


COLLEGE HITIA'A O TE RA



# CARNET D'ACTIVITE PHYSIQUE HEBDOMADAIRE

(Continuité pédagogique - Niveaux 6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup> - 5 semaines - 16 pages)

NOM Prénom : .....

Classe : .....

Ce carnet a pour objectif de permettre d'aborder sereinement et sportivement la période de confinement afin de conserver ton capital santé.

Il s'agit de réaliser une activité physique quotidienne pour mobiliser ton corps et de ne pas tomber dans la sédentarité.

La sédentarité correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro. La mesure du temps passé devant un écran que ce soit un portable ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité.

Ce carnet te propose une gamme d'exercices isolés et associés sous forme de « WOD » (Work Of the Day = travail du jour) inspirés de la pratique « Crossfit » et de jeux de société adaptés à l'activité physique.

L'objectif est que tu t'engages dans l'activité physique, et que tu te responsabilises en réalisant tous les jours de la semaine un WOD proposé d'environ 15 à 30 minutes.

Pour cela tu devras évaluer la quantité et la qualité de ton activité physique quotidienne hors de l'école.

Ce carnet te propose 5 WOD différents pour la semaine. Et chaque semaine tu devras améliorer ton score (soit diminuer le temps, soit augmenter le nombre de séries ou de répétitions).

1<sup>er</sup> choix : Te proposer uniquement des exercices sans charge, à poids du corps afin de limiter les risques et de faciliter la mise en œuvre des séances.

2<sup>e</sup> choix : Cibler des exercices qui travaillent l'ensemble de ton corps.

3<sup>e</sup> choix : Utiliser un vocabulaire anglo-saxon afin de s'imprégner de la culture « crossfit ».

## SECURITE

**Avant de débiter la pratique,**

- **Sportifs mineurs : La pratique des WOD proposés doit se faire sous le contrôle de ton responsable légal.**
- **WARM UP : S'échauffer avant de commencer le WOD.**
- **S'étirer, se relaxer après l'effort.**
- **S'hydrater en buvant de l'eau.**
- **Tous les sportifs : Respecter les consignes gouvernementales en vigueur.**
- **Inaptes : La pratique est interdite.**
- **INTERDIT : Pas de WOD en cas d'état infectieux.**

**EVALUATION** par jour du WOD sur 2 points :

0 point si tu ne réalises pas le WOD.

1 point si tu n'as pas réalisé en entier le WOD.

2 points si tu réalises le WOD en entier.

A la fin de la semaine tu comptabilises, sur 10 points, le nombre de points que tu as obtenu par jour :

- Insuffisant : si tu as entre 0 et 3 points.

- Fragile : si tu as entre 4 et 6 points.

- Bien maîtrisé : si tu as entre 7 et 8 points.

- Très bien maîtrisé : si tu as entre 9 et 10 points.

**TRES BONNE SEANCE !!!**

# COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1) Avant de commencer, regarde le WOD correspondant au jour de la semaine. Comme ça tu sauras quels mouvements réaliser.  
*Attention : Chaque semaine la consigne change !*

Exemple : Lundi c'est le WOD 1 (page 5).

Semaine 1 = réaliser 3 séries. Semaine 2 = réaliser 4 séries.

- 2) Utilise le LEXIQUE (pages 14-15-16) pour savoir à quoi les exercices correspondent et comment les réaliser.

Exemple : WOD 1 = Russian twist, sit up, knee push up, squat.

- 3) Echauffe-toi avec le WARM UP (page 4)

Echauffement articulaire + 50 levés de genoux + 50 talons-fesses + 50 jumping jack

- 4) Réalise ton WOD

- 5) A la fin de ton WOD, inscris sur la page correspondante tes points du jour (...../2 points) et entoure le ressenti de ton activité physique du jour soit facile, moyen ou difficile.



