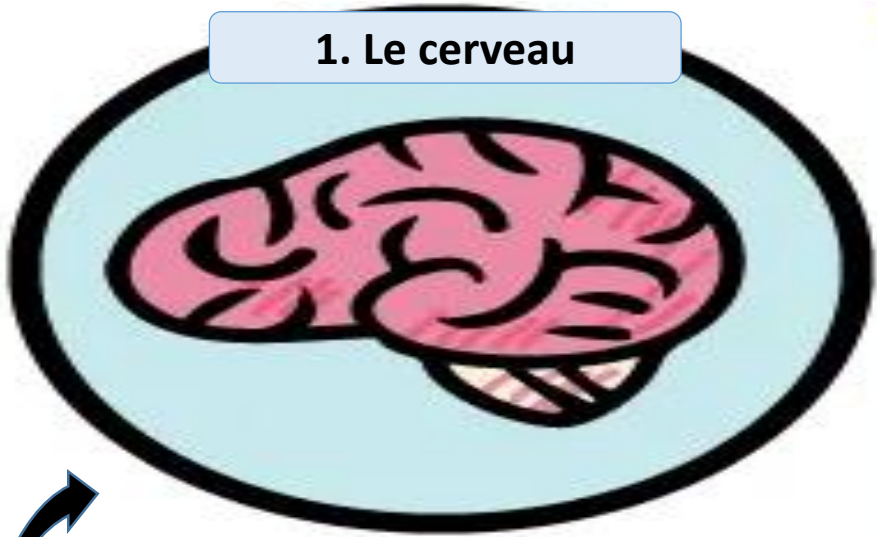
La pratique physique stimule les performances intellectuelles

Voyez vous le rapport entre une séance de tapis roulant et la mémoire?
Quelques exercices effectués sur un tapis de course aident votre organisme à apporter plus d'oxygène à votre cerveau.

Conséquence: les parties de votre cerveau reliées à la mémoire, à l'organisation ou à la réalisation de plusieurs tâches en même temps sont stimulées.

VOUS ETES PLUS EFFICACE

1. Le cerveau

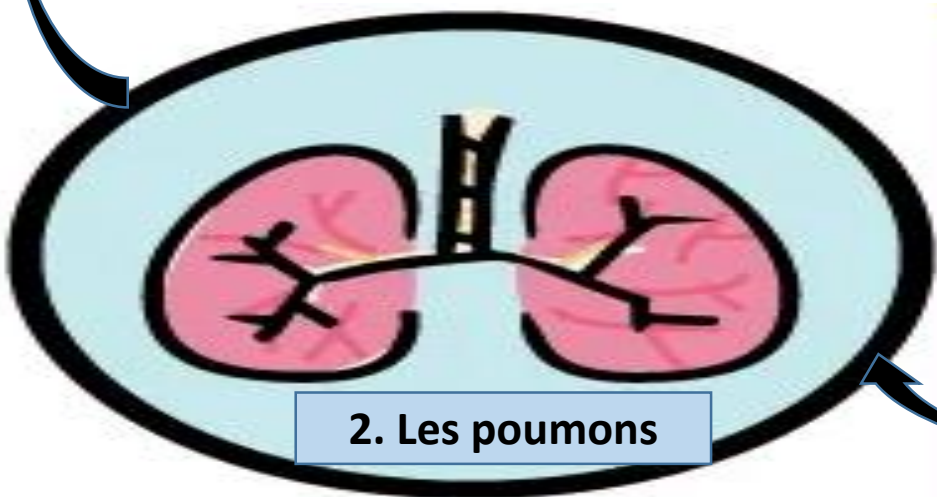


3. Le cœur



Pourquoi ces effets?

2. Les poumons



4. Les muscles



Un Cerveau qui RESPIRE

« quand le cerveau crée le mouvement, le mouvement nourrit le cerveau »



Le cerveau ordonne au muscle
je veux courir sauter, nager



Pas de soucis Maître cerveau
Sautons courrons, nageons...



Ou là!!! Ca fatigue tout ça Maître
cerveau, j'ai faim, j'étouffe



Pas d'inquiétude mon amis j'appelle les poumons
et le cœur à la rescousse.
Allez poumons, SOUFFLEZ !
Allez cœur Battez!



Le cœur se mit alors à battre de plus en
plus vite
Les poumons se mirent à respirer de plus
en plus fort



Pour conduire au cerveau et au muscle
l'oxygène et les aliments dont ils ont
besoins pour décider et faire



En résumé

le mouvement contribue à l'équilibre du cerveau car il lui permet une meilleure oxygénation

Un corps qui bouge c'est un cerveau qui respire

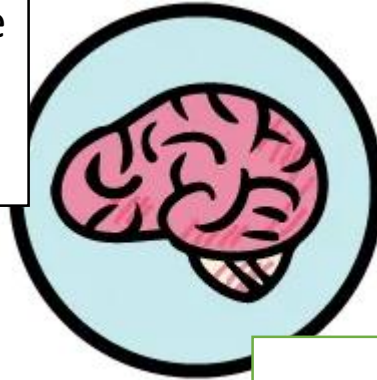
Un cerveau qui respire c'est

Réduire le risque de maladie génétique

Une pratique régulière contribue à diminuer l'activité de certains gènes à l'origine de maladie Alzheimer, Parkinson, et accident vasculaire cérébral (AVC)

Augmenter les qualités de Réflexion

L'exercice physique oxygène le cerveau et augmente son efficacité !



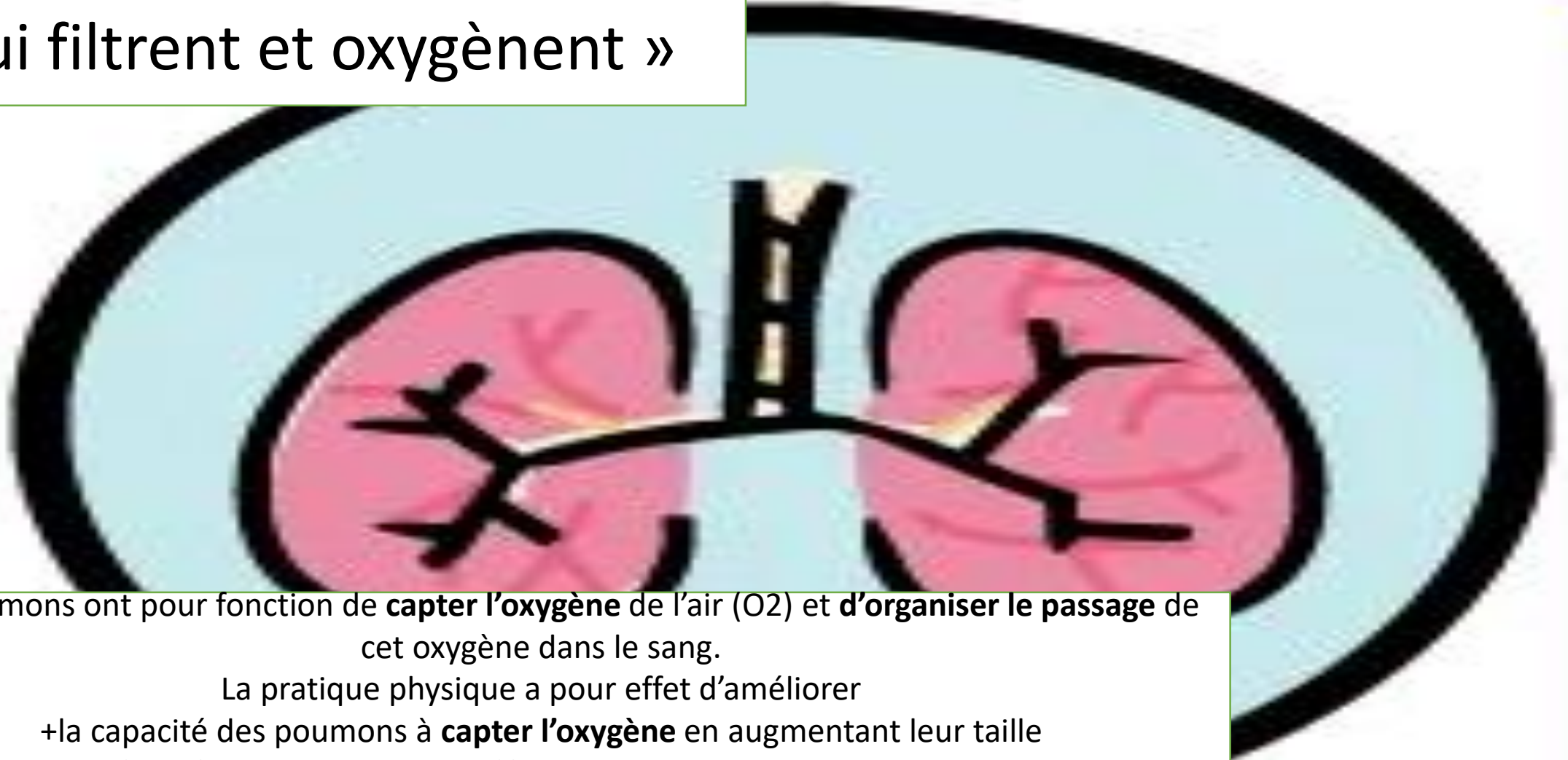
Bien être et confiance en soi

Quand vous faites du sport, votre cerveau libère dans le corps des substances (endorphine, sérotonine ou dopamine) qui contribuent au bien-être et à la confiance en soi.

Augmenter la mémorisation et l'apprentissage

Le sport facilite grâce au supplément d'oxygène pour le cerveau, stimule la fabrication de cellules nerveuses dans l'hippocampe, une zone du cerveau impliquée dans les apprentissages et la mémorisation.

2. Les poumons «qui filtrent et oxygènent »



Vos poumons ont pour fonction de **capter l'oxygène** de l'air (O_2) et **d'organiser le passage** de cet oxygène dans le sang.

La pratique physique a pour effet d'améliorer

+la capacité des poumons à **capter l'oxygène** en augmentant leur taille

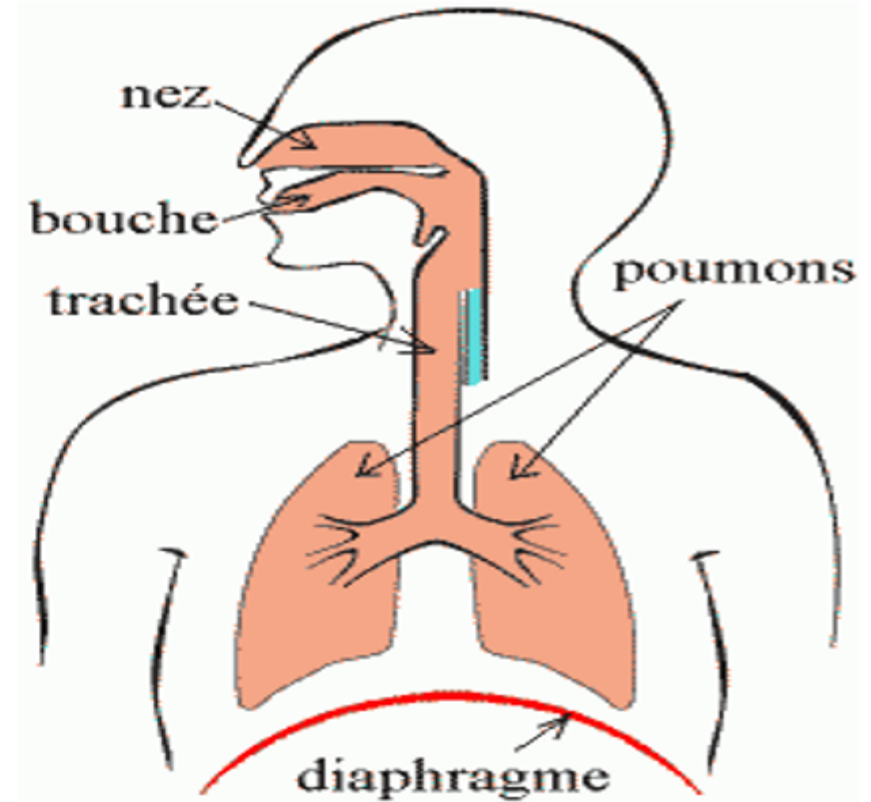
+**le passage de l'oxygène dans le sang** et **l'évacuation du CO_2** en augmentant le nombre de vaisseaux sanguins (capillaires) qui irriguent les poumons

