





POINT SANTÉ

ATTENTION !

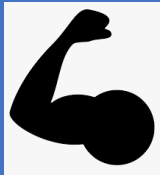
Si tu as des problèmes de santé physique ou une blessure, parles-en avec ton professeur d'EPS avant de réaliser le programme d'entraînement, afin de ne pas te faire mal et d'adapter les exercices si besoin...

MUSCULATION EN POIDS DE CORPS : POUR QUOI FAIRE ?

PLAISIR



- s'aérer la tête, oublier ses problèmes quotidiens
- se défouler pour libérer les hormones du plaisir (endorphine)
- se dépasser et progresser



DÉVELOPPEMENT

- Développer la capacité des muscles à tenir un effort
- Développer la capacité des muscles à être explosif
- Développer sa capacité à faire des efforts intenses (cardio)

SANTÉ



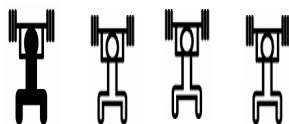
- se renforcer musculairement pour ne pas se faire mal au quotidien (mal de dos par exemple)
- Se remettre en forme pour pouvoir réaliser un exercice intense
- Brûler les graisses pour éviter les maladies liées au surpoids (exercices cardio + hygiène alimentaire).

ATTENTION !!!! à commencer à s'entraîner sur une intensité modérée si vous n'avez pas l'habitude !

LE JEU CROSSFIT-HOME

Joue au jeu **Crossfit-home** pour gagner des points et avancer dans les étapes du plan d'entraînement. Chaque étape te permettra d'aller vers l'atteinte de ton propre objectif (plaisir, santé, développement).

SEMAINE 1



DÉFIS

1

Réaliser l'entraînement en entier
→ 10 pts à chaque série réalisée en entier

2

Trouver les critères de sécurité des exercices
→ 20 pts si tout juste
→ 10 pts si une erreur

Défi 1
/ 30 pts

Défi 1 : pts gagnés

Défi 2
/ 20 pts

Défi 2 : pts gagnés

DÉFIS

3

Réaliser l'entraînement en entier
→ 10 pts à chaque série réalisée en entier

4

Trouver les critères de sécurité des exercices
→ 20 pts si tout juste
→ 10 pts si une erreur

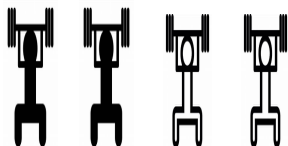
Défi 3
/ 30 pts

Défi 3 : pts gagnés

Défi 4
/ 20 pts

Défi 4 : pts gagnés

SEMAINE 2



DÉFIS

5

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités
→ 20 pts si ressenti « difficile » à chaque exercice en 3^{ème} série

6

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice
→ 10 pts par bonne réponse + 20 pts bonus si tout juste.

Défi 5
/ 120 pts

Défi 5 : pts gagnés

Défi 2
/ 80 pts

Défi 6 : pts gagnés

DÉFIS

7

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités
→ 20 pts si ressenti « difficile » à chaque exercice en 3^{ème} série

8

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice
→ 10 pts par bonne réponse + 20 pts bonus si tout juste.

Défi 3
/ 120 pts

Défi 7 : pts gagnés

Défi 4
/ 80 pts

Défi 8 : pts gagnés

POUR MIEUX COMPRENDRE LES CONSIGNES

LES FICHES AVEC ILLUSTRATION

Si tu n'as ni ordinateur, ni smartphone, tu peux repérer les exercices avec les photos



LES QR CODES

Télécharger un lecteur de QR code si l'appareil photo de votre téléphone n'est pas compatible

QR scanner android,
QR code lecteur,
...



LES LIENS INTERNET

Si vous n'avez pas de smartphone mais un ordinateur alors vous pouvez utiliser les liens youtube comme celui-ci

<https://youtu.be/p4Df66piOM4>