



CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EPS

Programme d'activité Physique Favorable à la Santé de chacun :
Elèves, Parents d'élèves, Membres du personnel et leurs proches...

Chers élèves, chers parents, chers collègues,

L'équipe des Professeurs d'EPS et des animateurs de l'AS du collège a construit, pour vous et vos proches, un document d'informations vous permettant de mettre en place un suivi physique pendant cette phase de **confinement de 15 jours**.

L'objectif est de conserver une activité physique quotidienne pour se maintenir en forme tout en respectant les exigences gouvernementales liées au confinement à la maison.

Trois Grands principes nous ont guidés dans la rédaction de ce document :

- 1) « **Restez chez vous** »...C'est la meilleure des options pour endiguer la propagation du virus. Thomas Pesquet, le plus célèbre des astronautes français, a passé près de 200 jours dans la station spatiale internationale alors...un confinement de 15 jours sans sortir de chez vous...c'est possible !! Nous nous sommes basé sur des petits exercices réalisables dans vos salons/vos chambres, sans avoir besoin de matériel, si ce n'est d'une montre ou d'une horloge. Pour celles et ceux qui possèdent un téléphone portable et/ou une tablette numérique, il vous sera possible de télécharger l'application en lien direct avec les exercices proposés. Une autre application pourra également compléter votre suivi si vous avez l'envie de pousser un petit peu plus loin l'intensité de votre programme physique. De plus, nous vous avons aussi sélectionné un article très détaillé d'un professeur d'EPS qui encadre des petites séquences ludiques avec sa fille.

Nous avons conscience que « Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans rassemblement » est autorisé (à condition d'être en possession d'une attestation justificative) et que le fait de prendre l'air est également positif d'un point de vue Santé mais nous vous demandons malgré tout de donner la priorité à ces exercices à faire chez vous afin de ne pas se laisser tenter par des rassemblements entre ami(e)s.

- 2) « **Construisez vous-même votre Programme** »...Autonomie, Simplicité, Souplesse...Vous pouvez opter pour les formules de votre choix, à la fréquence souhaitée et aux moments de la journée que vous jugez comme les plus cohérents pour vous.
- 3) « **Travaillez pour votre Santé** »...Ces différents exercices ne seront pas soumis à l'évaluation lors de votre retour au collège. Soyez sans crainte. Bougez-vous en toute tranquillité par rapport à cela...Nous sommes certains que vous allez très rapidement

ressentir les bienfaits de l'activité physique quotidienne sur votre moral et votre corps...Inutile de stresser quant à un hypothétique contrôle final ! Il n'y en aura pas !
Nous vous souhaitons bonne lecture de ce document d'accompagnement.

Toute l'équipe des professeurs d'EPS et des animateurs d'AS se tient à votre disposition, **via l'ENT**, pour répondre à vos éventuelles questions, demandes de précisions, etc...

Nous vous encourageons également à faire preuve de **créativité** si vous le pouvez...Nous sommes certains que beaucoup d'entre vous sont en capacité d'élaborer des ajustements et autres régulations sympathiques des exercices proposés et ainsi trouver encore plus de plaisir dans le fait de construire un programme encore davantage individualisé.

Puis...**partagez**...Nous blâmons les réseaux sociaux mais, pour une fois, ces supports pourraient s'avérer utiles pour s'encourager à distance, se défier par smartphones interposés ou bien encore partager à distance sa compréhension des exercices avec ses ami(e)s.

Et enfin, prenez soin de vous, de vos proches. C'est l'essentiel.

Nous reviendrons vers vous le **lundi 30 Mars** pour faire un point avec vous sur ce dispositif d'accompagnement physique et le faire évoluer au regard des nouvelles conditions mises en place par notre gouvernement.