Un organe pour capter l'oxygène de l'air

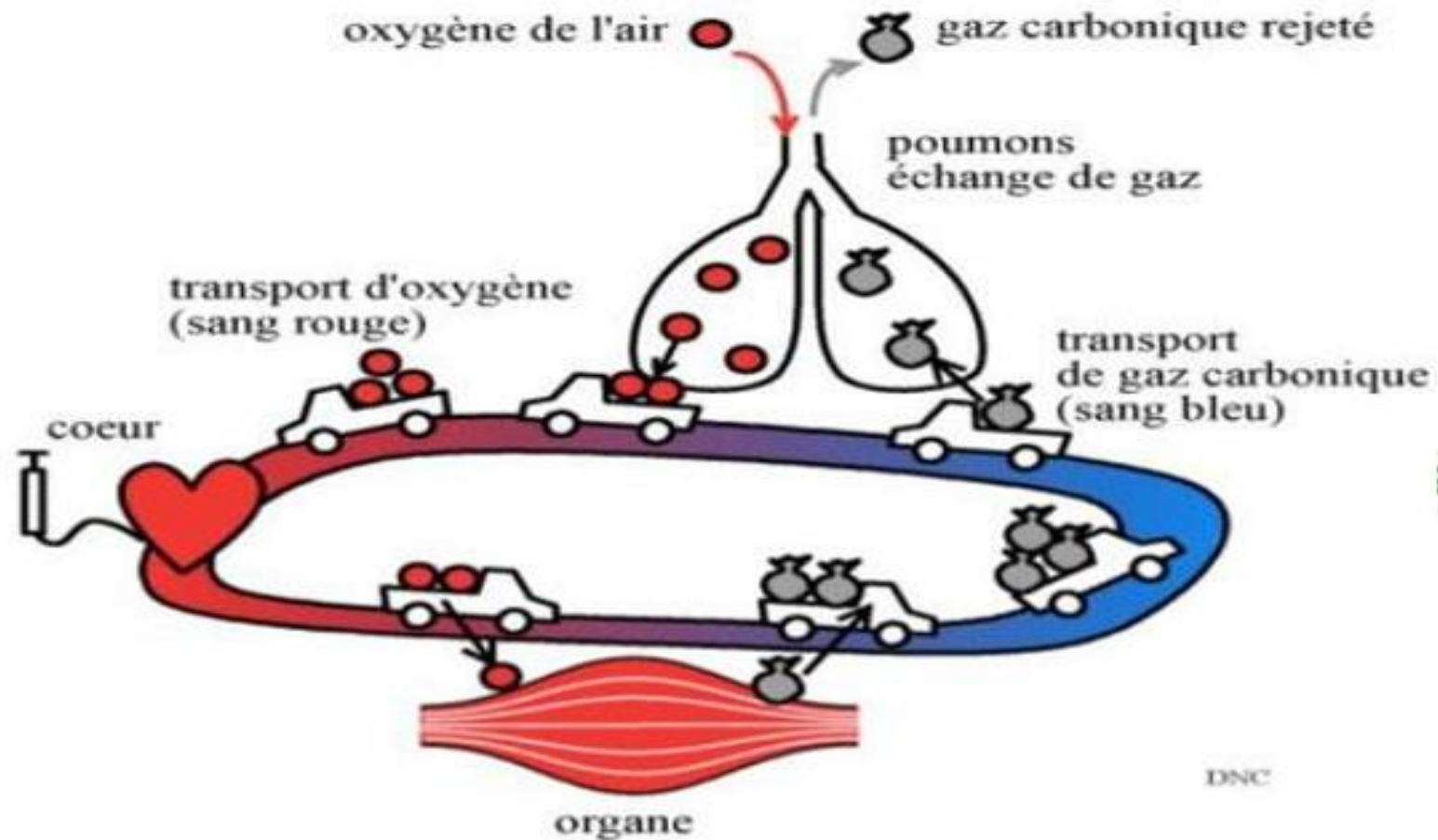
Pourquoi je respire une
approche simple et ludique

« il était une fois la vie, la respiration »

<https://www.youtube.com/watch?v=ugBWDySGhrg>



Un organe pour faire passer l'oxygène dans le sang et évacuer le CO₂





pour mieux comprendre

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/la-respiration-92.html>

Pour approfondir

C'est pas sorcier -NOS POUMONS,
SOURCES D'INSPIRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=drSiOImp7N4>

Lors de la pratique d'une activité physique, les poumons servent à...

fournir au corps l'oxygène (O₂)
dont il a besoin;

permettre d'utiliser des
nutriments en les brûlant
(combustion);

donner au corps de l'énergie
grâce à la combustion des
nutriments;

débarrasser le corps du
dioxyde de carbone (CO₂).



Ce gaz, le **dioxyde de carbone (CO₂)** est un **déchet de la combustion.**

En trop grande quantité, il **peut être toxique.**



En résumé

Le mouvement améliore votre capacité vitale

Lors d'un exercice physique, les muscles produisent des déchets et notamment du CO₂ et réclament de l'oxygène!

Le cerveau active le fonctionnement de vos poumons de manière à ce qu'ils puissent filtrer le CO₂ du sang et l'approvisionner en oxygène.

Ainsi si au repos le nombre d'inspiration est de 12 par minutes pour 6 litres d'air consommé inspirés ce nombre passe à 35 pour un effort intense pour 105 litre d'air consommé (le volume de CO₂ rejeté passe quant à lui de 105 cm³ à 4200 cm³ lors de l'effort intense)

Un sang riche en oxygène circule abondamment dans l'organisme et approvisionne en oxygène tous les organes . Il contribue ainsi à leur fonctionnement.

Les poumons s'adaptent lorsque les efforts sont répétés. On appelle cela l'entraînement. Ils sont capable de capter 5 à 6 l d'O₂ à chaque respiration alors que les personnes sédentaires n'en captent que 2 à 3

3. Le cœur

« lent et robuste »

Découvre son fonctionnement avec adibou

<https://www.youtube.com/watch?v=XrgaIYh1dBs>

Une pratique physique régulière permet de

- +Diminuer votre rythme cardiaque (le cœur se fatigue moins).
- +D'augmenter le nombre de vaisseaux sanguins qui apportent le sang au muscle.
- +Diminuer la pression artérielle.

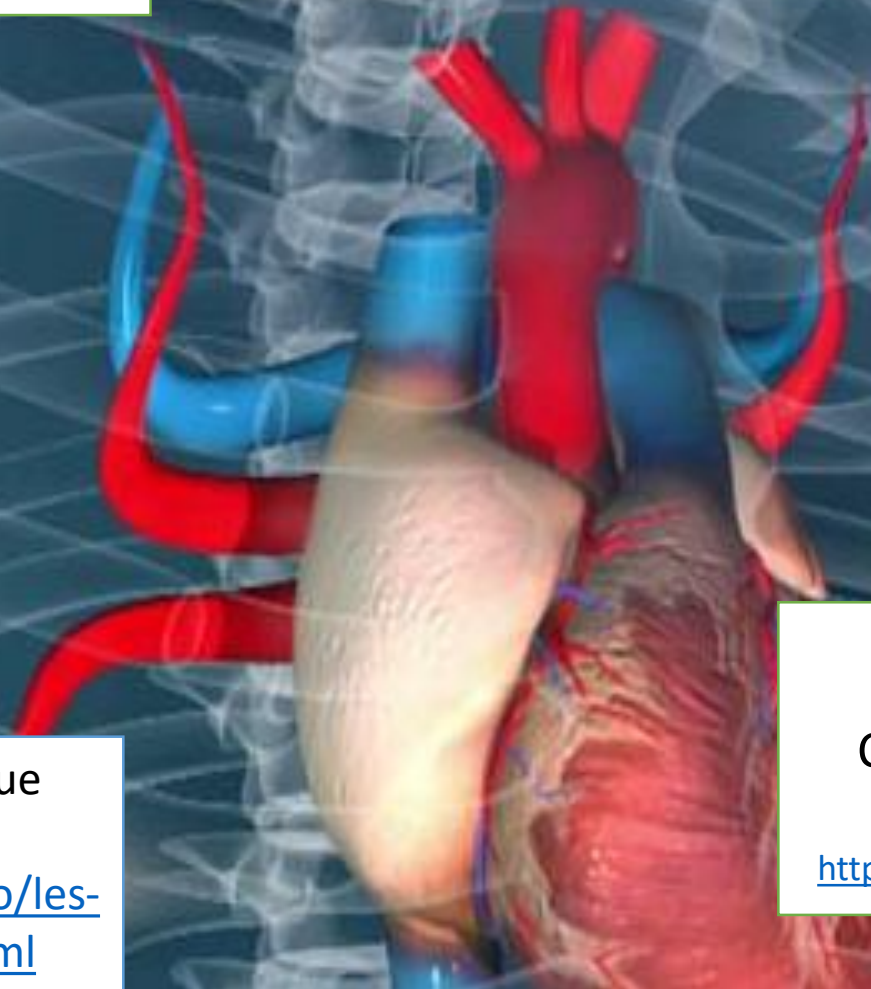
Lors de la pratique physique, le rythme cardiaque augmente. On parle de fréquence cardiaque calculée en nombre de battement du cœur par minute. La fréquence cardiaque augmente pour amener plus de sang au muscle et donc plus de glucose et d'oxygène nécessaire à son travail

Votre fréquence cardiaque maximale est donnée par la formule

Fréquence cardiaque MAX= 220-âge

Le cœur agit comme une pompe, il capte le sang chargé de CO₂ par les veines, le propulse tout d'abord dans les poumons pour qu'il se débarrasse du CO₂ et se charge d'O₂ avant de l'envoyer en direction du cerveaux et des muscles

Mieux comprendre le rythme cardiaque
<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/le-rythme-cardiaque-49.html>



Mieux comprendre les effets de la pratique sportive sur le cœur
<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/les-modifications-physiques-a-l-effort-87.html>

Pour approfondir
C'est pas sorcier une histoire de cœur
<https://www.youtube.com/watch?v=s7SuTXiGupQ>

En résumé

Le mouvement augmente la longévité et l'endurance du cœur.

