



Mon entraînement à la maison

publié le 24/03/2020 - mis à jour le 25/03/2020

Une activité physique quotidienne est importante pour te sentir bien, garder la forme et le moral. Pour t' aider à bouger malgré le confinement, l'académie de Créteil a conçu un programme d'entraînement et d'entretien physique appelé "mon entraînement à la maison". Les professeurs d'E.P.S. du collège t'envoient ce lien qui va te permettre de trouver des outils intéressants (carnets d'entraînement ; séances de circuit training, de cardio ; cours de yoga, d'étirements...).

<https://entrainement-eps.glideapp.io>

Lorsque tu cliques sur ce lien, un smartphone s'affiche. Clique sur **propositions** et découvre la démarche proposée et le carnet d'entraînement. Quand tu auras découvert le programme, clique sur **exercices** , puis **collège** , et tu accèderas aux différentes séances en ligne proposées.

Quelques règles de sécurité à respecter :

- chauffe-toi avant chaque séance (vidéo en ligne)
- sois très attentif à tes placements, notamment au placement de ton dos. Aucun enseignant ne sera présent pour te corriger. Si tu ressens la moindre douleur, arrête immédiatement l'exercice.
- gère l'intensité de ton effort (plusieurs niveaux sont proposés ; les premiers jours, commence par le niveau le plus facile ; au fur et à mesure, lorsque tu maîtriseras bien les exercices du premier niveau, tu pourras augmenter la difficulté si tu le souhaites). Tu seras aussi invité à prendre ta fréquence cardiaque pour vérifier que l'intensité de ton effort est bien contrôlée. Dans tous les cas, **ton essoufflement doit resté modéré**.

Quelques conseils :

- organise ton emploi du temps et réserve au moins 3 ou 4 fois par semaine 30 minutes pour une pratique physique (**dans le respect bien sûr des recommandations des autorités concernant le confinement**)
- pour tes séances de circuit training, organise un espace suffisamment grand devant ton écran ; prévois une serviette, de l'eau et si possible un tapis de sol.
- mieux encore ! si tu as la chance d'avoir un jardin ou une grande terrasse, tu peux pratiquer à l'extérieur. Sinon, ouvre les fenêtres pour aérer la pièce dans laquelle tu t'exerces.

Maintenant c'est à toi de bouger !

Et soyons solidaires, isolons-nous, restons chez nous !