

L'EPS A LA MAISON

Pour une continuité pédagogique en EPS



Lycée Jean ZAY, Thiers

Préambule

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, ton enseignant d'EPS te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

Un programme d'entraînement physique ?

Pourquoi ?

- Pour entretenir sa forme, son moral et sa santé, il faut bien s'alimenter, mais aussi pratiquer une activité physique quotidienne et limiter le temps passé assis.
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter.

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir.
- En toute sécurité en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après.

Où ?

- A ton propre domicile.

Mon programme d'entraînement :

Entretien cardio et renforcement musculaire

Sans matériel en utilisant son poids de corps



Des séances de 30 minutes à 1 heure peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine

Une priorité : ta sécurité :

Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile



Sur l'ensemble des exercices indiqués, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations

N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (voir à ce sujet la page suivante)



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe-toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



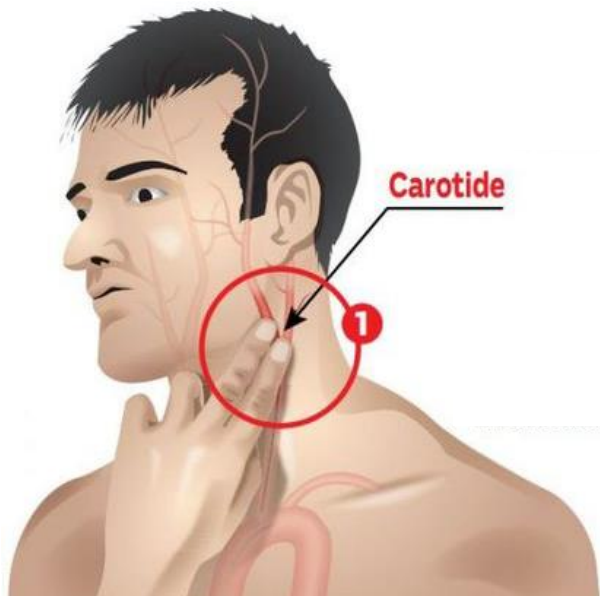
Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

La fréquence cardiaque :

La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (FC) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille dans le thème d'entraînement choisi. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

Comment relever sa fréquence cardiaque ?



Mesure de ta Fréquence Cardiaque

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet.

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15''

Multiplie ce résultat par 4

Tu as ton repère de Fréquence cardiaque (Fc)

Pour chacun des exercices proposés dans ce document. La prise régulière de la FC est un bon repère pour réguler ton effort. Pendant tes séances tu dois être essouffée et transpirer mais nous évitons de dépasser 180 puls/ min



Se motiver, se réguler, se situer

Quand la musique est bonne !

Pour rythmer les propositions d'entraînements n'hésite pas à monter le volume sur tes playlists préférées ! Tu peux également retrouver sur tes plateformes de streaming favorites ou sur des plateformes vidéos des musiques dont le tempo est adapté au travail attendu (ex : 20'' d'effort et 10'' de récupération)

Un assistant personnel ?

Evidemment rien ni personne ne peut remplacer ton prof d'EPS ! Cependant, et en attendant de le retrouver, quelques applications smartphone peuvent t'aider et t'accompagner dans tes entraînements. - Pour tes séances de « cardio » (vélo, marche, course etc.) - Pour gérer ton temps de travail.

L'usage de ces ressources numériques n'est en aucun cas une obligation ni même une nécessité pour suivre les programmes d'entraînement indiqués !

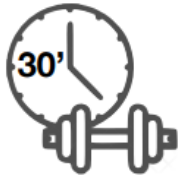
SEMAINE 1

Echauffement & Récupération

Chaque séance devra être précédée d'un petit échauffement.

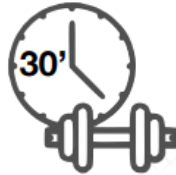
De la même façon tu concluras ton entraînement par quelques minutes d'étirements.

Jour 1 :



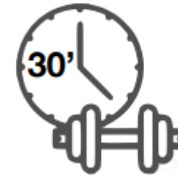
Parcours 1

Jour 2 :



Parcours 2

Jour 3 :



Parcours 3

S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !

Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours :

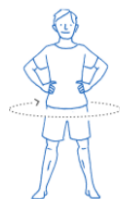
Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal :

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite) : effectuez des rotations de la tête de gauche à droite puis on inverse de sens.



20 mobilisations des hanches : écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant. Réalisez de lentes rotations du bassin, dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis faites l'exercice dans le sens inverse commencer debout, jambes



20 mobilisations des genoux jambes serrées : mettez vos mains sur les genoux. Effectuez des rotations de droite à gauche puis de gauche à droite.

