

EPS à la maison leçon n°2

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.



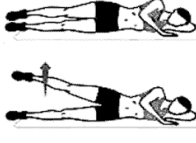




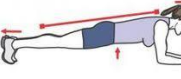





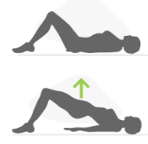


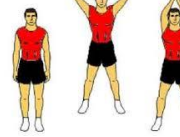

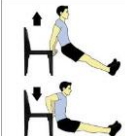


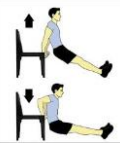
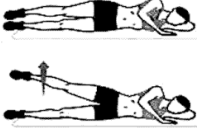









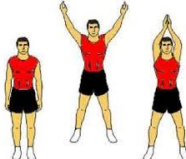
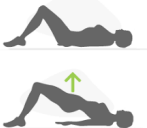



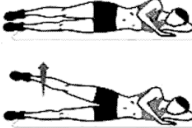
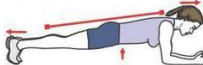

On se cultive

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 !!! JEU DE L'OIE (disponible en PJ)

JEU DE L'OIE SPORTIF DE L'EQUIPE EPS DU COLLEGE HRG CADOU ST BREVIN LES PINS

<p>1- DEPART Echauffement</p>  <p>Course sur place en fonction du chiffre réalisé</p>	<p>2- ABDOS/ FESSIERS</p>  <p>15 relevés du bassin</p>	<p>3- FESSIERS</p>  <p>10 ciseaux de chaque côté</p>	<p>4- JUMPING JACK</p>  <p>Une série de 15</p>	<p>5- EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes la position de l'arbre</p>	<p>6- REJOUER</p> 	<p>7- CARDIO</p>  <p>Course sur place 30 secondes</p>	<p>8- GAINAGE</p>  <p>Tenir 30 secondes</p>	<p>9- SOUPLESSE</p>  <p>Tenir la position 30 secondes</p>	<p>10- ABDOS / CUISSES</p>  <p>Tenir la position 30 secondes</p>
<p>11-RECULER D'UNE CASE</p>									
<p>21- METTRE LA MUSIQUE A FOND CHEZ SOI</p>  <p>Danser pendant 30 secondes</p>	<p>20- EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes</p>	<p>19- GAINAGE</p>  <p>Faire le tour d'une pièce avec un joueur</p>	<p>18- ABDOS/ FESSIERS</p>  <p>15 relevés du bassin</p>	<p>17- SAUTS</p>  <p>Effectuer un parcours « PQ » et enchaîner des sauts pieds joints – cloche pieds pendant 30 secondes</p>	<p>16- CARDIO</p>  <p>15 montées de genoux très rapides</p>	<p>15- JUMPING JACK</p>  <p>Une série de 15</p>	<p>14- RANGER SA CHAMBRE</p>  <p>En 30 secondes ranger le plus de choses possibles</p>	<p>13- EQUILIBRE DYNAMIQUE</p> <p>Faire 10 fois le tour d'une chaise en gardant les mains sur la chaise puis tenir 30 secondes sur 1 pied</p>	<p>12-TRICEPS</p>  <p>Une Série de 15 en gardant bien les jambes tendues et le dos droit</p>
<p>22- AVANCER DE 3 CASES</p>									

<p>23-TRICEPS</p>  <p>Une Série de 15</p>	<p>24-FESSIERS</p>  <p>10 ciseaux de chaque côté</p>	<p>25-CARDIO</p>  <p>15 montées de genoux rapides</p>	<p>26-EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes la position du corbeau</p>	<p>27-REJOUEZ</p> 	<p>28-RECULER DE 4 CASES</p>	<p>29-GAINAGE / BI-CEPS</p>  <p>Ramener 20 fois les bras tendus devant soi (bouteille d'eau dans les mains)</p>	<p>30-CARDIO</p>  <p>Monter et descendre 15 fois d'une marche</p>	<p>31-SOUPLESSE</p>  <p>10 fois Dos rond – Dos plat – Dos creux</p>	<p>32-METTRE LA MUSIQUE A FOND CHEZ SOI</p>  <p>Danser pendant 30 secondes</p>
									<p>33-RETOUR CASE DEPART</p> 
<p>43-ARRIVEE</p>  <p>Déguster un carré de chocolat (ou 2)</p>	<p>42-JUMPING JACK</p>  <p>Une série de 15</p>	<p>41-AB-DOS/FESSIERS</p>  <p>15 relevés du bassin</p>	<p>40-CARDIO</p>  <p>Monter et descendre 15 fois d'une marche</p>	<p>39-EQUILIBRE</p>  <p>Tenir 20 secondes la position de l'arbre</p>	<p>38-CARDIO</p>  <p>Course sur place 30 secondes</p>	<p>37-FESSIERS</p>  <p>10 ciseaux de chaque côté</p>	<p>36-AVANCER DE 2 CASES</p>	<p>35-GAINAGE</p>  <p>Tenir 30 secondes</p>	<p>34-SOUPLESSE</p>  <p>Tenir 30 secondes de chaque côté</p>