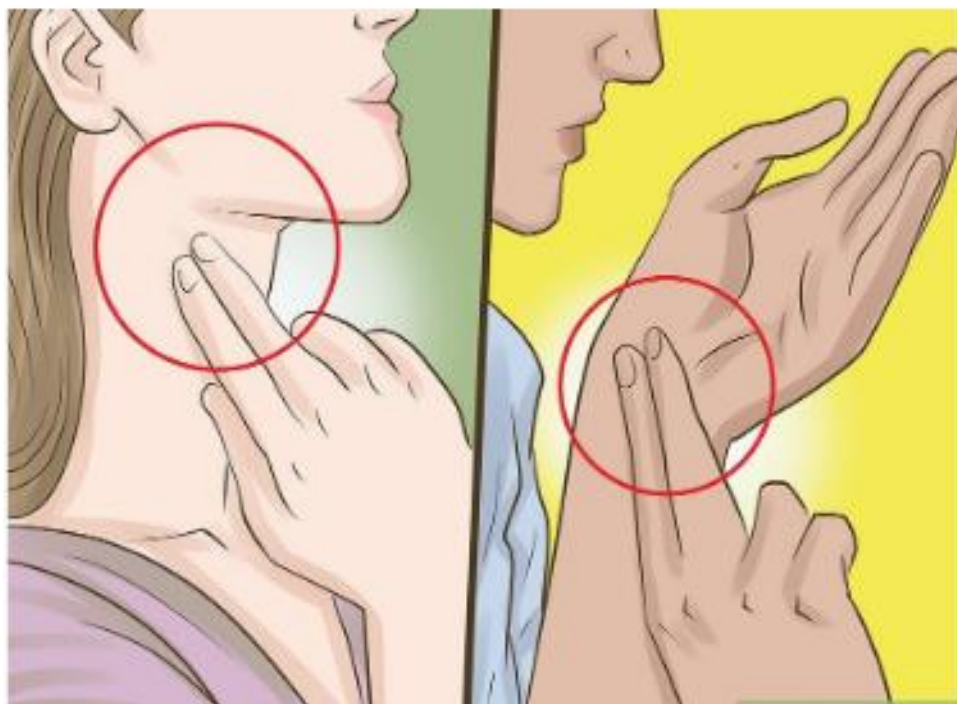
Le mouvement augmente le débit cardiaque : le muscle cardiaque est plus puissant et les cavités (ventricules et oreillettes) plus importantes. À chaque contraction le cœur expulse davantage de sang

Le cœur du sportif au repos bat entre 45 et 60 pulsations par minutes (certains sportifs d'endurance ont même un cœur qui bat à 30 pulsations par minute au repos) quand celui du sédentaire bat entre 80 et 90 pulsations par minutes

Prendre et calculer sa fréquence cardiaque au poignet ou au cou

Cou

Poignet



1

Déposer les bouts de l'index et du majeur (au cou ou au poignet)

2

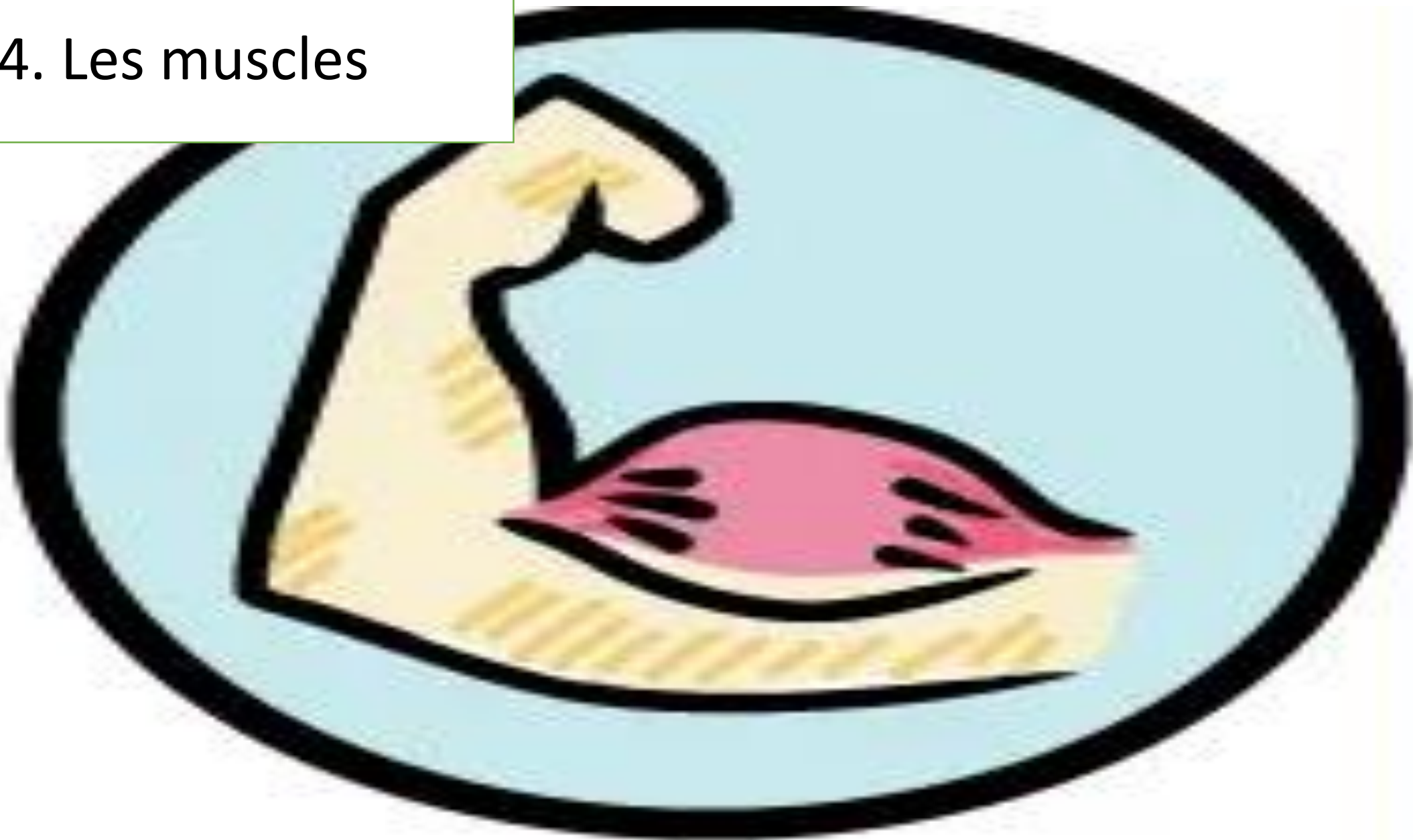
Compter vos fréquences pendant 15 secondes

3

Multiplier x 4 le résultat
(ex : $15 \times 4 = 60$ battements/min.)

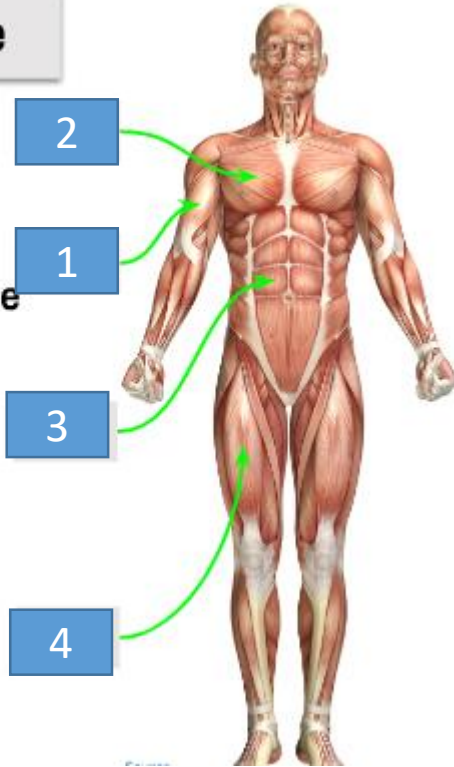


4. Les muscles



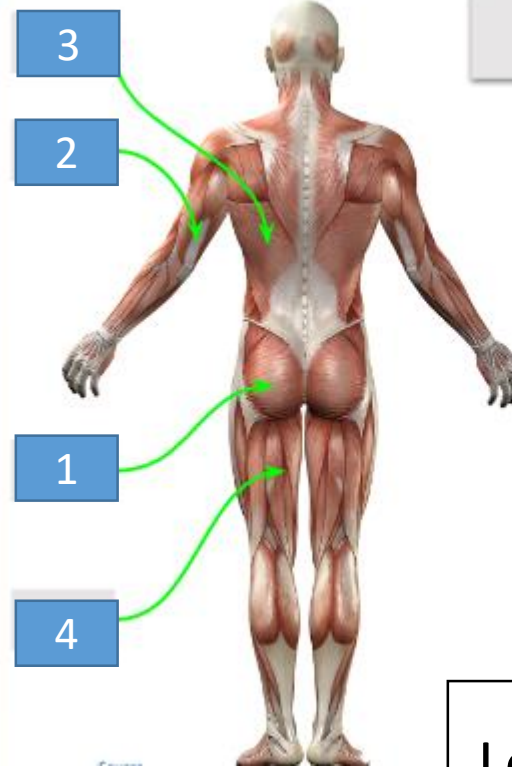
Vue de face

1. Biceps
2. Pectoraux
3. Grand droit de l'abdomen
4. Quadriceps



Vue de dos

1. Fessiers
2. Triceps
3. Grands dorsaux
4. Ischio jambiers



Les principaux muscles du corps

Le fonctionnement des muscles lors d'une activité physique

Permettre le mouvement des différentes parties du corps, en faisant bouger le squelette au niveau des articulations.

Stabiliser les articulations, pour maintenir une posture.

Adibou « pourquoi mes biceps gonflent? »
https://www.youtube.com/watch?v=h_ReJfZeMa0



Mieux comprendre le muscle et son rôle dans les mouvement
<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/le-muscle-moteur-du-mouvement-119.html>

CANOPÉ



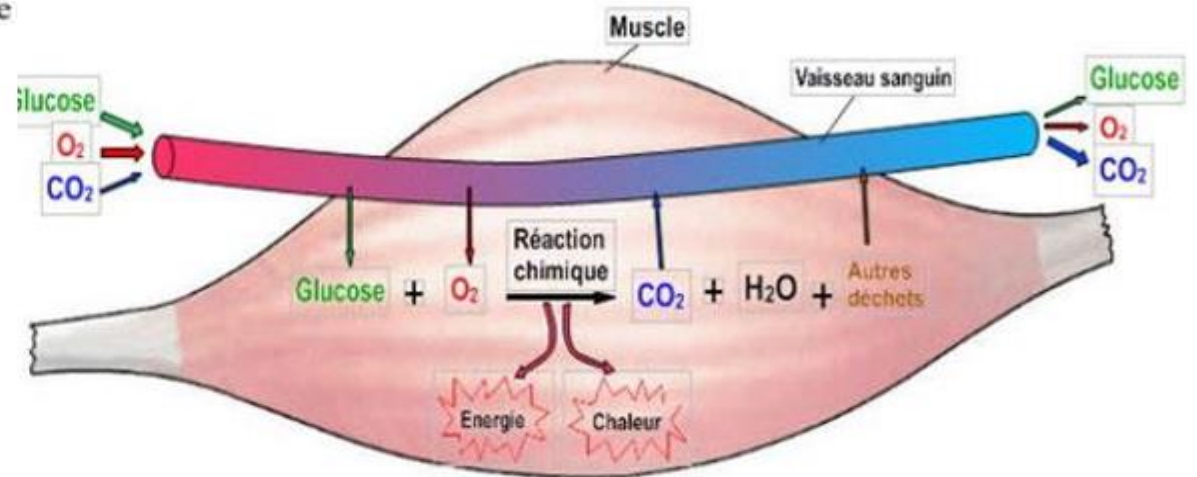
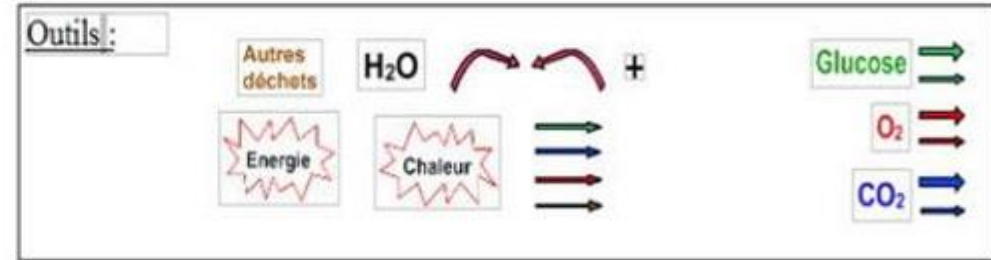
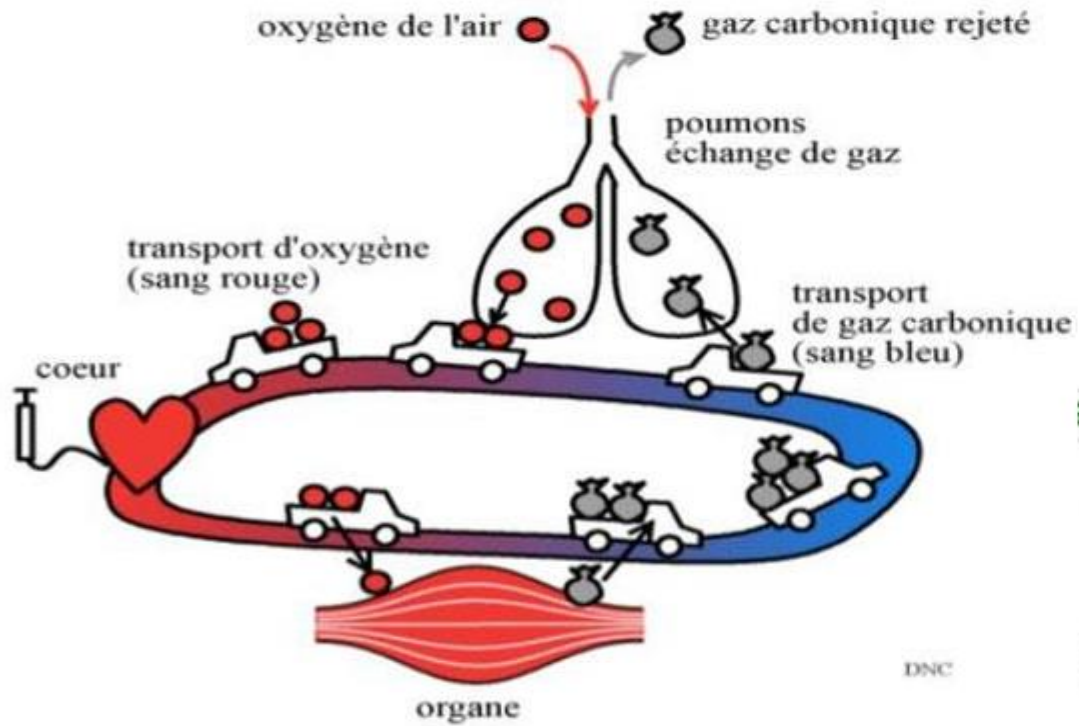
Pour aller plus loin ...
C'est pas sorcier -MUSCLES ET SOUPLESSE, C'EST PAS
D'LA GONFLETTE !
<https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y>

