Apprendre à s'échauffer autrement

A) Attendus de fin de lycée :
AFL 1 : Identifier un objectif en fonction de ses capacités et mettre en œuvre Les exercices nécessaires à son atteinte.
AFL 2 : Développer les connaissances nécessaires pour garantir un échauffement de qualité
AFL3 : Partager ses connaissances pour progresser

B) Ce qu'il y a à faire :
En utilisant la méthode Tabata, vous devez réaliser individuellement **4 blocs** (1. cardio+réveil articulaire, 2. haut du corps + gainage, 3. bas du corps +gainage et 4. exercices combinés) de **4 minutes** constitués de 8 exercices se découpant en 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération.
Vous pourrez **adapter votre récupération** à l'effort que vous souhaitez réaliser : *réveil articulaire*, *récupération active* (footing, marche), *étirements activo-dynamiques* de 10 secondes (d'abord je contracte le muscle puis je l'étire 5 secondes), *récupération passive* (je ne fais rien).

Bloc n°1 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

Bloc n°2 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

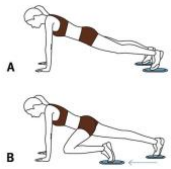
Bloc n°3 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

Bloc n°4 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

- ✓ Quel est mon rythme cardiaque : ……bpm (battements par minute)

Retournez la feuille SVP ➔

C) Suis-je échauffé et **pourquoi** ?
Donnez 3 justifications en décrivant si ce que vous ressentez correspond bien à ce que vous aviez prévu.
*
*
*



N'oubliez pas de respecter les 5 principes de l'échauffement :
- **Progressivité** : du doux vers l'intense.
- **Complétude** : ensemble du corps mobilisé.
- **Continuité** : pas d'arrêt pendant la période de mise en train.
- **Adaptation à MES ressources** : mes capacités physiques mais aussi mon état de forme, ma fatigue, etc. Mon échauffement n'est pas idéal pour mon ou ma camarade.
- **Adaptation à la pratique** : s'échauffer en fonction des demandes de l'activité suivante.

Boîte à idées :

Ecrire des exemples d'exercices que j'ai aimé

Renforcement du haut du corps	Renforcement du bas du corps	Gainage	Exercices combinés

Analyse de mon travail

J'ai réussi mon échauffement car :

* ma fréquence cardiaque est de ……. : mon échauffement est réussi/à modifier car ma Fc est comprise entre ……. et ……..
* ma respiration est : accélérée / comme d'habitude / difficile à contrôler (essoufflement)
* je transpire ou je ne transpire pas

Sinon je dois :

* augmenter/réduire / conserver ma vitesse d'exécution
* prendre des exercices d'un niveau plus/moins difficile / identique
* ajouter/réduire / conserver le nombre d'impulsion, d'exercices combinés

(Entoure la bonne réponse)