

# EPS à la maison

Afin de garder le lien avec vous et de poursuivre des apprentissages en EPS, les enseignants d'EPS vous proposent différents exercices à réaliser dans trois rubriques: "On se bouge", "on se détend" et "on se cultive".



## On se bouge

Dans cette rubrique, nous vous proposerons au cours des semaines, différents exercices physiques à réaliser chez vous.



## On se détend

Dans cette rubrique, nous vous proposerons différents exercices pour se relaxer et gérer ses émotions.



## On se cultive

Dans cette rubrique, nous vous proposons d'enrichir vos connaissances en lien avec l'activité physique. Nous partagerons des anecdotes, des histoires liées aux activités sportives, au fonctionnement du corps humain...

## ON SE BOUGE !!!



Pour garder la forme et la bonne humeur pendant cette période de confinement, l'équipe EPS vous propose un circuit training de 7 min, à réaliser tous les jours, dans votre jardin ou chez vous.

Pour cela tu devras avoir avec toi ...



Matériel requis : - Une tenue Adaptée - et de la bonne zic'  
- des baskets  
- un chronomètre / une montre  
- une gourde d'eau

- ⇒ Si tu es à l'intérieur de chez toi : mur (exercice 2) / marche-pieds (exercice 5) / chaise (exercice 7)
- ⇒ Si tu es à l'extérieur dans ton jardin, tu peux utiliser les éléments naturels que tu pourras trouver autour de toi (Ouvre bien les yeux, la nature révèle de vrais trésors : arbre, souche ...). Faites appel à vos souvenirs les plus grands ... rappelez-vous vos cours de parcours training (4è / 3è) 😊



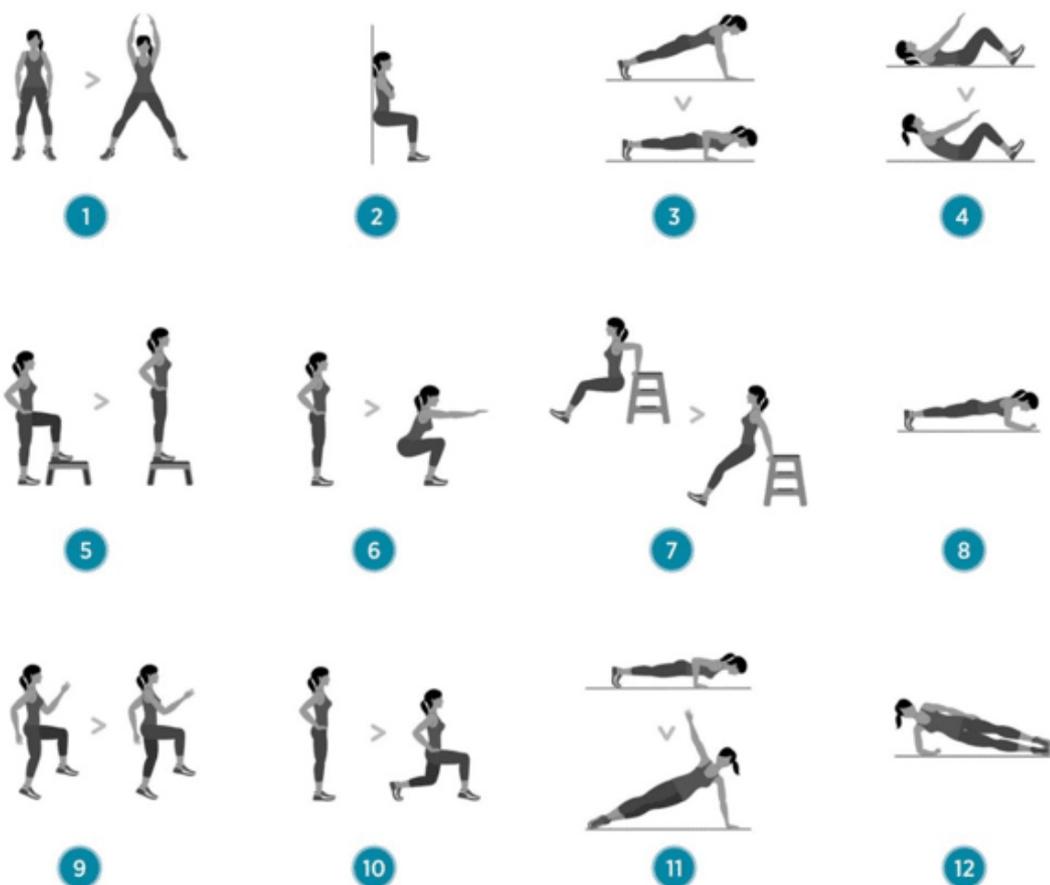
**ATTENTION**

**MAIS ... VERIFIER QUE LE MATERIEL SOIT BIEN SOLIDE ET STABLE AVANT UTILISATION**

Consignes : Réaliser les 12 exercices suivants en respectant la durée et le temps de repos en fonction de votre niveau de classe