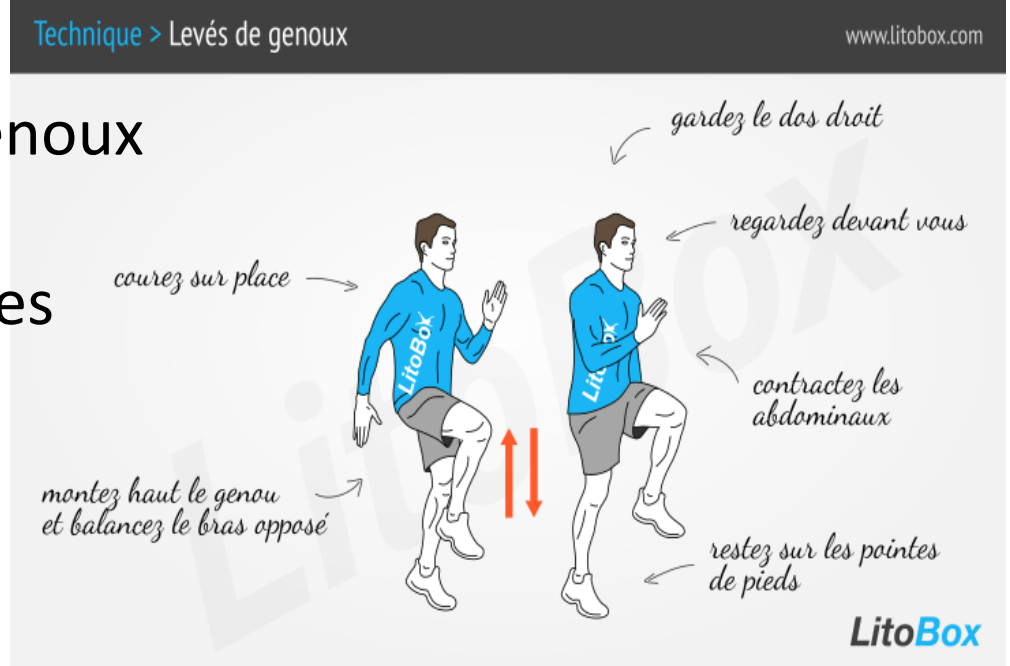
Après avoir réaliser tes 5 WOD, inscris le nombre de points que tu as récolté tout au long de la semaine dans RESULTATS (page 13) et coche si c'est insuffisant, fragile, bien maîtrisé, très bien maîtrisé. (S'aider de l'évaluation page 2).

## WARM UP = ECHAUFFEMENT

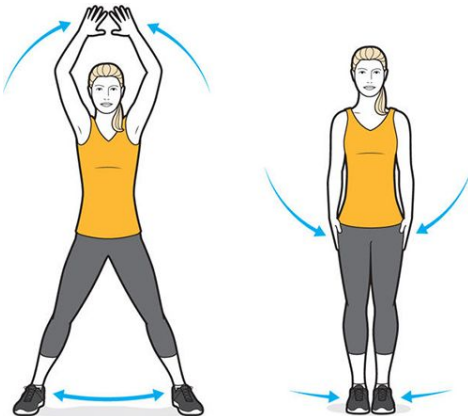
- Echauffement articulaire (cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles)

- 50 Levés de genoux

- 50 Talons-fesses

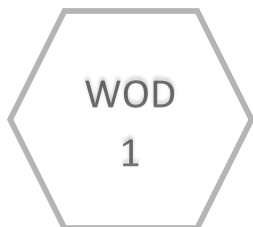


- 50 Jumping jack





## Lundi - WOD 1



### Réaliser 3 séries :

- 10 russian twist
- 10 sit up
- 10 knee push-up
- 10 squat

CONSEIL 1 :  
Prends le temps  
de réaliser  
correctement les  
mouvements.  
Réalise le WOD à  
ton rythme.

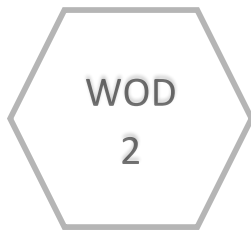
#### Semaine 1

Evaluation : ...../2 points

Sensation (entourer) : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser 4 séries	Réaliser 5 séries	Réaliser 5 séries avec 15 répétitions de chaque	Réaliser 5 séries avec 20 répétitions de chaque
<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points
<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile

## Mardi – WOD 2



### Réaliser 3 séries :

- 10 crunch
- 10 feet to feet crunch
- 10 knee push-up
- 10 right lunges (fente droite)
- 10 left lunges (fente gauche)

CONSEIL 2 :  
Mets de la  
musique pour  
te motiver.

