

Mon EPS à la maison

Pour une continuité pédagogique en EPS

Les 8 commandements :

- 1) Une tenue de sport tu mettras.
- 2) Tous les exercices dans la maison ou le jardin tu feras.
- 3) Avant les exercices tu t'échaufferas.
- 4) Sur l'ensemble des exercices, un bon placement du dos tu auras.
- 5) Sur l'ensemble des exercices, un gainage efficace tu auras.
- 6) Pour protéger tes articulations, à l'amplitude, attention tu feras.
- 7) Pendant et après l'effort, une bonne hydratation tu auras.
- 8) Tes parents, frères et sœurs tu inviteras.



Explications

Je te propose de faire des exercices physiques tous les jours, sous la forme de parcours de **crossfit**. Le temps de travail n'excédera pas 20 à 25 minutes. Sur la feuille récapitulative jointe ou sur un papier libre, tu peux noter les informations suivantes :

- la date, le parcours (façon "tortue ou "lièvre").
- le mode choisi pour réaliser ta séance.
- si tu l'as fait seul ou avec d'autres personnes.

Il est important que tu t'échauffes avant chaque séance. Je t'ai proposé un échauffement que tu peux modifier, à condition de n'oublier aucune articulation. De plus, **avant de commencer les parcours, tu trotteras sur place 30 secondes** pour mettre en route les systèmes cardio-vasculaires (cœur et circulation sanguine) et pulmonaires (la respiration).

- 1 tour correspond à l'enchaînement des 6 exercices proposés sur le **parcours 1** ainsi que les temps de repos (de 2min50 à 3min40 par tour).
- Je vais te demander d'enchaîner les tours, en fonction de tes capacités et de ta forme du jour. **Entre chaque tour, tu te reposeras 3 minutes maximum (profites-en pour t'étirer).**

Ainsi, tu choisiras parmi les 3 modes suivants pour ta séance (tu peux changer d'une séance à l'autre).

- **Mode "cool"** = Echauffement + 2 tours + étirements.
- **Mode "sportif"** = Echauffement + 3 tours + étirements.
- **Mode "warrior"** = Echauffement + 4 tours + étirements.

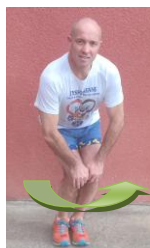
NB : Pense bien à boire entre chaque tour et après ta séance.

Important :

- Si tu éprouves des difficultés à faire ces exercices tous les jours, tu peux les faire tous les 2 jours.
- Ces exercices seront plus "sympas" à faire si tu convies tes parents et/ou tes frères et sœurs à les faire avec toi (pourquoi pas vous lancer quelques défis).
- Si ces exercices font apparaître des douleurs (notamment au niveau du dos), il faut que tu cesses de les faire. Cependant, il faut que tu t'attendes à avoir quelques courbatures.

Echauffement : "de la tête aux pieds"