ON SE DÉTEND



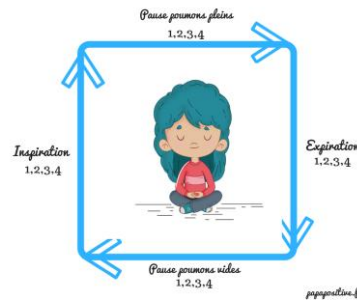
a) RESPIRATION VENTRALE : Refaire l'exercice de la semaine dernière dans la position que vous préférez : allongée ou assis. Détendez vous, fermez vos yeux, une main sur le ventre , vous vous concentrez sur votre respiration. Quand vous inspirez, votre ventre se gonfle comme un ballon , quand vous soufflez votre ventre s'abaisse et devient plat comme une crêpe. Faire 5 ou 6 fois et reprendre une respiration à votre rythme naturel.

b) RESPIRATION en CARRE

C'est un exercice intéressant pour se calmer et gérer ses émotions se

- 1- J'inspire sur 4 secondes en gonflant mon ventre
- 2- je bloque, je fais une pause de 4 secondes, poumons pleins
- 3- J'expire sur 4 secondes
- 4- Je bloque à nouveau 4 secondes , poumons vides.

Faire 5 fois.



décompose en 4 moments.



c) EXERCICE « Je pense à des petits bonheurs »

Toujours dans une position de confort, en respirant tranquillement les yeux fermés, vous listez écouter les oiseaux, observer les couleurs du ciel, apprécier le soleil , manger un plat que appréciez, dansez dans votre chambre, jouer....

des petits bonheurs simples de tous les jours : vous adorez, rigolez avec des personnes que vous



ON SE CULTIVE *



Tout au long de l'année les enfants et les adultes pratiquent des activités sportives. En cette période de confinement tout le monde recherche des solutions pour entretenir sa forme par des activités physiques adaptées. Cette vidéo de 2 minutes permet de découvrir pourquoi faire du sport est essentiel pour bien grandir... mais également pour s'amuser ! A partir de cette vidéo que vous pouvez visionner plusieurs fois, n'hésitez pas à échanger entre enfants et avec les adultes.

Pour visionner la vidéo : [□ https://www.1jour1actu.com/info-animee/a-quoi-ca-sert-de-faire-du-sport](https://www.1jour1actu.com/info-animee/a-quoi-ca-sert-de-faire-du-sport)

Nous vous proposons également un Quizz en Pièce Jointe à ce document

Réponses aux questions de la rubrique « On se cultive » de la semaine dernière

1) Connaissances sur le corps humain :

- a) Le corps humain est constitué de 639 muscles
- b) C'est le cerveau qui commande et contrôle les muscles

2) Connaissances sur une activité sportive :

a) Badminton est le nom d'un château en Grande Bretagne où cette activité a été créée.

b) Anecdote : ce sont des soldats anglais qui revenaient d'Inde qui ont découvert ce jeu de raquette. Pour faire le projectile, ils ont utilisé un bouchon de liège sur lequel ils ont piqué des plumes.

3) Anecdote

a) Lors du championnat d'Europe d'Athlétisme en 2014, Floria Guei a réussi à terminer première de sa course alors que lorsqu'elle a pris le relais, elle était 4ème. Elle a fait une remontée extraordinaire sur une distance de 400m.

b) Il faut y croire jusqu'au bout et toujours faire le maximum

Prenez soin de vous.

L'équipe EPS