En résumé
Le mouvement tonifie les muscles et contribue
à l'équilibre

Des muscles toniques c'est un squelette soutenu, c'est un dos protégé!

CONCLUSION Cerveau Cœur Poumons Muscles

« Les alliés de la performance »

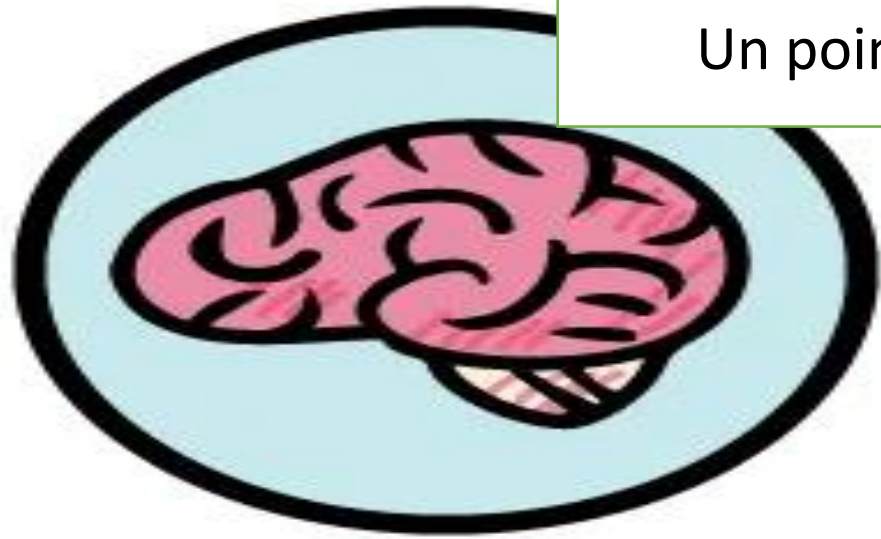


An anatomical illustration of human legs, showing the muscles and bones. The legs are positioned side-by-side, with the right leg in the foreground and the left leg slightly behind. The muscles are rendered in a reddish-brown color, and the bones are in a light tan color. The background is a solid blue color.

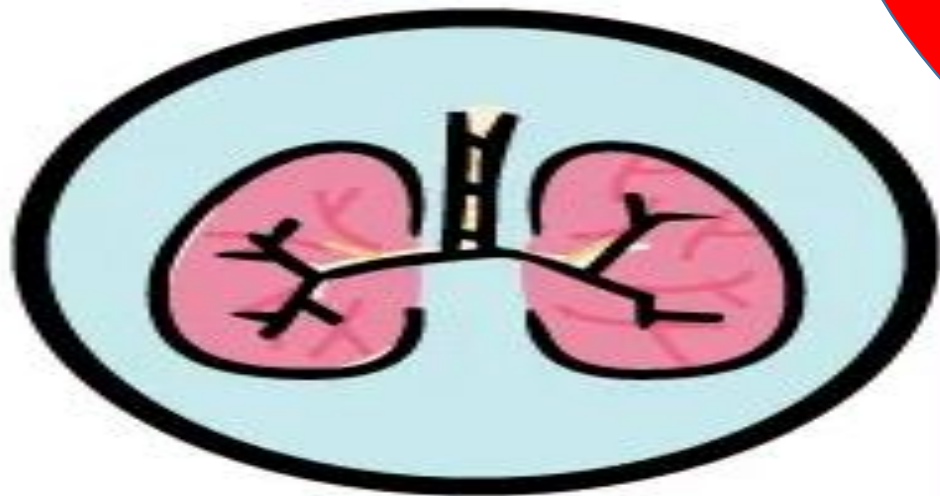
Alimentation Energie et fonctionnement musculaire

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/l-alimentation-du-sportif-151.html>

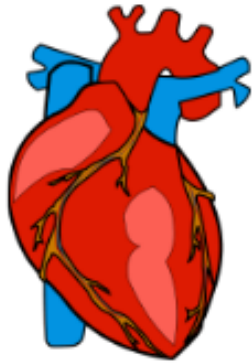
Un point commun a leur SANTE, le mouvement



Alors,
BOUGEONS



Il est important de faire des exercices cardiovasculaires pour...



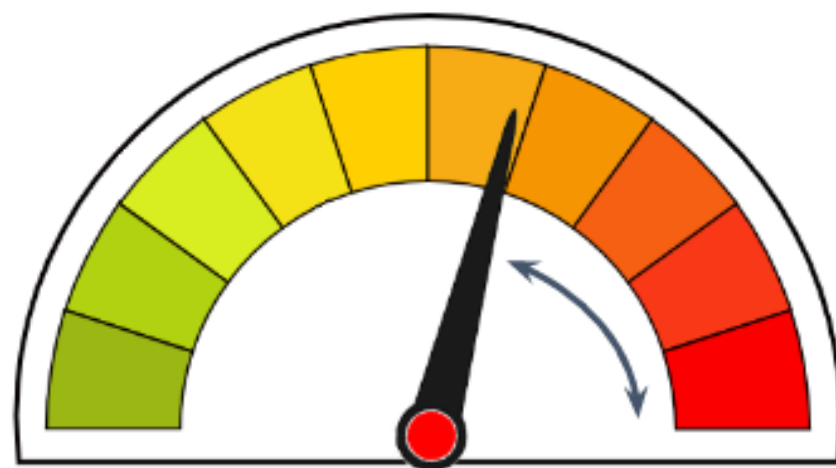
l'endurance cardiovasculaire



l'endurance respiratoire

**Cela permet de faire une activité plus longtemps,
en étant moins essoufflé, et ainsi, moins épuisé!**

Il est recommandé de faire ...



**d'activités d'intensité
modérée à élevée**

Par jour

L'endurance cardiovasculaire c'est....

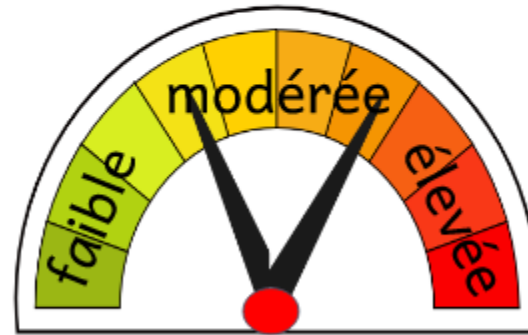
la capacité de
poursuivre une activité



pendant un
certain
temps



avec un niveau
d'intensité
modérée à élevée



Endurance



Pour améliorer ou maintenir ton endurance cardiovasculaire.



Type d'activité

↓
**Activités prolongées
pratiquées par intervalle
ou en continu (course,
vélo)**



Intensité

↓
Modérée à élevée

D	L	M	M	J	V	S
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Fréquence

↓
Tous les jours



Durée

↓
60 minutes

PARTIE 2
L'échauffement???



S'échauffer
A quoi ça sert???

<https://www.youtube.com/watch?v=VFMz5YPFoCw>

PARTIE 3

Renforcement et course à pieds
Les outils simple pour un corps qui respire

Le Renforcement



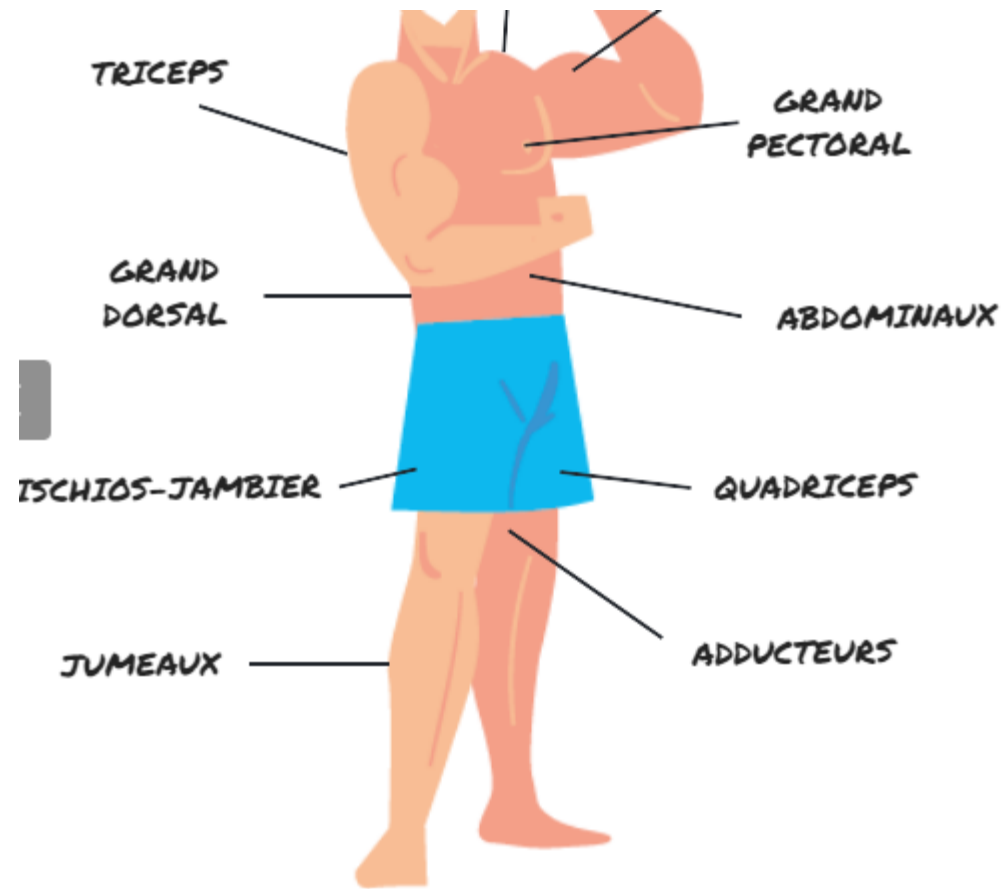
À QUOI SERT LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ?



