

EPS

SEANCES TYPE « MAINTIEN DE LA FORME »

ACTIVITE : COURSE A PIED, COURSE DE DEMI-FOND

PRATIQUE RECOMMANDEE : une ou deux fois / semaine. Choisir son niveau et ne changer de niveau ou de séance que si on se sent à l'aise.

-Sous réserve de l'autorisation officielle (cf : consignes officielles du gouvernement) d'une activité extérieure autonome et solitaire – et de non contre-indication à la pratique de la course à pied.

Séance 1) niveau débutant

25 minutes d'activité.

Marcher doucement puis marcher plus vite pendant 5mn (échauffement) puis alterner 2mn de course (footing sans intensité) et une minute de marche, répéter 5 fois. Finir par 5mn de marche en expirant bien (vider les poumons en soufflant). S'étirer.

Séance 2) Niveau débutant

25 mn d'activité.

Marcher 2mn, trotter 3mn (échauffement) puis alterner 3mn de footing et une mn de marche, répéter 5 fois. Marcher 5mn (récupération) et s'étirer.

Séance 3) Niveau débrouillé

30mn d'activité.

Trotter 5mn (échauffement) puis alterner 5mn de footing et une mn de marche rapide 3 fois. Marcher 5mn (récupération) et s'étirer.

Séance 4) niveau débrouillé

35 mn d'activité

Trotter 10mn (échauffement) puis courir 10mn de footing, récupérer une minute en marchant et courir 10mn à nouveau. Récupérer 5mn en marchant et s'étirer.

Séance 5) niveau débrouillé.

35 mn d'activité

Trotter 10mn (échauffement) puis courir 10 fois 30 secondes vite, 30 sec en marchant. Courir 10 mn en footing. Récupérer 5mn en marchant et s'étirer.

Séance 6) niveau sportif

35 mn d'activité

Trotter 10mn (échauffement) puis courir 10 fois : 30 sec vite, 30 sec trottinés. Courir 10 mn en footing. Récupérer 5mn en marchant et s'étirer.

Variante : à la place des « 30 sec vite et 30 sec trottinés » courir sur un terrain de football et courir vite dans la diagonale et récupérer en trottinant dans la largeur ; répéter 10 fois. Récupérer 5mn en marchant et s'étirer.

Séance 7) niveau sportif, préparation de l'épreuve 3 fois 500m en EPS.

Trotter 10mn (échauffement) puis faire 3 à 5 accélérations sur 50 m (revenir au point de départ de l'accélération en marchant à chaque fois)

Courir vite 3 fois 2mn (calculer sa distance si possible sur chaque période de 2mn, en essayant d'être assez régulier à +/- 50mètres) – récupérer 5mn entre chaque course en marchant 2mn puis en trottinant 3mn.

Courir 10 mn en footing

Marcher 5mn (récupération) et s'étirer.