#### Semaine 1

Evaluation : ...../2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser 4 séries	Réaliser 5 séries	Réaliser 5 séries avec 15 répétitions de chaque	Réaliser 5 séries avec 20 répétitions de chaque
<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points
<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile

## Mercredi - WOD 3



### Réaliser 3 séries :

- 10 russian twist
- 30 secondes plank
- 10 dips
- 10 australian pull up (ou knee push up)
- 10 squat

#### Semaine 1

**Evaluation** : ...../2 points

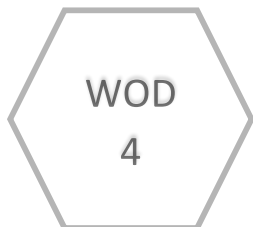
**Sensation** : Facile / Moyen / Difficile

**CONSEIL 3 :**  
Un membre de ton  
entourage peut  
t'accompagner à  
réaliser le même  
WOD que toi.

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser 4 séries	Réaliser 5 séries	Réaliser 5 séries avec 15 répétitions de chaque + 1 minute plank	Réaliser 5 séries avec 20 répétitions de chaque + 1 minute plank
<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points
<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile

## Jeudi - WOD 4

### Réaliser le plus rapidement possible:



- 40 crunch
- 40 feet to feet crunch
- 40 hip thrust
- 40 knee push-up
- 40 dips
- 40 squat
- 40 boxing shadow
- 40 front kick shadow

DEFI UN MEMBRE  
DE TON  
ENTOURAGE OU  
UN(E) COLLEGE !  
Qui fera le  
meilleur temps ?

INSCRIRE LE TEMPS  
DU WOD :

.....

#### Semaine 1

Evaluation : ...../2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Réaliser un meilleur temps que la semaine 1	Réaliser un meilleur temps que la semaine 2	Réaliser <b>50</b> répétitions de chaque	Réaliser <b>50</b> ou <b>60</b> répétitions de chaque
Temps : .....	Temps : .....	Temps : .....	Temps : .....
<b>Evaluation</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Evaluation</b>
...../2 points	...../2 points	...../2 points	...../2 points
<b>Sensation</b>	<b>Sensation</b>	<b>Sensation</b>	<b>Sensation</b>
Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile	Facile / Moyen / Difficile

# Vendredi - WOD 5 (Jeu de l'oie)

Semaine 1 : Jouer au jeu de l'oie de la **FORME**, difficulté **FACILE** ! (Page 10).



AMUSE-TOI A  
JOUER AVEC  
LES MEMBRES  
DE TA FAMILLE

Evaluation : ...../2 points

Sensation : Facile / Moyen / Difficile

Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Jouer au jeu de l'oie de la <b>FORME</b> , difficulté <b>NORMAL</b> ! (Page 10).	Jouer au jeu de l'oie du <b>CORONA</b> , difficulté <b>FACILE</b> ! (Page 11).	Jouer au jeu de l'oie du <b>CORONA</b> , difficulté <b>NORMAL</b> ! (Page 11).	Jouer au jeu de l'oie <b>au choix</b> , difficulté <b>au choix</b> !
<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points	<b>Evaluation</b> ...../2 points
<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile	<b>Sensation</b> Facile / Moyen / Difficile

# JEU DE L'OIE

## RÈGLES

### MATÉRIEL

**1 SEUL DÉ ET DES PIONS**

### BUT DU JEU

**TOUS LES JOUEURS COMMENCENT SUR LA CASE DÉPART ET DOIVENT ATTEINDRE LA CASE ARRIVÉE POUR GAGNER.**

**LORSQU'UN JOUEUR TOMBE SUR UNE CASE IL DOIT RÉALISER L'EXERCICE EN CAS D'ÉCHEC LORS D'UN EXERCICE IL FAUT **RESTER SUR SA CASE****