Intégrer des exercices de renforcement dans votre vie quotidienne aide à renforcer vos capacités physiques en augmentant la force de vos muscles et la possibilité de sa transmission à l'ensemble du corps (gainage).

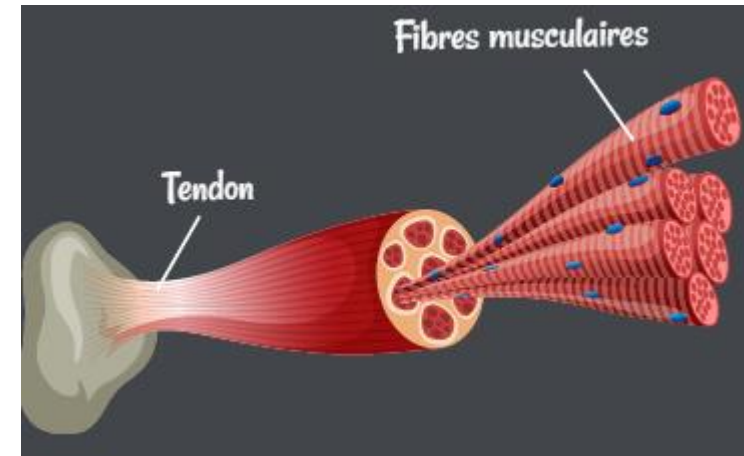


Le muscle



PRINCIPAUX MUSCLES

Ton corps est composé à peu près de **600** muscles.
Le **muscle** est un ensemble de cellules appelées
"fibres musculaires".



1

L'effort provoque un stress dans le muscle en créant des microfissures

L'effort et le
renforcement

2

Pour se réparer le muscle va créer de nouvelles
liaisons entre ses fibres et devenir plus solide plus
fort, plus actif



3

C'est au repos que le muscle récupère, il est donc
essentiel de bien dormir

4

Les fameuses **courbatures** Si vous en avez, c'est déjà un bon signe : vous avez (bien) travaillé.
L'utilisation d'un muscle peu sollicité habituellement peut entraîner des microfissures dans les fibres musculaires. Le muscle réagit
en venant réparer, multiplier et fortifier les fibres musculaires au cas où le même type d'effort serait reproduit.
C'est pourquoi, je me réjouis de vos courbatures !

Musculation et réactions musculaires 3 Mécanismes

Pour avoir des
muscles forts il
faut des exercices
exigeants

Le renforcement entraîne un changement chimique au sein de celui-ci et provoquer la réaction des cellules qui vont accroître leur nombre.

la tension musculaire

+



le microtraumatisme musculaire

+



la congestion

+



Quand vous forcez (pas trop quand même) sur un muscle, vous créez des microtraumatismes (fibres qui se déchirent). Les cellules musculaires vont se réparer, se fusionner avec d'autres pour se multiplier ainsi.

Un entraînement va provoquer un afflux sanguin. Le muscle sera plus rempli, plus gonflé et donc plus dur. Mais cette fois-ci sans gain de force.

Un séance complète de renforcement

17 à 40' d'effort

5 familles

La famille « Abdos » P36

La famille « Bras /épaules »P41

La famille « Jambes »P44

La famille « Dos »P47

La famille « Cardio »« cardio »P50

La famille « Abdos »

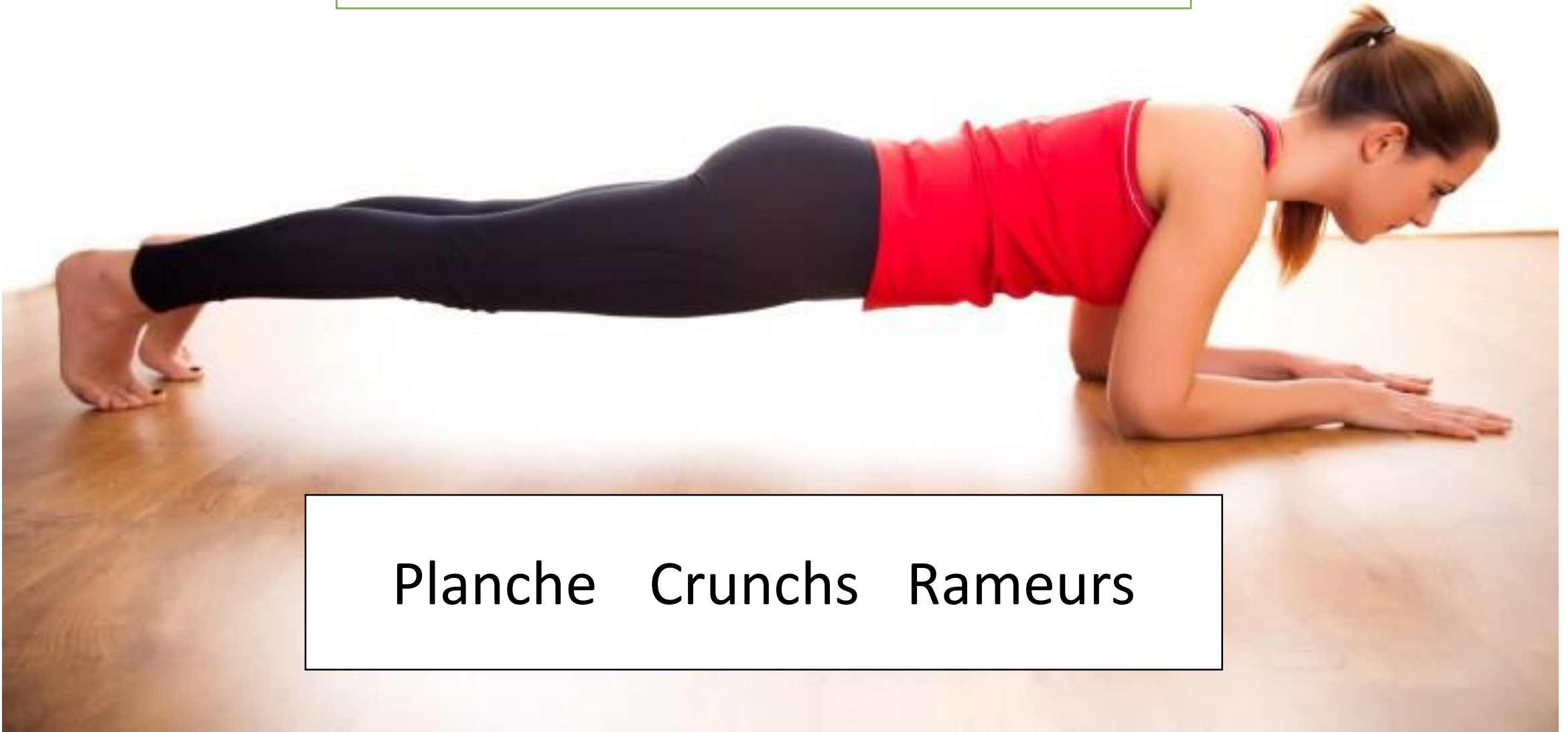
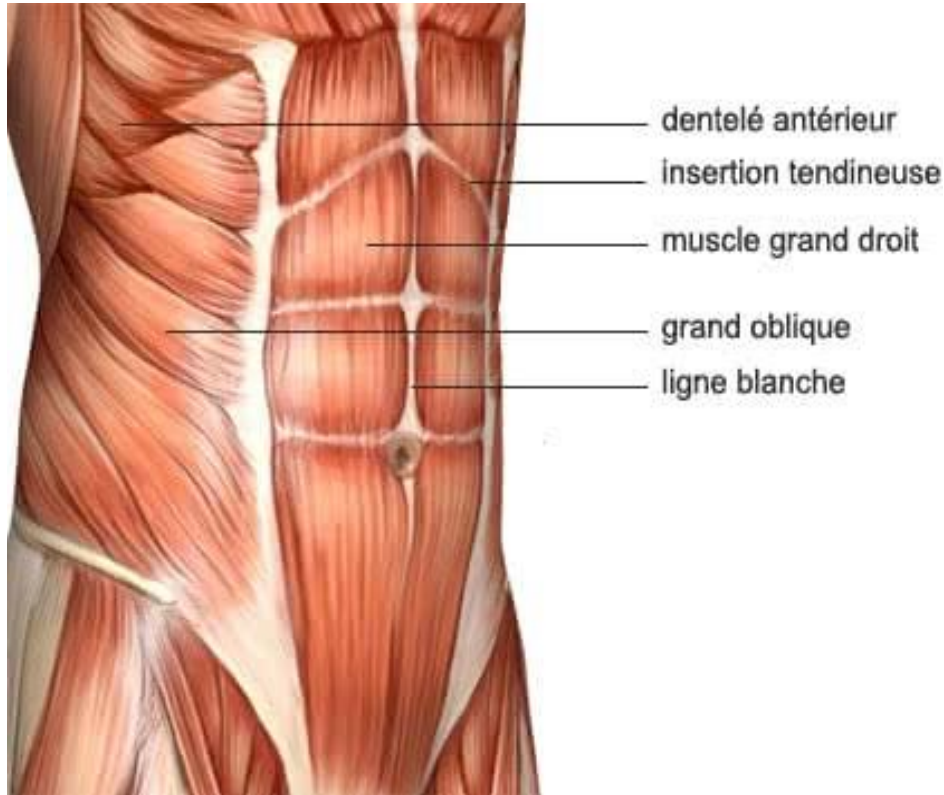


Planche Crunchs Rameurs

La Planche

Un exercice complet au service du renforcement de tous les muscles abdominaux



BIEN SE PLACER POUR SE RENFORCER



- Le corps reste aligné, tonique
- Rester concentré pour garder la bonne posture
- Respirer doucement en rentrant le ventre
- Conserver la nuque relâchée dans l'axe du corps pour trop de tension



BIEN SE PLACER POUR SE RENFORCER



- Le corps reste aligné
- Rester concentré pour garder la bonne posture
- Respirer doucement en rentrant le ventre

Planche (PI)

Coudes



PI 1

« fixe »



PI 2

Touche cuisse main G puis D



PI 3

Touche devant main G puis D



PI 4

Monte / Descends

Mains



PI 5

« fixe »



Décolle jambe G puis D



PI 7

Décolle Main G jambe D
Puis Main D Jambe G



PI 8

Pompes (10 mini)

Côté



PI 9

« fixe »



PI 10

Monte /descend



PI 11

Bloque



PI 12

Monte /descends

Crunchs Rameurs

Renforcer le grand droit



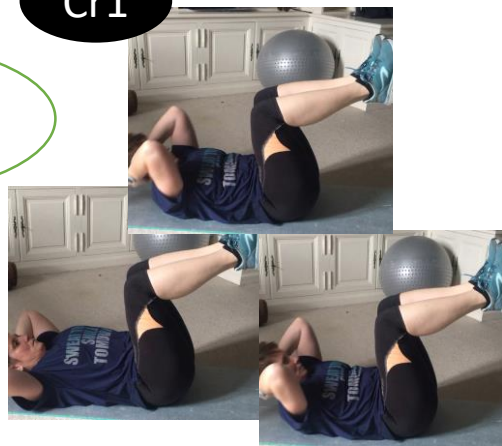
BIEN SE PLACER POUR SE RENFORCER



- Le dos reste droit
- Rester concentré pour garder la bonne posture
- Respirer doucement en rentrant le ventre (abdos contractés)
- Conserver la nuque relâchée dans l'axe du corps

Crunchs

Cr1



Crunchs « simples » (15)

Cr2



Crunchs « bloque »

Cr3



Crunchs « bicycle »

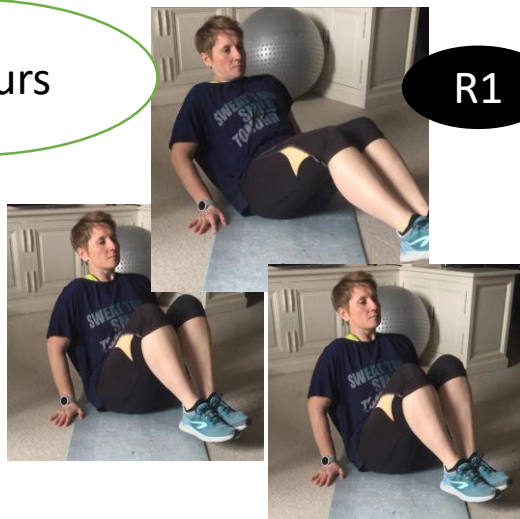
Cr4



Crunch « Cross »
Mains D jambe G puis main G jambe D

Rameurs

R1



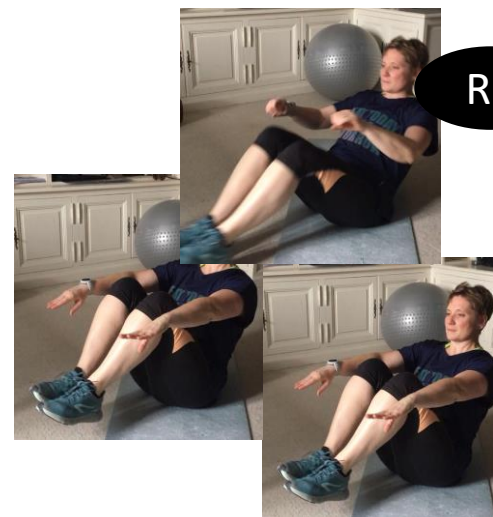
Rameur main au sol
jambes fléchies

R2



Rameur main au sol
jambes tendues

R3



Rameur jambes fléchies

R4



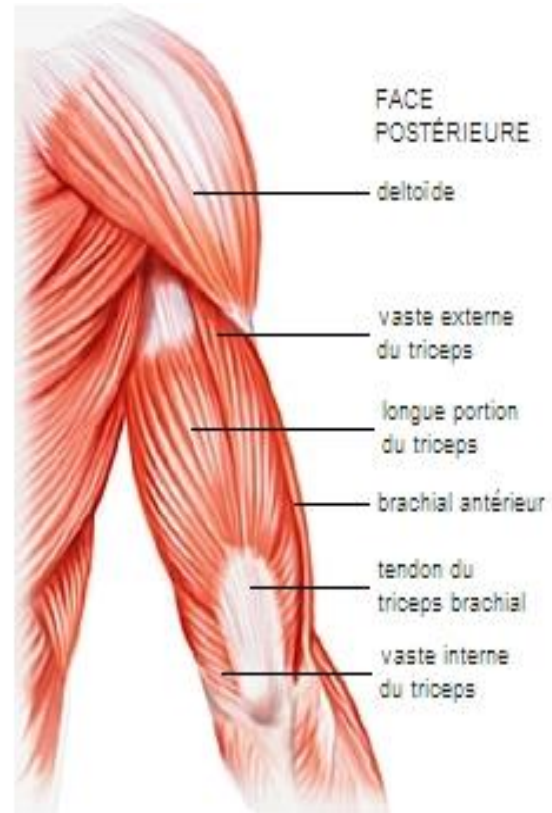
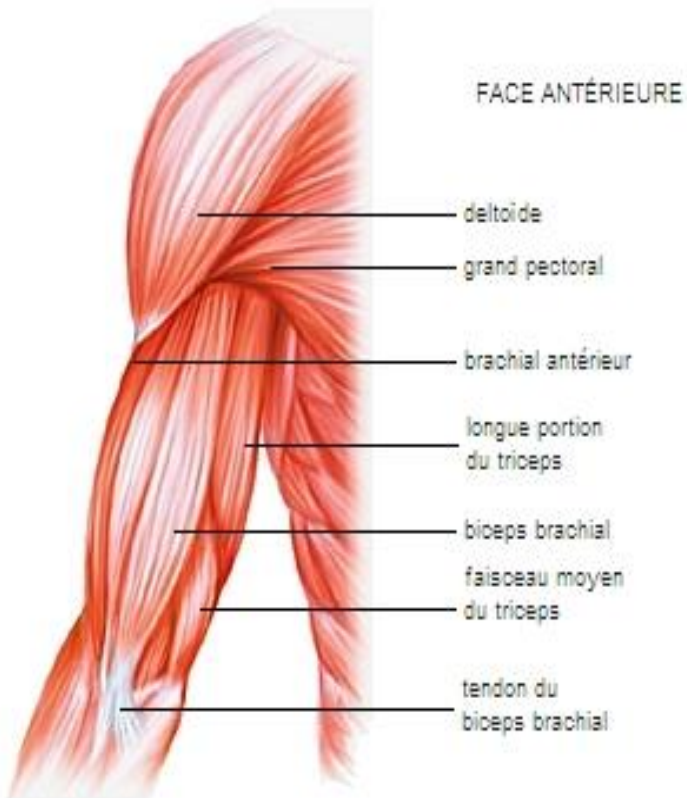
Rameur jambes tendues

La famille « Bras épaule »



Les pompes

Un exercice complet au service du renforcement des muscles du haut du corps



**BIEN SE PLACER
POUR SE RENFORCER**



Le corps reste aligné

Rester concentré pour garder la bonne posture

Respirer doucement en rentrant le ventre

Les pompes (P)



Pompes genoux

P1



Pompes pieds ouvre épaule Droite
puis Gauche X10

P2




Pompes coudes écartés
X15

P3



Pompes coudes serrés
X15

P4

A woman in athletic wear is captured in a lunge position on a dark, textured gym floor. She is wearing a black sports bra, black shorts, and dark blue sneakers with white soles. Her right leg is bent at the knee, and her left leg is extended forward with the knee touching the floor. The background is a blurred gym setting with a dark wall.

La famille « Jambes »

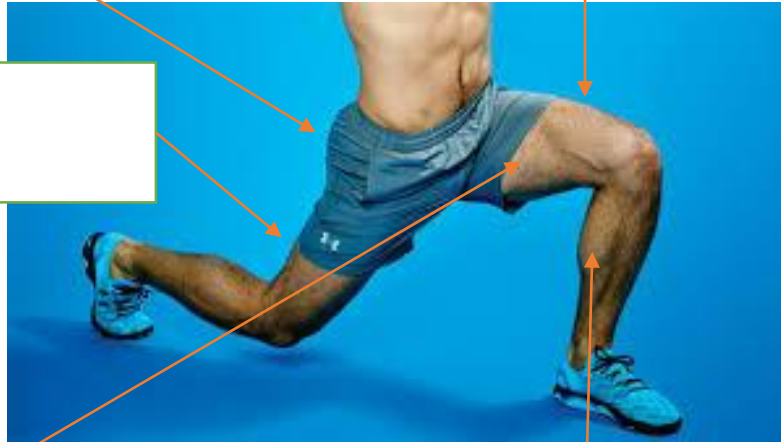
Fessiers

Quadriceps

Ischios

Adducteurs

Mollets



Squatts Chaise
Pont fessiers

BIEN SE PLACER POUR SE RENFORCER



Le buste reste droit

Rester concentré pour garder la bonne posture

Respirer doucement en rentrant le ventre

Squats



S1

Squats mini 15



S2

Fente G puis D mini 15



S3

Jambe Gauche ou droite mini 10



S4

Squats Jumps (15)

Chaise



C1

« Fixe »



C2

Alterne Jambe D puis G



C3

Bloque Jambe D ou G



C4

Jambe G puis D avec cartable

Pont fessiers



Pf1

« Fixe »



Pf2

Alterne Jambe G puis D



Pf3

« Fixe »



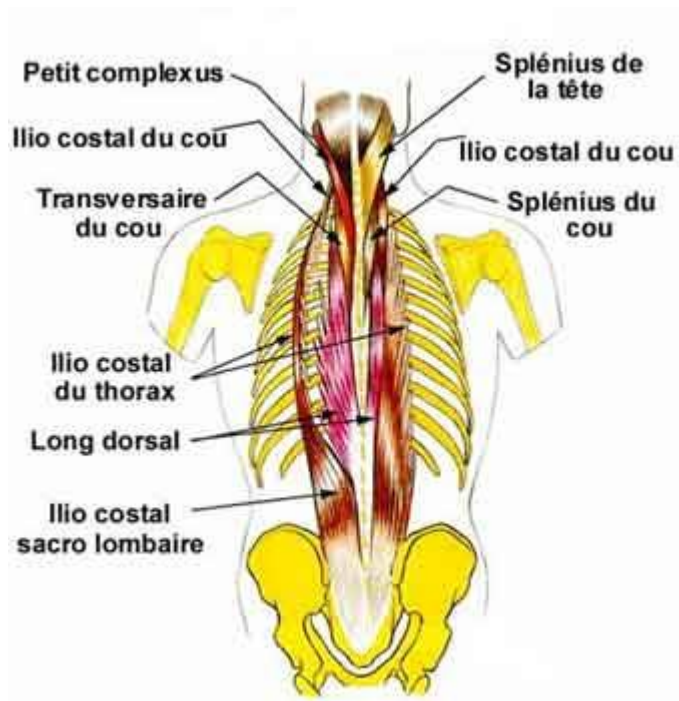
Pf4

Jambe G puis D

Famille Dos



Superman P'tit chien Fakir



BIEN SE PLACER POUR SE RENFORCER



- Le corps reste aligné
- Rester concentré pour garder la bonne posture
- Respirer doucement en rentrant le ventre

Super man



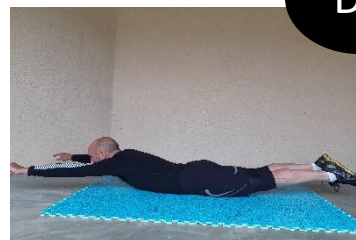
D1

Bloque main long du corps



D2

Bloque main sous le menton



D3

Bloque bras dans le prolongement du corps



D4

Montre /descends

P'tit chien



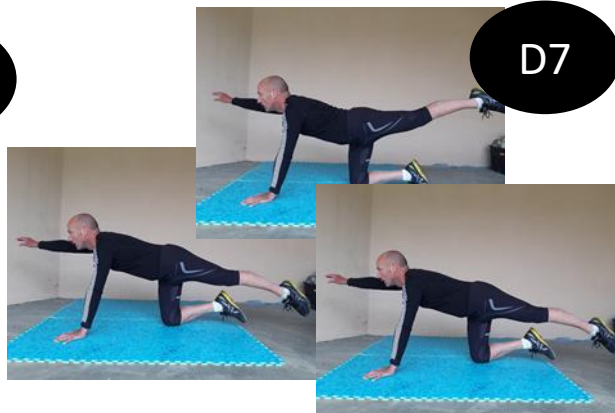
D5

Bloque jambe basse



D6

Bloque jambe haute



D7

Monte descends jambe haute



D8

Bloque jambe haute

Fakir



D9

Fixe Bras long du corps



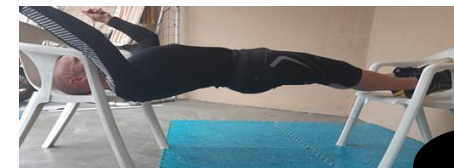
D10

Fixe bras décollés en croix



D11

Fixe bras décollés dans le prolongement du corps



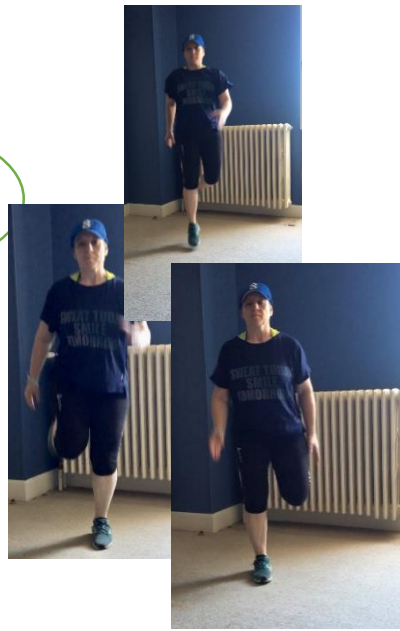
D12

« Fixe »

A group of people are exercising on stationary bikes in a gym. In the foreground, a woman with blonde hair in a ponytail, a man in a black t-shirt, and a woman in a bright green tank top are all focused on their workout. They are leaning forward, gripping the handlebars of their bikes. The background shows a brick wall and a large window with a grid pattern, suggesting a modern, industrial-style gym environment. Other people are visible in the background, also on bikes.