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite) : asseyez-vous sur une chaise, dos droit, jambes vers l'avant. Décollez légèrement une jambe du sol et réalisez des mouvements de rotation de la cheville, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Recommencez avec l'autre jambe.



Elévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3*1 min (récupération 30'' entre chaque série)
ou **jumping jack** 3*1 min (récup 30'' entre chaque série)



Pompes à genoux 3*10 répétitions (récup 30'' entre chaque série)



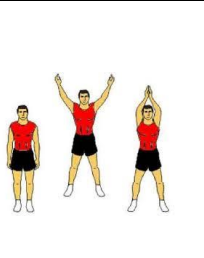


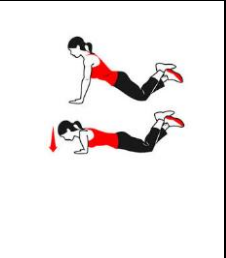
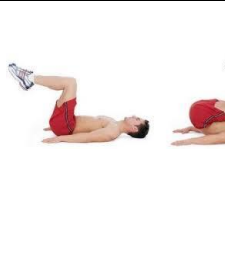
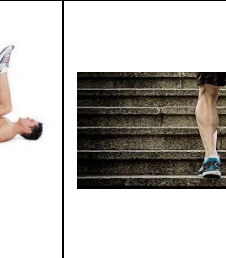
Demi-squats 3*10 répétitions (récup 30'' entre chaque série)



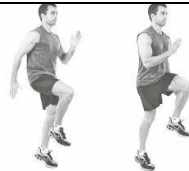




Gainage 2*30 secondes (récup 30'' entre chaque série)



Parcours 1







Exercice	Jumping Jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Crunch Inversé	Montée de marche	Demi-squat
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						
Contenus d'enseignement	Partir les pieds joints et les bras en bas. Vous écartez les jambes et montez les bras en haut, puis vous redescendez et recommencez.	Avoir le dos collé contre le mur. Les mains peuvent être en appui sur le mur. Les jambes sont fléchies à 90°.	Les pieds ne touchent pas le sol. Vous êtes en appui sur les genoux et les mains. Les bras sont dans le prolongement des épaules. Fléchir ses bras pour amener le tronc près du sol et remonter. Conserver l'alignement du tronc.	Les bras sont posés au sol. Les jambes sont fléchies à 90°. Amener ses genoux vers sa tête et revenir à la position initiale	On monte le pied droit puis le pied gauche et on redescend le pied droit puis le pied gauche, etc.	Commencez debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps. Baissez-vous le plus bas possible en fléchissant les jambes et en poussant vos fesses loin en arrière, tout en remontant vos bras tendus devant vous. Revenez ensuite à la position initiale, en contractant les fessiers.






Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras.
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						
Contenus d'enseignement	En appui sur une chaise. Les bras sont tendus au départ. Ensuite on fléchit les bras en gardant les jambes tendues et on remonte.	A l'horizontale, soulevez le bassin et mettez-vous en appui sur vos avant-bras et vos pointes de pieds. Vos coudes doivent être positionnés sous vos épaules et vos mains pointent vers l'avant. Formez une planche rectiligne avec votre corps en serrant les fessiers et en rentrant le ventre pour contracter les abdos. Votre dos est bien droit, vos jambes tendues, votre nuques étirée (fixez un point sur le sol, au-dessus de vos mains). Tenez la position plus longtemps possible	Montez le genou droit puis le genou gauche. Vous pouvez aussi monter les bras. Montez le genou droit et montez le bras gauche, montez le genou gauche et le bras droit.	Debout, dos droit, pieds écartés. Avancez la jambe gauche loin devant et fléchissez vos genoux de façon à former deux angles droits. Le genou arrière ne touche pas le sol, et le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Puis, alternez.	En appui sur un bras. Vous êtes de profil. Le corps est décollé du sol et il est aligné.	En appui sur un bras. Vous êtes de profil. Le corps est décollé du sol et il est aligné.

Faites au minimum une fois le tour (il faut 12 minutes pour faire un tour)
4 minutes de récupération entre chaque tour !!!

