



NOM :

**Cross training : Entretien-Tonification**

Prénom :

Classe :

***Champ 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.***



<http://eps.roudnoff.com>

**S'engager** dans la réalisation d'un programme d'entraînement :

- **Dominante course** (*Temps de course > Temps de musculation*)
- **Dominante musculation** (*temps de musculation > Temps de course*)
- **Mixte** (*Temps de course = Temps de musculation*)

**La réalisation des courses et séries musculaires se fait** en gérant les fondamentaux comportementaux (posture ; amplitude ; rythme et respiration) et **en maîtrisant une continuité dans l'effort.**

**S'entraîner :**

- **Savoir s'échauffer** dans un programme d'entraînement
- Savoir **planifier** un programme d'entraînement en gérant les séries, les répétitions, les courses, l'ordre des épreuves, les temps de récupération.

**S'investir en tant que Partenaire :**

- Sécurité (placement du dos, posture adaptée à l'exercice)
- Entraîneur : proposer un programme.