Famille « Cardio »

Appuis



Talon fesses X20



Monté de genoux X20



Jumping Jack X20



Patineur X20

Départ
planche



Mountain Climber X 20



Mountain climber 2 jambes
(saut de lapin) X15



Saut de lapin debout X11



Burpees X8

Squatts



Squatts X15



Squatts X20



Squatts side kick X 15



Squatts Jump X20

Pompes



Genoux X15



Genoux X20



Jambes écartées X15



Jambes serrées X15

Enchaînement
Cardio 1

½ squatt jump/ pompe



Bonus 1 point
enchaînement cardio

(1/2 squatt Jump ½ squatt bascule en avant 4 pattes pompes remonte) X5

Enchaînement
Cardio 2

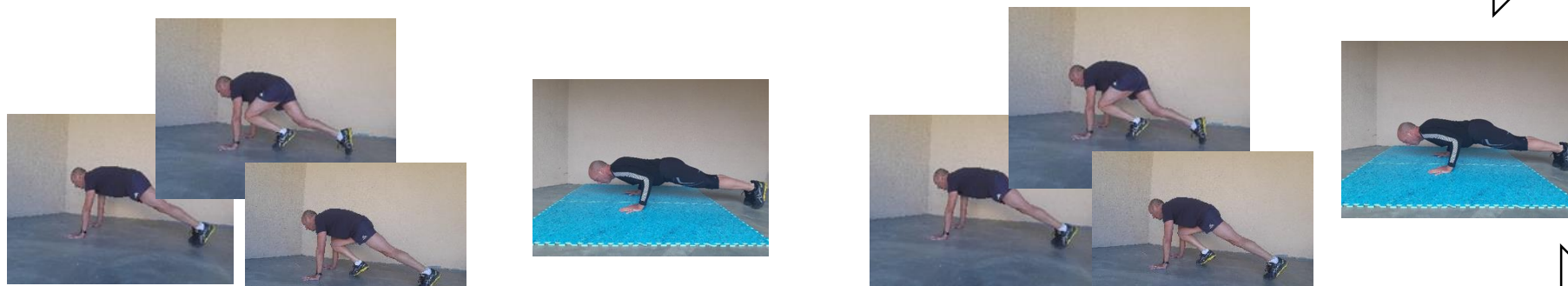
Burpees/crunch



(Burpees X1 passe sur le dos CrunchX3 relève en avant saute)X3

Enchaînement
Cardio 3

Montain Climbing/pompe




Montain climbing X6

pompes X4

Montain climbing X6

Pompes X4



Une méthode de renforcement
et d'activation cardio/pulmonaire

TABATA

Comment composer sa séance « Tabata »

Principe 1 :

Une séance de Tabata se compose de 4 séries de 4' au MINIMUM et de 8 séries de 4' au MAXIMUM

Principe 2

Chaque série est associée à une famille Jambes abdos dos et cardios . Ex : Série 1 jambe, série 2 abdos, série 3 dos et série 4 cardios

Principe 3

L'exercice 8 de chaque série est un exercice pour travailler les muscles du haut du corps issus de la FAMILLE « POMPE »

Principe 4

Les séries 5, 6 , 7 et 8 peuvent être des répétitions des séries 1,2,3 et 4

Principe 5

La séance la plus facile sera composée de 4 séries comprenant chacune 8 exercices verts valant 1 point. Sa difficulté sera alors de $4(\text{séries}) \times 8(\text{exercices}) \times 1 \text{ pt} = 32 \text{ pts}$

Principe 6

La séance la plus difficile sera composée de 8 séries comprenant chacune 8 exercices rouges valant 4 points. Sa difficulté sera alors de $8(\text{séries}) \times 8(\text{exercices}) \times 4 \text{ pt} = 256 \text{ pts}$

Principe 7

La dernière séquence sera obligatoirement une séquence mixte .

Comment évaluer la difficulté de sa séance « Tabata »

Principe 1

On doit mesurer la difficulté de chaque série et de sa séance

Principe 2

Chaque exercice a une valeur « associée » à sa couleur:
Vert 1 pt Jaune 2pts Orange 3pts Rouge 4 pts

Principe 3

Il suffira alors d'ajouter la valeur des points de chaque exercice pour avoir la valeur de la série puis de la séance.

Principe 5

Une série facile sera composée de 8 exercices verts de valeur 1 pt elle vaudra 8×1 soit 8 points

Principes 6

Une série facile sera composée de 8 exercices verts de valeur 4 pts elle vaudra 8×4 soit 32 points

Principe 7

Une séance est composée au minimum de 4 séries. La séance la plus facile vaudra $4 \text{ séries} \times 8 \text{ points} = 32 \text{ points}$

Principe 8

Une séance est composée au maximum de 8 séries. La séance la plus difficile vaudra $8 \text{ séries} \times 32 \text{ points} = 256 \text{ points}$

Série 5 : Jambes/abdos/Dos/ Cardio

Difficulté de la série = points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code								
Points								

Série 6 : Jambes/abdos/Dos/ Cardio

Difficulté de la série = points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code								
Points								

Série 7 : Jambes/abdos/Dos/ Cardio

Difficulté de la série = points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code								
Points								

Série 8 : Jambes/abdos/Dos/ Cardio

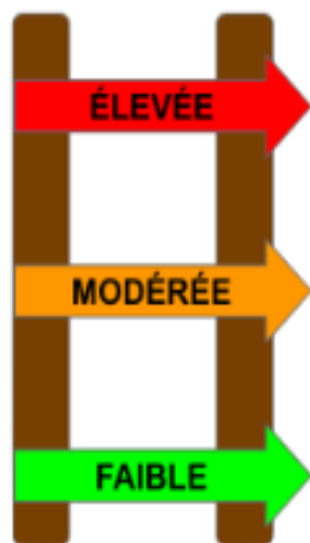
Difficulté de la série = points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code								
Points								

Difficulté de la séance = Série 1 + Série 2+.....= points

Voici des signes qui peuvent t'aider à cibler le niveau d'intensité


La sensation que tu ressens lorsque tu fournis des efforts est également un bon indice de ton intensité.



👉 Clique sur l'échelle pour en savoir plus...

 Fréquence cardiaque

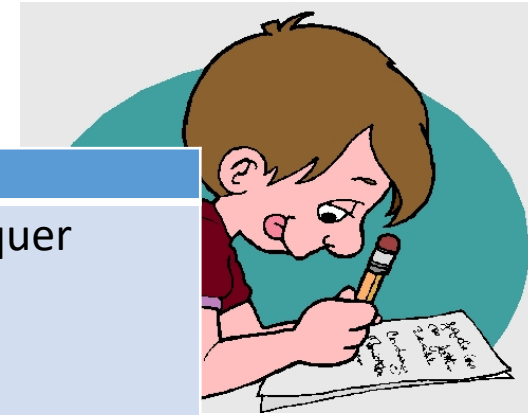


Transpiration 

Respiration 

Fatigue musculaire 

Je cible mon niveau d'intensité



Ressenti/points	1 point	2 points	3 points	4 points
Psychologique	Facile « Je suis prêt à repartir »	Cool Pas trop dur j'ai tenu sans problème	J'ai terminé chaque série de 4' en ayant les muscles qui brûlent	J'ai failli craquer
Respiratoire	Je peux retenir ma respiration 2'' sans problème	Essoufflé Je ne pourrais plus faire de phrases complètes	Rythme régulier mais bruyant	Rythme irrégulier et très bruyant. Je suis asphyxiée
ressenti musculaire	Tranquille pas de douleur	Début de douleur	Mes muscles sont durs	Mes muscles brûlent

< 4 point inadapté
de 4 à 6 points séance « facile »
de 7 à 9 points séance adaptée et, > 9 trop difficile

Evaluer pour faire évoluer mes séances « tabata »

Après ma séance je compte mes points

Bilan < 4

Exercices mal choisis

Vous devez augmenter la difficulté de tous les exercices choisis et ajouter une série de 4'

4 < Bilan < 6

Facile

+Si votre séance se compose de 4 séries au moins :Ajouter un à 3 exercices de niveau supérieur dans chaque série de 4' (en restant sur la partie du corps sollicitée par la série)

+Si votre séance se compose de moins de 4 séries de 4' ajouter une série

7 < Bilan < 9

Adapté

C'est parfait

Bilan > 9

Trop difficile

+Soit vous diminuez d'une série de 4'

+soit vous diminuez dans chaque série la difficulté des exercices choisis

Des exemples de séries Tabatta



Body pump



Circuit training



Machines de compet

Séance composée de séries

Séance difficile

Difficulté de la séance 103 points

Série 1: je choisis de travailler les jambes (famille jambes)

Difficulté de la série = 24 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Squatt Jumps	Chaise 1	Squatt jump	Chaise 1	Pont fessier 4	Pfessier 4	Squatt jump	Pompes 2
Points	4	1	4	1	4	4	4	2

Série 2 je choisis de travailler les abdos

Difficulté de la série = 26 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Planche4	Crunch 2	Planche8	Rameur4	Planche12	Crunch 2	Rameur4	Pompes 2
Points	4	2	4	4	4	2	4	2

Série 3: Je choisis de travailler le dos (famille dos)

Difficulté de la série = 26 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Dos3	Dos 8	Dos 11	Dos 3	Dos 8	Dos 11	Dos 4	Pompes 2
Points	3	4	3	3	4	3	4	2

Série 4: Je choisis de travailler le Cardio

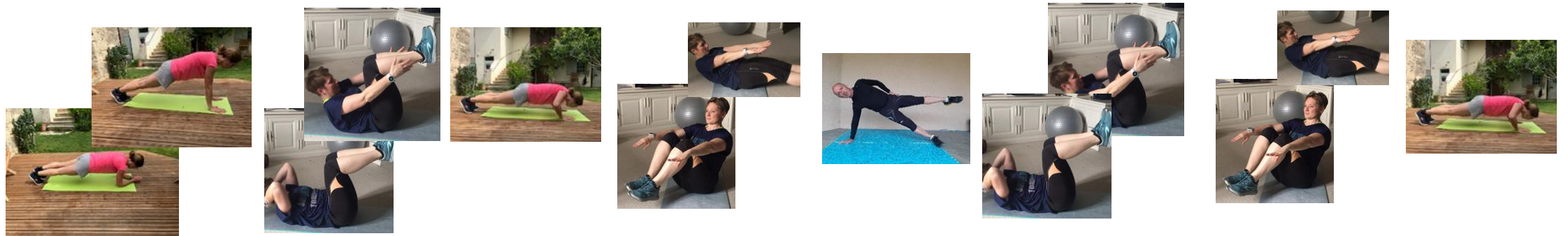
Difficulté de la série = 27 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Bupees	Jumping Jack	Burpees	Jumping Jack	Burpees	Jumping Jack	Burpees	Pompes 2
Points	4	3	4	3	4	3	4	2