### DIFFICULTÉ

#### FACILE

**LE JOUEUR EST DÉSIGNÉ VAINQUEUR LORSQU'IL FRANCHIT LA CASE ARRIVÉE**

#### NORMAL

**POUR ÊTRE DÉSIGNÉ VAINQUEUR LE JOUEUR DOIT TOMBER **PILE** SUR LA CASE ARRIVÉE**

**SINON IL FAUT RECULER POUR LES CASES EN TROP ET RETENTER SA CHANCE LE TOUR SUIVANT**

Séverine Haudebourg  
Trame et inspiration : EPS64  
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>

# JEU DE L'OIE DE LA FORME !



Séverine Haudebourg  
Trame et inspiration : EP564  
<http://webtab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EP564/>



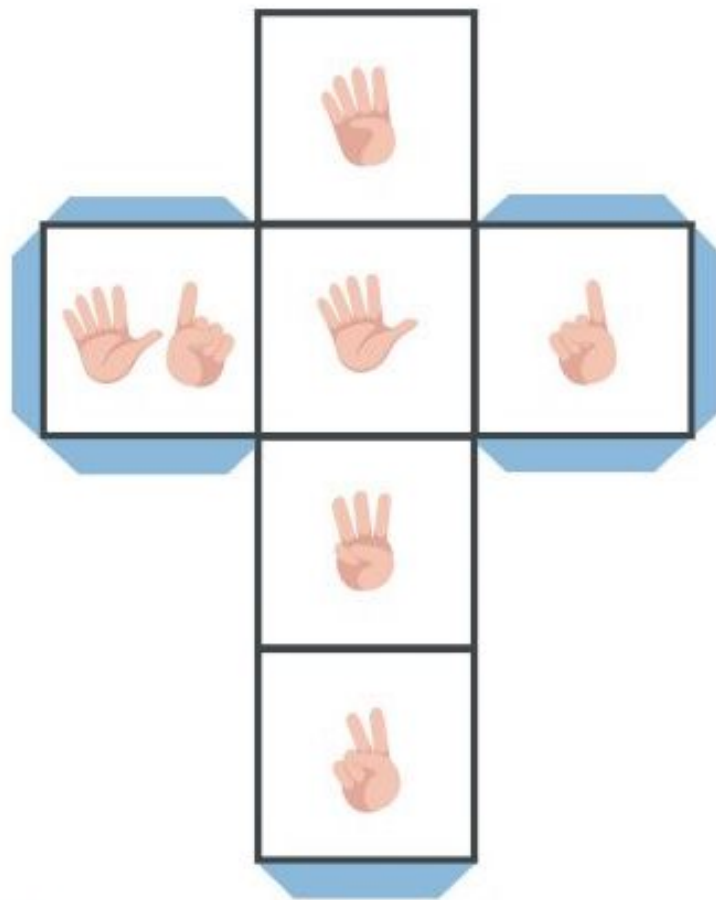
# LE JEU DE L'OIE DU CORONA

**SUPERTRAINERS**



# LE DÉ À IMPRIMER

## SUPERTRAINERS



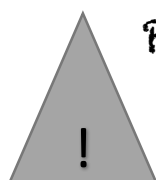
**ZONES À PLIER**



**ZONES À COLLER**



RESULTATS		
NOM Prénom :		
CLASSE:		
Semaine 1	.....POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 2	.....POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 3	.....POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 4	.....POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant
Semaine 5	.....POINTS / 10	<input type="radio"/> Très bien maîtrisé <input type="radio"/> Bien maîtrisé <input type="radio"/> Fragile <input type="radio"/> Insuffisant



PAGE A REMETTRE A TON PROFESSEUR D'EPS.  
 SOIT RESPONSABLE EN NE TRICHANT PAS DANS LES  
 RESULTATS !

# LEXIQUE

## Russian Twist (avec ou sans objet)



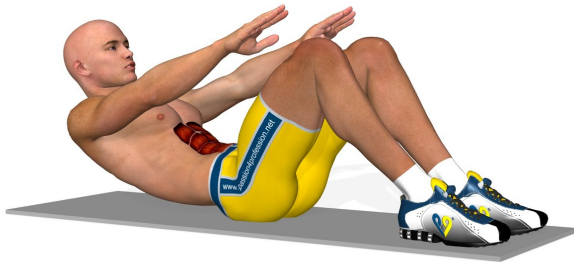
Pivoter une fois à gauche, puis une fois à droite = 1 répétition.  
Rapprocher les deux pieds.