Sportez vous bien

L'Equipe des professeurs d' EPS et des animateurs de l'AS

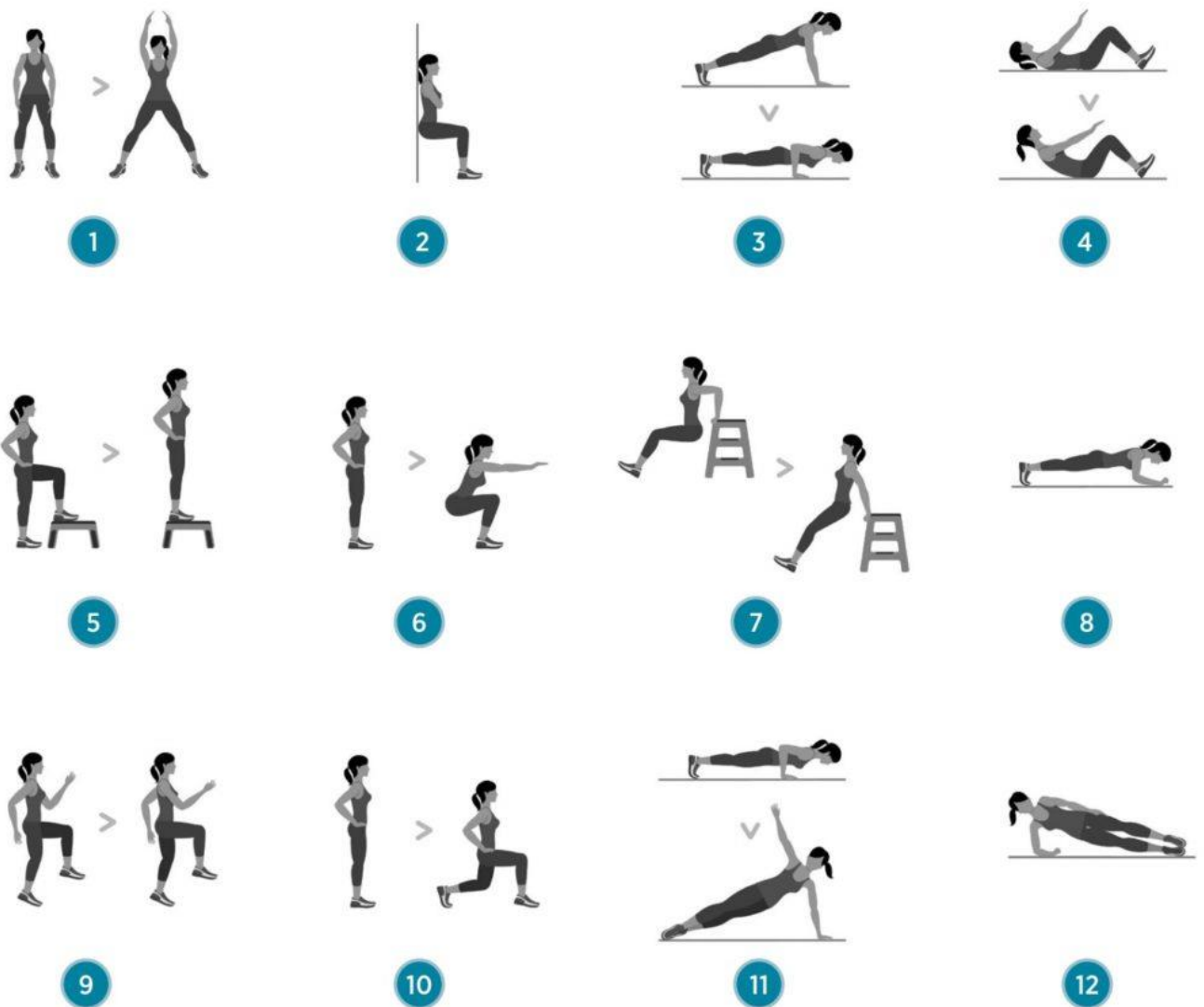
Voici le Programme que nous avons sélectionné :

La séance de 7 minutes à domicile = 7 minutes de sport par jour à domicile

En 2013, 2 chercheurs en physiologie de la performance humaine, Brett Klika et Chris Jordan, ont publié un article très remarqué dans l'*American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal*. Ils ont partagé dans cet article la méthode développée pour leurs clients – des hommes et des femmes d'affaires qui ont peu de temps à consacrer au sport mais qui veulent tout de même en avoir les bénéfices –, basée sur l'entraînement fractionné de haute intensité.

Ce programme est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont vous êtes capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.**

Les **12 exercices** sont :



1. Les Jumpings Jacks

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

2. La chaise

S'asseoir contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

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. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour vous, 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. Eviter 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'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (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. Vous êtes le dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Vous tenez en équilibre sur les mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, remonter à la force de vos triceps jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Puis redescendre et ainsi de suite pendant 30 secondes.

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 30 secondes.

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 avec rotations

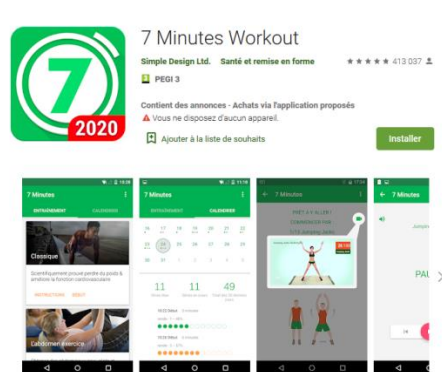
A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe.

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 15 secondes, changer de côté

2 ressources pour vous aider à faire cette séance de 7 minutes :

1) L'application « **7 minutes workout** » que vous trouverez dans le gestionnaire d'applications de votre smartphone. Elle est gratuite. Vous n'avez qu'à vous laisser guider au rythme de votre smartphone qui vous annonce l'exercice que vous devez faire et le timing des **30 secondes d'effort** et des **10 secondes de récupération**.



2) Vous pouvez aussi utiliser **cette vidéo** pour vous guider lorsque vous faites cette séance de 7 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

Si vous souhaitez apporter un complément à votre suivi physique, nous avons également sélectionné un autre programme, uniquement accessible via une application pour smartphone/tablette, qui nous paraît potentiellement répondre à nos exigences.

L'application « Exercices à la maison »



Exercices à la maison - Sans équipement

Choix de l'équipe

Leap Fitness Group Santé et remise en forme ★★★★★ 883 780

3 PEGI 3

Contient des annonces · Achats via l'application proposés

Cette application est compatible avec vos appareils.

Ajouter à la liste de souhaits

Installer

Si vous opérez ce choix de programme, nous vous invitons à réaliser une séquence par jour et à commencer par les 5 séquences « Débutant » puis faire évoluer votre programme selon vos capacités et votre motivation.

Enfin, comme annoncé, voici un dernier lien qui nous paraît également pouvoir vous fournir des bonnes bases de travail, surtout si vous avez des petites sœurs, des petits frères et/ou des enfants en bas âges :

À lire sur le site de France 3 Grand Est : "Coronavirus : petits exercices physiques simples à faire avec ses enfants en confinement "

Confinement ne doit pas rimer avec sédentarité. Même pendant cette période, les enfants ont besoin de bouger, de se dépenser et de se renforcer musculairement. Le Vosgien Matthieu Gandolfi, professeur d'EPS et coach sportif, nous livre une série d'exercices ludiques pour les petits et les grands.

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>