

Nom:  
Prénom:

## Grille de suivi de mes entraînements

Classe:

Pendant cette période à votre domicile je vous invite à **garder une activité sportive régulière et même assidue.**

Un peu chaque jour même dix minutes en respectant quelques règles que je vous rappelle: L'activité physique ne doit pas s'effectuer en groupe (ou avec les personnes avec lesquelles on vit), lavez vous les mains avant et après, restez à distance de toute autre personne, vous pouvez sortir de chez vous, à pied, dans un périmètre proche, jusqu'à une heure.

Vous disposez de **5 fiches de travail**, faites vous accompagner par vos parents pour adopter les bonnes postures. Apprenez avec les gainages les plus faciles pour évoluer vers les plus durs. Sur les circuits "Cardio" et Renfo" adoptez une vitesse d'exécution adaptée à vos possibilités et augmentez l'intensité au fil du temps et de l'entraînement.

Je vous demande de suivre séance après séance la **quantification de votre entraînement** en utilisant le tableau plus bas et en inscrivant jour après jour la **nature**, la **durée** et l'**intensité** de vos exercices physiques:

<b>Inscrire la <u>nature de l'activité</u>:</b> Marche: <b>M</b> Course à pied: <b>Cap</b> Vélo d'intérieur: <b>V</b> Gainages: <b>G1 G2 G2+ G3 G3+</b> Circuit Cardio: <b>Cardio</b> Circuit Ranfo: <b>Renfo 1, 2, 3</b> Autre: ...	<b>Notez la <u>durée de l'activité et/ou le nombre de circuits</u> réalisés</b>	<b>Terminez en notant votre <u>ressenti d'effort de 0 à 10</u></b>
---	---	--

ECHELLE DE BORG (0-10)	
0	aucun effort
1	très très facile
2	très facile
3	facile
4	effort modéré
5	moyen
6	un peu dur
7	dur
8	très dur
9	très très dur
10	Maximal

exemples: Cardio 2circuits 7 (éval intensité effort) ou G1 3tours 4 (éval intensité effort) ou M 30min 2 (éval effort)...

Sem1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
date:	Cardio 2circuits 7			G1 3tours 4	M 30min 2		
Sem2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
date:							
Sem3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
date:							
Sem4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
date:							
Sem5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
date:							

**Compétences à auto-évaluer au fil des semaines:**

Je m'engage dans l'activité physique régulièrement et assidument de façon autonome. Je suis efficace dans la réalisation des exercices proposés en maîtrisant les postures pour préserver ma santé et ma sécurité. J'adapte mon engagement à mes possibilités tout en progressant dans les intensités ou difficultés.

Sem 1:  
Sem 2:  
Sem 3:  
Sem 4:  
Sem 5:

Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Maîtrise très satisfaisante
Pas d'activité physique ou très peu. Les circuits sont incomplets, les postures incertaines	1 à 2 séances. Postures aléatoires. Je tente, ne réussis pas tjs les circuits. Intensité moyenne.	2 à 3 séances. Postures statiques ou à faible intensité maîtrisées. Bon engagement.	4 séances ou+. Les séances difficiles sont maîtrisés avec de l'intensité. TB engagement.
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

Signature de l'élève:

Signature du responsable légal: