

Nom, prénom :

Classe :



# Mon carnet d'entraînement

L'enjeu de ce carnet d'entraînement est de t'inciter à pratiquer des activités physiques, à les répertorier et à remarquer les bienfaits que cela a sur toi aussi bien physiquement que psychologiquement.



**Avant chaque activité physique, je n'oublie pas d'effectuer ma routine d'échauffement** (échauffement articulaire complet puis course sur place 1', jumping jack 1', 10 demi-squats, gainage ventral 2\*20sec).

**L'objectif est de réaliser 30min d'activité physique par jour ou 3h par semaine.**

L'échauffement et les étirements sont à comptabiliser dans le bilan physique. Pour cela, je peux m'appuyer sur les propositions de mon professeur d'EPS.

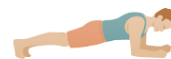
*Voici, ci-dessous une liste de recommandations simples :*

Au regard des mesures prises par les autorités, la pratique devra se faire chez toi

Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin... en essayant d'avoir un peu d'air frais pour bien respirer



Sur l'ensemble des exercices indiqués en circuit training notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



Être vigilant à tes sensations, ne jamais forcer, s'arrêter si tu as mal. Persévérer pour voir ses progrès jour après jour, semaine après semaine



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



## Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées !

Tu peux également retrouver sur tes **plateformes de streaming favorites** ou sur des **plateformes vidéos** des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex: 20" d'effort et 10" de récupération)

Pour cela tape « *Tabata songs* » ou « *Tabata 30/30* », ou encore « *Hiit 30/30* » dans les champs de recherche





## Objectif : 30min par jour ou 3h par semaine !

La plupart du temps, tu as juste à entourer parmi les propositions et éventuellement à compléter les cases vides.

### Semaine du..... au.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan
Jour de repos ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale échauffement ↓</b>
Sensations, ressenti avant	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Durée échauffement ?								<b>Durée totale exercices, jeux ↓</b>
Après mon échauffement, j'ai fait (type d'activité, exercices...)								
Pendant combien de temps ?								<b>Durée totale étirements ↓</b>
Seul, à 2, à 3, en famille ?								
Étirements 5' minimum	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale d'activité physique sur la semaine ? →</b>
Sensations, ressenti après ?	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<i>Chaque fin de semaine je me fixe un nouvel objectif de durée d'activité physique →</i>					<b>Mon objectif durée pour la semaine prochaine ?</b>		<b>Plus / identique / Moins ?</b>	



## Objectif : 30min par jour ou 3h par semaine !

La plupart du temps, tu as juste à entourer parmi les propositions et éventuellement à compléter les cases vides.

### Semaine du..... au.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan
Jour de repos ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale échauffement ↓</b>
Sensations, ressenti avant	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Durée échauffement ?								<b>Durée totale exercices, jeux ↓</b>
Après mon échauffement, j'ai fait (type d'activité, exercices...)								
Pendant combien de temps ?								<b>Durée totale étirements ↓</b>
Seul, à 2, à 3, en famille ?								
Étirements 5' minimum	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale d'activité physique sur la semaine ? →</b>
Sensations, ressenti après ?	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<i>Chaque fin de semaine je me fixe un nouvel objectif de durée d'activité physique →</i>					<b>Mon objectif durée pour la semaine prochaine ?</b>		<b>Plus / identique / Moins ?</b>	



## Objectif : 30min par jour ou 3h par semaine !

La plupart du temps, tu as juste à entourer parmi les propositions et éventuellement à compléter les cases vides.

### Semaine du..... au.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan
Jour de repos ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale échauffement ↓</b>
Sensations, ressenti avant	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Durée échauffement ?								<b>Durée totale exercices, jeux ↓</b>
Après mon échauffement, j'ai fait (type d'activité, exercices...)								
Pendant combien de temps ?								<b>Durée totale étirements ↓</b>
Seul, à 2, à 3, en famille ?								
Étirements 5' minimum	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale d'activité physique sur la semaine ? →</b>
Sensations, ressenti après ?	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<i>Chaque fin de semaine je me fixe un nouvel objectif de durée d'activité physique →</i>					<b>Mon objectif durée pour la semaine prochaine ?</b>		<b>Plus / identique / Moins ?</b>	



## Objectif : 30min par jour ou 3h par semaine !

La plupart du temps, tu as juste à entourer parmi les propositions et éventuellement à compléter les cases vides.

### Semaine du..... au.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan
Jour de repos ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale échauffement ↓</b>
Sensations, ressenti avant	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Durée échauffement ?								<b>Durée totale exercices, jeux ↓</b>
Après mon échauffement, j'ai fait (type d'activité, exercices...)								
Pendant combien de temps ?								<b>Durée totale étirements ↓</b>
Seul, à 2, à 3, en famille ?								
Étirements 5' minimum	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale d'activité physique sur la semaine ? →</b>
Sensations, ressenti après ?	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<i>Chaque fin de semaine je me fixe un nouvel objectif de durée d'activité physique →</i>					<b>Mon objectif durée pour la semaine prochaine ?</b>		<b>Plus / identique / Moins ?</b>	



## Objectif : 30min par jour ou 3h par semaine !

La plupart du temps, tu as juste à entourer parmi les propositions et éventuellement à compléter les cases vides.

### Semaine du..... au.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan
Jour de repos ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale échauffement ↓</b>
Sensations, ressenti avant	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Durée échauffement ?								<b>Durée totale exercices, jeux ↓</b>
Après mon échauffement, j'ai fait (type d'activité, exercices...)								
Pendant combien de temps ?								
Seul, à 2, à 3, en famille ?								<b>Durée totale étirements ↓</b>
Étirements 5' minimum	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	Oui / Non ?	<b>Durée totale d'activité physique sur la semaine ? →</b>
Sensations, ressenti après ?	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<i>Chaque fin de semaine je me fixe un nouvel objectif de durée d'activité physique →</i>				<b>Mon objectif durée pour la semaine prochaine ?</b>			<b>Plus / identique / Moins ?</b>	