Faites deux ou trois fois le tour si vous êtes en forme.
N'oubliez pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Parcours 2





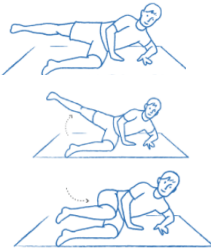
Exercice	Montain Climber	« Tap plank »	Pompes	Crunch	Squat sauté	Le relevé de bassin
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						
Contenus d'enseignement	Position de pompe, bras tendus. Corps droit et gainé. Contractez les abdominaux. Amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté.	En position gainage. Gardez le dos bien droit. Amenez la main droite sur l'épaule gauche, puis ramenez la main gauche sur l'épaule droite et ramener la main au sol, etc.	Allongez-vous à plat ventre, bras tendus devant vous ; en appui sur le bassin, décollez les bras et les jambes du sol, en contractant bien tous les muscles postérieurs. Le bas de votre dos est légèrement cambré, mais pas trop.	Au sol sur le dos, les jambes sont fléchies. La tête est collée à la poitrine. Remontez le tronc légèrement et redescendez en position initiale.	Commencez debout, jambes écartées de la largeur du bassin. Baissez-vous le plus bas possible en fléchissant les jambes et en poussant vos fesses loin en arrière, tout en remontant vos bras tendus devant vous. Conservez un dos droit. Effectuez une extension des jambes. Et vous recommencez.	Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, pieds posés près des fesses et écartés de la largeur des épaules. Sur l'expiration, relevez le bassin en contractant vos fessiers et vos abdos, tout en gardant le haut du dos collé au sol. Votre axe genoux-bassin-épaules doit former une ligne droite. Maintenez la position quelques secondes, puis redescendez doucement en inspirant. Remontez sans poser le bassin au sol


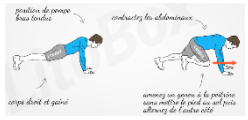
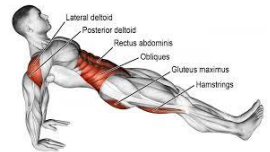


Exercice	Le superman	Planche-jack	Dips	Fentes sautée	Planche latérale réalisée avec torsion	Planche latérale réalisée avec torsion (l'autre côté)
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						
Contenus d'enseignement	Allongez-vous à plat ventre, bras tendus devant vous. En appui sur le bassin, décollez les bras et les jambes du sol, en contractant bien tous les muscles postérieurs. Le bas de votre dos est légèrement cambré	A l'horizontale, soulevez le bassin et mettez-vous en appui sur vos avant-bras et vos pointes de pieds. Vos coudes doivent être positionnés sous vos épaules et vos mains pointent vers l'avant. Formez une planche rectiligne avec votre corps en serrant les fessiers et en rentrant le ventre pour contracter les abdos. Votre dos est bien droit, vos jambes tendues, votre nuque étirée (fixez un point sur le sol, au-dessus de vos mains). Ecartez les jambes tendues en faisant un premier saut. Rejoignez les jambes en faisant un second saut.	En appui sur une chaise. Les bras sont tendus au départ. Ensuite on fléchit les bras en gardant les jambes tendues et on remonte.	Debout, dos droit, pieds écartés. Avancez la jambe gauche loin devant et fléchissez vos genoux de façon à former deux angles droits. Le genou arrière ne touche pas le sol, et le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Relevez-vous en sautant. Puis recommencez.	En appui sur un bras. Vous êtes de profil. Le corps est décollé du sol et il est aligné. Tendez le bras du haut vers le plafond dans l'alignement de votre corps (le regard vers votre main). Faites une rotation avec votre buste vers l'avant et enrroulez simultanément votre bras sous votre corps. Suivez votre main du regard. Ramenez le bras et le buste en position initiale. Répétez le mouvement.	Idem

Faites au minimum une fois le tour (il faut 12 minutes pour faire un tour)
4 minutes de récupération entre chaque tour !!!

Faites deux ou trois fois le tour si vous êtes en forme.
N'oubliez pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Parcours 3

Exercice	Burpees	Chaise contre un mur	Les pompes contre le mur	Double Crunch	Course rapide sur place	Levées et fléchissements de jambes
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						
Contenus d'enseignement	Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules. Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.	Avoir le dos collé contre le mur. Les mains peuvent être en appuis sur le mur. Les jambes sont fléchies à 90°.	Debout sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant, à hauteur de votre cou, et posez vos paumes contre le mur. Fléchissez vos coudes vers l'extérieur et basculez votre poids du corps en avant, sans cambrer le dos et en contrôlant la descente. Puis redressez-vous en poussant sur vos avants-bras.	Au sol sur le dos, les jambes sont fléchies. La tête est collée à la poitrine. Remontez le tronc et les jambes en même temps et redescendez en position initiale.	Sur place, faites des petits pas rapides.	Couché sur le côté, en appui sur le coude. Votre main du dessus prend appui sur le sol devant votre torse pour maintenir l'équilibre. Fléchissez la hanche à 90° et tendez la jambe du dessus dans le prolongement du tronc. Levez la jambe du dessus et redescendez-la. Enchaîner en fléchissant le genou vers la poitrine et revenez à la position initiale.