Niveau 6è/5è	Niveau 4è/3è
- 20 secondes pour chaque exercice - 10 secondes de pause entre chaque exercice  <b>Ex 3 et 11 adaptés</b>	- 30 secondes pour chaque exercice - 10 secondes de pause entre chaque exercice
En fonction de vos capacités et de votre vécu sportif, vous pouvez changer de classe d'âge MAIS respectez bien les durées données	

## Voici les 12 ateliers de renforcement



Et quelques conseils à LIRE AVANT...et à bien respecter pour ne pas se faire mal !

### 1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite....

### 2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

### 3. Les pompes (4è/3è) ou semi-pompes (6è/5è) avec genoux au sol

En appui sur les mains et les pieds, le corps **gainé, abdominaux et fessiers contractés**. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol et remonte. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



#### 4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

#### 5. Monter et descendre d'un marche pied

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner des montées et descentes d'un marche - pied (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

#### 6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

#### 7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant le temps imparti.

#### 8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant le temps imparti.

#### 9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

#### 10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

#### 11. Pompes ou semi-pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe ou semi-pompes, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

#### 12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de la moitié du temps imparti, changer de côté.



PETITE VARIANTE ... Si tu te sens en forme et que tu as un jardin, tu peux remplacer le temps de pause par une récupération plus active en créant un parcours sportif (course variées, franchissement d'obstacles...) en réutilisant ce que tu as pu apprendre en cours d'EPS. Sois CREATIF mais toujours PRUDENT !



## ON SE DÉTEND



a) Vous débutez à 4 pattes en faisant le dos rond puis le dos creux, soufflez en faisant le dos rond, inspirez en relevant la tête. Faire l'exercice 5 fois.



b) Puis assis sur vos talons, vous vous étirez le dos. Restez 5 respirations.



c) Puis de la position 4 pattes, vous tendez les jambes et rapprochez vos talons du sol. Restez 5 respirations. Faire l'exercice 3 fois.

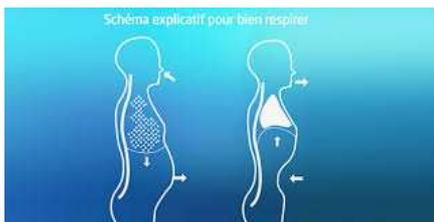


d) Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat au sol, vous levez vos hanches le plus haut possible. Restez 5 secondes puis redescendez en déposant vos vertèbres les unes après les autres sur le sol. Faire l'exercice 5 fois.

f) Position de l'arbre: appuyez votre pied sur l'intérieur de votre cuisse. Sinon, placez votre pied au niveau de votre genou ou de votre mollet



g) Travail de respiration:



La **respiration ventrale** qui apaise : je prends de l'air par mon nez en gonflant mon ventre et je souffle en abaissant mon ventre.

a) Commencez par faire cet exercice allongé sur le dos, une main sur le ventre. Se concentrer sur sa main qui se lève quand j'inspire et se baisse quand je souffle.

b) faire ce même exercice assis sur une chaise

c) puis debout

A répéter tous les jours une à trois fois en fonction de vos envies et besoins :-)

## ON SE CULTIVE \*



### 1) Connaissances sur le corps humain :

- a)- Combien de muscles possède-t-on environ ?
- b)- Quel organe contrôle les muscles ?



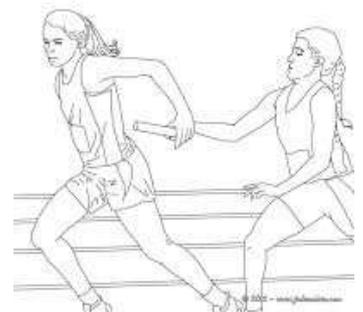
### 2) Connaissances sur une activité sportive :

- a) D'où vient le nom Badminton ?
- b) Quelle est l'anecdote autour de sa « création » ?

### 3) Anecdote

Quel exploit a réalisé Floria Gueï lors du championnat d'Europe d'athlétisme en 2014 lors du relais 4 x 400m ?

Quelle leçon peut-on en tirer ? :-)



\* Répondre sur le document si vous pouvez l'imprimer. Vous pouvez colorier les deux images ci-dessus .

Sinon noter vos réponses sur une feuille libre . Nous vous enverrons les réponses la semaine prochaine.

**Prenez soin de vous .**

**L'équipe EPS**