****

****

 **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’entrainement, afin de ne pas te faire mal et d’adapter les exercices si besoin…

****

**PLAISIR**

* s’aérer la tête, oublier ses

problèmes quotidiens

* se défouler pour libérer les hormones du plaisir (endorphine)
* se dépasser et progresser

**MUSCULATION EN**

**POIDS DE CORPS :**

**POUR QUOI FAIRE ?**

****

**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’entrainer 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’entrainement. Chaque étape te permettra d’aller vers l’atteinte de ton propre objectif (plaisir, santé, développement).*

Défi 1 : …………… pts gagnés

**Défi 1**

**/ 30 pts**

**DÉFIS**

Réaliser l’entrainement en entier

**🡪 10 pts à chaque série réalisée en entier**

Trouver leS critèreS de sécurité des exercices

**🡪 20 pts si tout juste**

**🡪 10 pts si une erreur**

**1**

**2**

**SEMAINE 1**

Défi 2 : …………… pts gagnés

**Défi 2**

**/ 20 pts**

**Défi 4**

**/ 20 pts**

Défi 4 : …………… pts gagnés

**DÉFIS**

Réaliser l’entrainement en entier

**🡪 10 pts à chaque série réalisée en entier**

Trouver les critères de sécurité des exercices

**🡪 20 pts si tout juste**

**🡪 10 pts si une erreur**

**3**

**4**

Défi 3 : …………… pts gagnés

**Défi 3**

**/ 30 pts**

**SEMAINE 2**

**DÉFIS**

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités

**🡪 20 pts si ressenti « difficile » à chaque exercice en 3ème série**

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice

**🡪 10 pts par bonne réponse + 20 pts bonus si tout juste.**

**5**

**6**

Défi 5 : …………… pts gagnés

**Défi 5**

**/ 120 pts**

Défi 7 : …………… pts gagnés

**Défi 3**

**/ 120 pts**

Défi 8 : …………… pts gagnés

Défi 6 : …………… pts gagnés

**Défi 2**

**/ 80 pts**

**DÉFIS**

Choisir le niveau le plus adapté à ses capacités

**🡪 20 pts si ressenti « difficile » à chaque exercice en 3ème série**

Trouver 1 muscle sollicité dans chaque exercice

**🡪 10 pts par bonne réponse + 20 pts bonus si tout juste.**

**7**

**8**

**Défi 4**

**/ 80 pts**

**POUR MIEUX COMPRENDRE LES CONSIGNES**



****