Exercice	Le pointeur	Montain Climber	Planche inversée	Fentes sautée	Planche latérale avec élévation de la jambe	Planche latérale avec élévation de la jambe (l'autre côté)
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						
Contenus d'enseignement	Mettez-vous à quatre pattes, mains au niveau des épaules et genoux écartés de largeur du bassin. Votre dos est droit et parallèle au sol. Levez le bras droit et la jambe gauche, et maintenez-les tendus, dans l'alignement du dos. Puis alternez avec le bras gauche et la jambe droite.	Position de pompe, bras tendus. Corps droit et gainé. Contractez les abdominaux. Amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté.	Vous êtes en appuis sur vos mains, les bras sont tendus à la verticale. Vous êtes aussi en appui sur vos talons. Vous décollez le bassin du sol. Vous devez conserver un alignement tronc-jambes. Vous regardez devant vous	Debout, dos droit, pieds écartés. Avancez la jambe gauche loin devant et fléchissez vos genoux de façon à former deux angles droits. Le genou arrière ne touche pas le sol, et le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Relevez-vous en sautant. Puis recommencez.	En appui sur un bras. Vous êtes de profil. Le corps est décollé du sol et il est aligné. Le bras libre est posé sur la hanche. Conservez l'alignement haut du corps et bas du corps. Montez la jambe dans haut en l'air, puis vous la redescendez. Répétez le mouvement.	Idem

Faites au minimum deux fois le tour (il faut 12 minutes pour faire un tour)
4 minutes de récupération entre chaque tour !!!

Faites trois ou quatre fois le tour si vous êtes en forme.
N'oubliez pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

Les étirements

Etirement des triceps :



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, ramenez un bras fléchi derrière votre tête, main entre les omoplates. Poussez votre coude vers le bas à l'aide de la main opposée, de façon à étirer l'arrière du bras. Idéalement, tenez la position 30s en respirant profondément. Relâchez la position puis répétez l'exercice de l'autre côté.

Etirement des muscles de l'épaule :



Commencez debout, pieds écartés de la largeur, du bassin genoux relâchés. Fléchissez un bras devant vous, à l'horizontale, de façon à ramener votre poignet sur l'épaule opposée. Poussez votre coude vers l'arrière avec l'autre main, de façon à étirer le bras au-delà de l'épaule. Idéalement, tenez la position 30s, en respirant profondément. Relâchez la position puis répétez l'exercice de l'autre côté.

Etirement des biceps



Se mettre à quatre pattes. Avoir les bras tendus à la verticale. Les mains sont orientées vers l'arrière. Décalez son bassin vers l'arrière pour étirer davantage. Tenir cette position 30s.

Etirement du bas du dos



Mettez-vous à quatre pattes, mais sous les épaules et genoux à hauteur de hanche. Sur l'expiration, ramenez les fesses sur les talons en descendant les épaules le plus près possible du sol, bras tendus loin devant vous. Si vous le pouvez, posez le front au sol. Idéalement, maintenez la position 30S, en respirant profondément.

Etirement des quadriceps :



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, regard loin devant et bras le long du corps. Pliez une jambe de façon à rapprocher votre talon de votre fesse, et maintenez si possible la position 30s en tenant votre cheville, sans oublier de bien respirer.

Etirement des Ischio-jambiers :



Asseyez-vous sur le sol, jambes écartées. Conservez une jambe tendue et repliez l'autre, en ramenant votre pied près de la cuisse opposé. Pivotez le buste vers la jambe tendue et, sur l'expiration, tentez d'attraper votre cheville ou votre pied avec vos deux mains. Maintenez si possible la position 30s.

Etirement des adducteurs :



Asseyez-vous sur le sol, genoux fléchis, plantes de pieds collées l'une contre l'autre. Rapprochez les talons de votre bassin. Gardez le dos droit. Etirez vos cuisses en les poussant doucement vers le sol à l'aide de vos coudes. Idéalement, tenez la position 3 sec en respirant profondément.

Etirement des pectoraux :



Se mettre de profil par rapport au mur. Le bras est bien tendu, à l'horizontal. La main est posée sur le mur. Le regard est à l'horizontal devant soi. Tenir cette position 30s puis on change de bras.

Conseil de la semaine

Un corps en pleine croissance

À l'adolescence, le corps change et il a besoin d'énergie pour être en forme et bien grandir. Mais pas seulement ! Certains minéraux et vitamines doivent aussi être consommés en plus grande quantité pour assurer la croissance.

Concrètement, il faut faire les bons choix dans son assiette et ne pas bouder certains aliments car ils sont tous utiles à l'organisme :

- **Les pâtes, le riz, les légumes secs** apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant.
- **La viande, le poisson et les œufs** apportent des protéines pour fabriquer les muscles.
- **Les fruits et légumes** apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme.
- **Les produits laitiers** apportent du calcium et de la vitamine D pour la solidité des os.