

# COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

## « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi » (CP5).

Enseigner la CP5, c'est amener l'élève à concevoir et réguler son entraînement pour un motif d'agir (faire des choix personnels et les assumer). Une démarche plus qu'un résultat.

L'objectif de cette séquence sera de connaître et réaliser des exercices de musculation au poids de corps en respectant des principes fondamentaux de sécurité.

### Compétences plus spécifiques à travailler :

- Être capable de moduler l'exercice en fonction de ses capacités physiques pour réaliser la séance dans sa totalité.
- Moduler son engagement physique en fonction de sa forme physique.
- Calculer sa fréquence cardiaque de repos et de travail sans matériel.
- Repérer et éprouver des indicateurs d'efforts physiques pour décrire son effort et le moduler si nécessaire.
- Construire un programme d'entraînement en prenant en compte ses ressentis et ses connaissances.

## Mode d'emploi du carnet d'entraînement (à lire par les élèves & parents pour comprendre le fonctionnement !)

Ce carnet permet de travailler en autonomie des exercices au poids de corps ne nécessitant aucun matériel de musculation en particulier. Il permettra d'étoffer une culture physique pour certains, de développer les compétences citées en page de garde mais aussi de conserver ou mettre en place de courtes routines physiques pour maintenir sa condition physique ainsi que sa santé physique, psychique, mentale. Ces routines physiques trouvent tout à fait leur place dans la vie quotidienne pour contrebalancer les effets de notre société qui est de plus en plus sédentaire.

Les séances sont très courtes, 15 minutes ou moins. C'est un minimum qui pourra être complété par d'autres activités. Il est demandé aux élèves de réaliser un minimum de 2 séances par semaine. C'est le moment pour prendre soin de soi, de son corps !

De ce point de vue, pour que chacun puisse y trouver motivation, mais aussi pour des raisons de sécurité, je vous invite à partager ces expériences physiques entre membres d'une même famille. Les exercices qui seront à réaliser ne mettront en aucun cas en danger les élèves dans la mesure où ceux-ci ne sont pas invités à dépasser leurs limites, mais bien à adapter l'exercice et leur engagement en fonction de leurs capacités.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, télécharger une application TABATA TIMER sur les tablettes ou téléphones afin de gérer au mieux les intervalles de travail et de repos. Comme nous vous le conseillons en cycle de musculation, il est important de s'hydrater lorsque l'on fait de l'activité physique.

Ainsi, une séance se déroule de la manière suivante :

1. Je réalise mon **échauffement** que je conçois en me rapportant à la « **Fiche échauffement n°1** »

2. Je réalise mon **corps de séance avec les 5 exercices choisis dans** « **Fiche exercice n°1** ». Selon mon niveau j'enchaîne 2 à 3 fois les 5 exercices. Je peux choisir de réaliser l'entraînement en mode avancé (aménagements en rouge) si j'en ai envie et si je considère que j'en ai les ressources. Si les exercices sont trop difficiles pour moi, je choisis les aménagements en vert.

Je n'oublie pas de calculer ma **Fréquence Cardiaque de travail** (cf Fiche calculer sa Fréquence Cardiaque de travail) juste après avoir terminé mon corps de séance.

3. Je réalise mon **retour au calme** que je conçois en me rapportant à la fiche « **Retour au calme n°1** »

4. Je complète les différentes lignes que je dois remplir sur mon cahier d'entraînement.

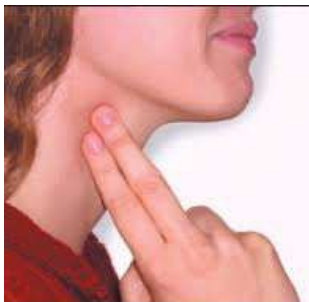
# Calculer sa Fréquence Cardiaque de repos

Définition : La **fréquence cardiaque (FC)** de repos correspond au nombre de **pulsations du coeur par minute (pul / min)** au **repos total**.

Plus une personne fait de l'activité physique, plus cette valeur est basse. En effet, le cœur, qui est un muscle, devient plus gros et plus fort en réalisant des exercices de résistance et / ou d'endurance. Le cœur éjecte alors plus de sang à chaque pulsation.

Comment calculer sa FC ?

2 méthodes pour mesurer sa FC sans matériel :



Faire 2 prises permet de limiter les marges d'erreur.

La FC de repos doit être prise **AU REVEIL, ALLONGE(E)**.

A l'aide d'un chronomètre, **compter le nombre de pulsations cardiaques sur 1 minute**.

# Calculer sa Fréquence Cardiaque de travail à la fin d'une séance

La Fréquence Cardiaque fluctue (varie) énormément dès la fin d'un exercice. De ce fait, compter le nombre de pulsations sur une minute donnerait un résultat faussé dans ce cas.

Pour que les résultats soient plus fiables, il est nécessaire de calculer sa FC sur 15 secondes.

1. A l'aide d'un chronomètre, je **compte le nombre de pulsations cardiaques sur 15 secondes** après avoir réalisé mon corps de séance.
2. Je **multiplie le résultat obtenu par 4** pour obtenir ma **FC de travail**.
3. Je reporte le résultat obtenu dans la ligne prévue à cet effet.