**J’espère que la séance de 7 minutes à domicile s’est bien passée pour tout le monde**

**Objectif pour cette nouvelle période:** Faire un entraînement composé de différents exercices d’activité physique au moins 3 fois par semaine. Cet entraînement devra durer au moins 15 minutes.

Matériel nécessaire : Un chronomètre, une bouteille d’eau et de la motivation. Tu peux également te servir d’autres matériels selon ce dont tu disposes à la maison (corde à sauter, tabouret,…)

**Etape 1 :** Choisir 5 ateliers différents à réaliser et créer un « circuit ». Par exemple :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Atelier 1  🡺 Gainage | Atelier 2  🡺 Pompes | Atelier 3  🡺 Montées de genoux rapides sur place | Atelier 4  🡺Squats | Atelier 5  🡺 Corde à sauter |

A toi d’adapter la difficulté des exercices (par exemple, pompes sur les genoux ou pompes normales), le nombre de répétitions (par exemple, faire 10 ou 20 pompes), la durée de l’effort, la durée de la récupération, le nombre de fois où tu réalises le circuit, selon ton niveau initial. Le tableau ci-dessus n’est qu’un exemple, à toi d’être créatif !

Tu trouveras en pièce jointe un document pouvant te permettre de choisir d’autres ateliers.

**Etape 2 :** Choisir le nombre de répétitions ou la durée de chaque exercice. Pense également à te fixer un temps de récupération après chaque exercice. Par exemple :

**Atelier 1 :** 40 secondes de gainage puis 40 secondes de récupération.

**Atelier 2 :** 10 pompes puis 30 secondes de récupération.

**Atelier 3 :** 50 secondes de montées de genoux rapides puis 30 secondes de récupération.

**Atelier 4 :** 50 secondes de Squats puis 20 secondes de récupération.

**Atelier 5 :** 30 secondes de corde à sauter puis 30 secondes de récupération.

**Etape 3 :** Trouve un espace pour réaliser ton circuit, prends ton matériel si tu en as besoin (par exemple, une corde à sauter), un chronomètre pour gérer tes temps de travail et de récupération et une bouteille d’eau pour t’hydrater. N’oublie pas de t’échauffer en utilisant les petits mouvements qu’on a vu lors des séances de sport à l’école ( petites courses sur place + flexion /extension, talons fesses, petits pas chassés… ) : L’échauffement doit être complet (tout le corps doit être bien échauffé) et progressif (il faut accélérer progressivement ).

Une fois bien échauffé : c’est parti tu peux commencer ton circuit !

Tu peux essayer de faire ce circuit une fois pour la première séance, puis au moins deux fois ensuite etc…. Pense à changer d’ateliers à chaque entraînement pour que cela ne soit pas trop répétitif.

**Etape 4 :** Complète le tableau ci-dessous et envoie le à ton enseignant !

Tu peux le compléter directement sur informatique en faisant un copier-coller ou le reproduire sur papier et envoyer une photo **lisible** à ton enseignant. Essaye d’envoyer au moins un exemple de circuit par semaine sous cette forme :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Entrainement de …........................(prénom et nom).  Le …... / …… / 2020.  Circuit réalisé …………. fois ; soit …………. minutes d’effort | | | | | |
|  | Atelier 1 | Atelier 2 | Atelier 3 | Atelier 4 | Atelier 5 |
| Ateliers |  |  |  |  |  |
| Durée d’effort ou nombre de répétition |  |  |  |  |  |
| Temps de récupération |  |  |  |  |  |

Voici pour ma part mon premier entrainement, tu peux t’en inspirer pour choisir tes ateliers et pour compléter ton tableau :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Circuit réalisé 4 fois ; soit 20 minutes d’effort | | | | | |
|  | Atelier 1 | Atelier 2 | Atelier 3 | Atelier 4 | Atelier 5 |
| Ateliers | Gainage face | Abdos | Escaliers | Corde à sauter | Squats |
| Durée d’effort ou nombre de répétition | 2 minutes | 30 répétitions | Montée de 15 marches 3 fois de suite | 1 minute | 30 répétitions |
| Temps de récupération | 1minute | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes |

Tu trouveras ci-dessous une vidéo de Pilate que tu pourras suivre en alternance avec tes séances.

<https://www.youtube.com/watch?v=j7WUumiW88k>

RAPPEL DE PRECAUTIONS POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SECURITE

* la présence d'un parent est recommandée pendant toute la durée de la pratique,
* l'enfant ne doit présenter aucune contre-indication médicale
* l'espace libre autour doit être suffisant, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles... pour éviter tout accident,
* la tenue doit être adaptée : exemple, pas de chaussettes pour éviter de glisser
* un échauffement préalable est obligatoire (musculaire, articulaire, cardiovasculaire),
* en cas d'essoufflement ou de douleur, la séance doit être immédiatement arrêtée,
* boire est indispensable pendant la séance,
* sa durée doit être limitée,
* son intensité modérée,

BON COURAGE À TOUS ET PORTEZ VOUS BIEN.