## Sit up



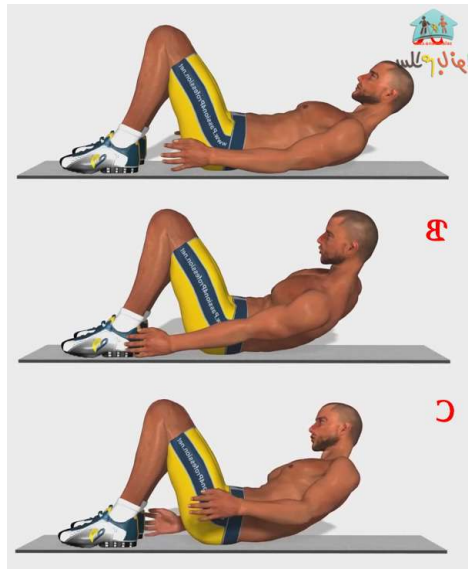
MOMMYDE

## Crunch



Garder la tête droite.

## Feet to feet crunch



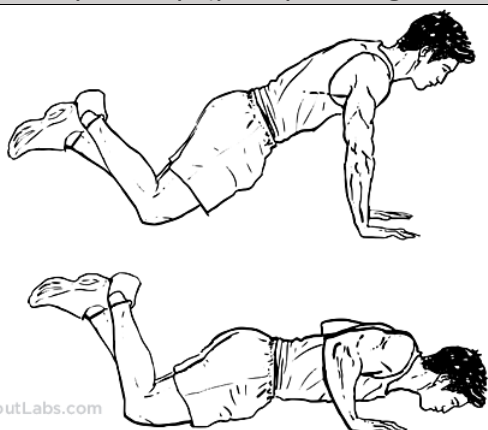
Toucher une fois le pied gauche, puis une fois le pied droit = 1 répétition.  
Rapprocher les deux pieds.

## Plank (planche)

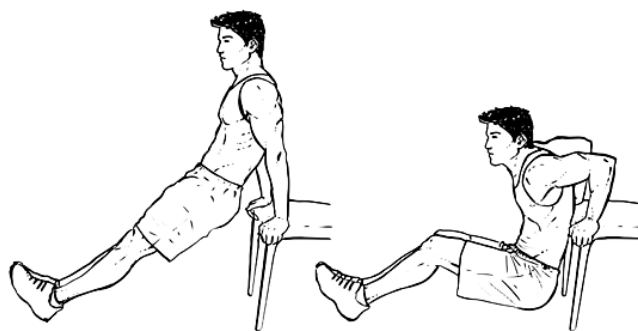


Regarder entre ses mains.  
Garder la tête dans l'axe dos-bassin-pieds.

### Knee push up (pompe sur genoux)



### Dips

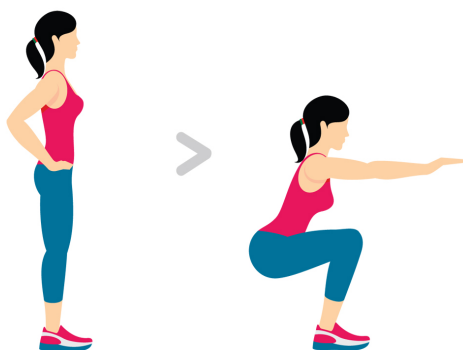


### Australian pull up (traction australienne)



Rester gainé.  
Garder l'axe pieds-bassin-dos-tête droit.  
Prendre son support en pronation.  
Ralentir la descente.

### Squat



Regarder devant soi.  
Garder le dos droit.  
Ecarter les pieds à hauteur des épaules.  
Garder les pieds plats au sol.  
Descendre à 90 degrés. Pousser les genoux vers l'extérieur lors de la descente.  
Souffler dans la montée.

### Lunge (fente)



## Hip thrust



## Boxing Shadow



Faire un direct du gauche, puis un direct du droit en pivotant le pied droit = 1 répétition. Mettre sa garde au niveau de son menton.

## Front kick Shadow



Faire un front kick du gauche, puis un front kick du droit en s'équilibrant avec ses bras = 1 répétition.