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Squatt Jumps	Chaise 1	Squatt jump	Chaise 1	Pont fessier 4	Pfessier 4	Squatt jump	Pompes 2
Points	4	1	4	1	4	4	4	2



Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Planche4	Crunch 2	Planche8	Rameur4	Planche12	Crunch 2	Rameur4	Pompes 2
Points	4	2	4	4	4	2	4	2



Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Dos3	Dos 8	Dos 11	Dos 3	Dos 8	Dos 11	Dos 4	Pompes 2
Points	3	4	3	3	4	3	4	2



Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Bupees	Jumping Jack	Burpees	Jumping Jack	Burpees	Jumping Jack	Burpees	Pompes 2
Points	4	3	4	3	4	3	4	2



Exemple de séance Tabatta

Séance 1 facile

Choix de 4 série de 8 exercices verts (exercices valant 1 point) soit une séance valant 32 points $4 \text{ (séries)} \times 8 \text{ exercices (valant 1 pt)} = 32$

Difficulté de la séance $9+8+8+12=37$

Série 1: je choisis de travailler les jambes (famille jambes)

Difficulté de la série = 9 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Squatt 1	Chaise 1	Pfessier1	Squatt 1	Chaise 1	Pfessier2	squatt1	Pompes 2
Points	1	1	1	1	1	2	1	1

Série 2 je choisis de travailler les abdos

Difficulté de la série = 8 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Planche1	Crunch 1	Planche5	Rameur1	Planche9	Crunch 1	Rameur1	Pompes 1
Points	1	1	1	1	1	1	1	1

Série 3: Je choisis de travailler le dos (famille dos)

Difficulté de la série = 8 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Dos1	Dos 5	Dos 9	Dos 1	Dos 5	Dos 9	Dos 5	Pompes 1
Points	1	1	1	1	1	1	1	1

Série 4: Je choisis de travailler le Cardio

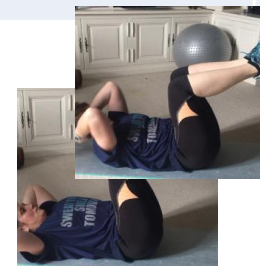
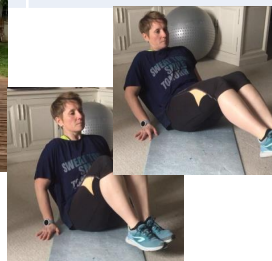
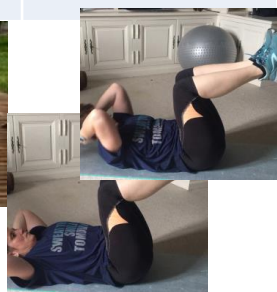
Difficulté de la série = 12 points

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Appui vert	Montain V	Appui jaune	Montain V	Jumping jack	Montain V	Jumping jach	
Points	1	1	2	1	3	1	3	

Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Squatt 1	Chaise 1	Pfessier1	Squatt 1	Chaise 1	Pfessier2	squatt1	Pompes 2
Points	1	1	1	1	1	2	1	1



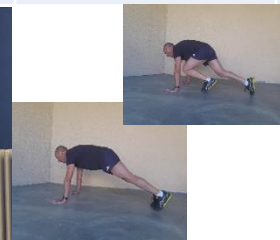
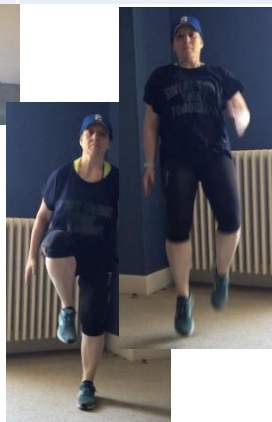
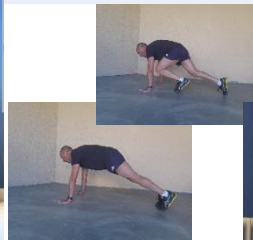
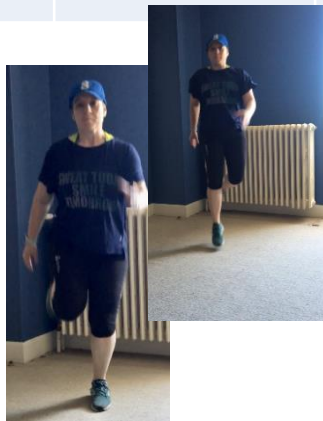
Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Planche1	Crunch 1	Planche5	Rameur1	Planche9	Crunch 1	Rameur1	Pompes 1
Points	1	1	1	1	1	1	1	1



Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Dos1	Dos 5	Dos 9	Dos 1	Dos 5	Dos 9	Dos 5	Pompes 1
Points	1	1	1	1	1	1	1	1



Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8 pompes
Code	Appui vert	Montain V	Appui jaune	Montain V	Jumping jack	Montain V	Jumping jach	
Points	1	1	2	1	3	1	3	



Courir et apprendre à ressentir

Séance type à réaliser le Mercredi et Samedi ou Dimanche

Dominante allure verte « continu »

Temps de course	allure
5'	Verte
2'	Orange
1'	Marche
5'	Verte
1'	Orange
1'	Marche
4'	Verte
2'	Orange
1'	Marche

Dominante allure rouge (30/30)

Temps de course		Allure
5'		Marche
3'		Verte
3X	30''	Orange
	30''	Marche
3'		Marche
2'		Verte
4X	30''	Rouge
	30''	Marche
3'		Marche
1'		Verte
5X	30''	Rouge
	30''	Marche

Indicateurs d'allure

- Allure verte : je cours sans fatigue et après inspiration je peux retenir ma respiration 2'' sans que cela me gêne. Ma respiration n'est pas bruyante
- Allure orange : c'est la première allure pour laquelle je ne peux pas faire le test du « blocage » de respiration 2''. L'expiration commence à devenir bruyante. Si je devais essayer de parler, j'aurais des difficultés à faire des phrases complètes.
- Allure rouge : le test de blocage de respiration 2'' est impensable. L'expiration est très bruyante et je pourrais juste répondre par oui ou par non si on m'interrogeais

Intérêts des différentes formes d'exercices

- Le « continu » : dominante allure verte et quelques temps de course à allure orange.
 - Récupération des séance intermittent
 - Diminution du stress
 - Amélioration de la VMA en augmentant le nombre de capillaires sanguin qui viennent irriguer les muscles
- L'intermittent exercice type le 30/30 à allure rouge ou noire (VMA)
 - Amélioration de l'utilisation de l'oxygène par le muscle
 - Elles permettent d'habituer l'organisme à récu[^]érer vite et bien d'un effort intense pour se replacer rapidement et prendre une décision adaptée à l'action à venir

Je fais le bilan de ma séance

< 4 point inadapté

de 4 à 6 points séance « facile »

de 7 à 9 points séance adaptée et, > 9 trop difficile

ATTENTION TOUTES LES SEANCES « CONTINU » doivent être faciles.



Ressenti/points	1 point	2 points	3 points	4 points
Psychologique	Facile « Je suis prêt à repartir »	Cool Pas trop dur j'ai tenu sans problème	J'ai tenu Mais, Galère!!!	J'ai failli craquer
Respiratoire	Je peux retenir ma respiration 2" sans problème	Essoufflé Je ne pourrais plus faire de phrases complètes	Rythme régulier mais bruyant	Rythme irrégulier et très bruyant. Je suis asphyxiée
Foulée et ressenti musculaire	Tranquille pas de douleur	Début de douleur	Mes muscles sont durs	Mes muscles brûlent

Evaluer pour faire évoluer mes séances Intermittent

Après ma séance je compte mes points

Bilan < 4

Vitesse inadaptée

L'allure rouge n'est pas la bonne. Il faut augmenter l'allure en 30/30

4 < Bilan < 6

Facile

- Je peux
1. Augmenter le temps couru à allure verte avant le 30/30
 2. Augmenter le temps de course en 30/30

7 < Bilan < 9

Adapté

Je peux augmenter la distance parcourue à allure rouge (VMA)

Bilan > 9

Trop difficile

Je diminue ma vitesse à allure orange

Grilles de séances.

Dominante allure verte « continu »

Temps de course	allure
	Verte
	Orange
	Marche
	Verte
	Orange
	Marche
	Verte
	Orange
	Marche

Dominante allure rouge (30/30)

Temps de course	Allure
5'	Marche
.....'	Verte
.....X	30'' 30''
	Orange
	Marche
3'	Marche
.....'	Verte
..... X	30'' 30''
	Rouge
	Marche
3'	Marche
.....'	Verte
.....X	30'' 30''
	Rouge
	Marche

Programmer ses séances

Alterner dans la semaine une séance renforcement et une séance de cours à pieds

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Renforcement Tabata	+		+	REPOS	+		REPOS
Course		+				+	

Améliorer sa foulée pour moins se fatiguer

- Une foulée économique

https://www.youtube.com/watch?v=7L-OC7zOn_Q

50 exercices pour améliorer sa foulée

https://www.youtube.com/watch?v=Z8G_1sVoakA&t=34s

Quelques recommandations

Bien dormir

Bien Manger

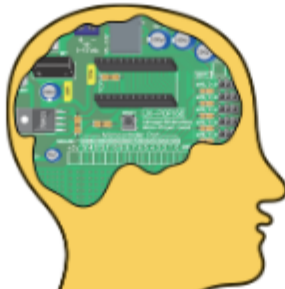
Bien s'hydrater

Bien Dormir, à quoi ça sert

Tu dois bien dormir afin...



**d'avoir
de l'énergie**



**de favoriser tes
apprentissages**



**de te
concentrer**



**de mieux gérer
tes émotions**



Pourquoi je dors???

<https://www.youtube.com/watch?v=POfTuPN9fL4>



Le sommeil , c'est pas sorcier

<https://www.youtube.com/watch?v=eqDTm2zpsoE>



A quoi ça sert de dormir???

<https://www.youtube.com/watch?v=4ygy1N3jQ8>

Bien Manger???

Une alimentation équilibrée c'est...



avoir une
alimentation variée
et faire de l'eau votre
boisson de choix



au quotidien, manger plus
d'aliments à haute valeur
nutritive (choisir ceux les moins
transformés)



occasionnellement,
manger moins d'aliments à
faible valeur nutritive
(ont + de sucre, de gras et de sel)

Les habitudes alimentaires à adopter sont...

Prendre le temps de manger (manger lentement)!
Être attentif aux signaux de faim et satiété!



Savourer vos aliments!



Participer à la préparation des repas!



Prendre ses repas en bonne compagnie!



Les effets positifs d'une saine alimentation:



**donne les
nutriments que
le corps a
besoin pour
grandir**



**augmente la
capacité à
combattre les
maladies**



**améliore la
concentration**



**diminue le
risque de carie**



**donne de
l'énergie**

Bien s'hydrater???

Il est important de s'hydrater pour...



**réaliser les tâches qui te
permettent d'être en vie**
(digérer les aliments, conserver la bonne
température du corps)



**aider ton cerveau
à rester concentré**



**calmer la soif, te rafraîchir
et empêcher d'avoir la
bouche sèche**

Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie!

Après un effort il faudrait boire....



l'eau

=

meilleur choix au quotidien

Buvez régulièrement et par petite gorgées au cours de l'effort.

Toujours plus Haut

Toujours plus Soir

Toujours plus fort