1) La nuque	<ul style="list-style-type: none"> - 10 "OUI" - 10 "NON" - 10 "TIC-TAC" - 5 tours d'un côté, 5 tours de l'autre. 	<p>Critères de réalisation : Réaliser des mouvements amples et lents.</p> <p>Critères de réussite : Vous devez sentir que ça "tire".</p>
2) Les épaules	<ul style="list-style-type: none"> - 10 tours en avant. - 10 tours en arrière. 	<p>Critères de réalisation : Regarder droit devant. Je contracte mes "abdos" pour rester droit et immobile. Réaliser des mouvements amples et pas trop rapides.</p> <p>Critères de réussite : Réaliser les 10 tours avec les bras tendus.</p>
3) Les coudes	<ul style="list-style-type: none"> - 10 mouvements coude droit. - 10 mouvements coude gauche. 	<p>Critères de réalisation : Main opposée toujours en contact avec le coude. Coude à hauteur de l'épaule.</p> <p>Critères de réussite : Réaliser les 10 mouvements pour chaque coude en tendant bien le bras dessus et dessous.</p>
4) Les poignets	<ul style="list-style-type: none"> - 10 secondes lentes. - 15 secondes rapides. 	<p>Critères de réalisation : Mains au niveau des yeux.</p> <p>Critères de réussite : Réaliser l'exercice avec les coudes joints.</p>
5) La colonne vertébrale	<ul style="list-style-type: none"> - Faire 5 fois l'exercice. 	<p>Critères de réalisation : Départ bras tendus au dessus de la tête. Descendre pour aller toucher ses pieds. Inspirer en descendant, expirer en remontant. Revenir à la position de départ en faisant glisser vos mains le long de vos jambes, puis le long de votre torse.</p> <p>Critères de réussite : Réussir l'exercice en gardant les jambes tendues. (si vous n'arrivez pas à toucher vos pieds, diriger vos mains en direction de ceux ci).</p>
6) Le bassin	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tours à droite. - 5 tours à gauche. 	<p>Critères de réalisation : Mains sur les hanches, jambes écartées, "abdos" contractés. Dessiner un grand cercle avec les épaules.</p> <p>Critères de réussite : C'est les épaules qui dessinent le cercle, pas le bassin.</p>
7) Les genoux	<ul style="list-style-type: none"> - 10 tours à droite. - 10 tours à gauche. 	<p>Critères de réalisation : Mains sur les genoux, jambes légèrement fléchies. Dessiner des cercles en conservant les genoux collés.</p> <p>Critères de réussite : Conservé l'équilibre pendant tout l'exercice.</p>




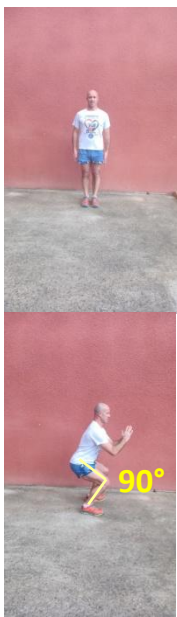

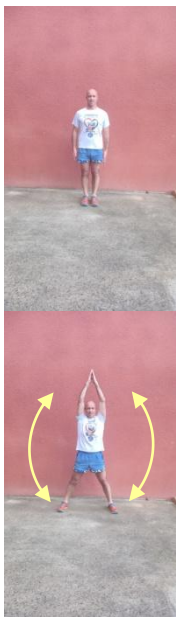
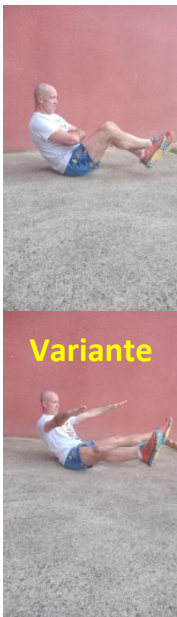

Il est temps de passer aux choses sérieuses



PARCOURS 1 (de 2min50 à 3min40 par tour)





Attention : Avant de commencer, trottines sur place pendant 30 secondes.

NB : Pour les temps de repos, tu choisis entre les deux façons : "tortue" = 20" de récupération ou "lièvre" = 10" de récupération.

Exercices		1) Montées de genoux rapides	2) Squats	3) Planche	4) Jumping jack	5) "Abdos" équilibre fesses	6) Talons fesses rapides
Temps de travail		20"	20"	20"	20"	20"	20"
Temps de repos	Façon "tortue"	20"	20"	20"	20"	20"	20"
	Façon "lièvre"	10"	10"	10"	10"	10"	10"
Illustration							
Consignes		<p>Regarde droit devant pour avoir le dos droit. Ton genou doit monter à hauteur de ta hanche. Le talon ne doit pas toucher le sol.</p>	<p>Regarde droit devant pour avoir le dos droit. Ta cuisse et ton tibia doivent former un angle de 90°.</p>	<p>Tes chevilles, tes hanches et tes épaules doivent former une ligne droite. Attention, pas de dos creux.</p>	<p>Regarde droit devant pour rester bien droit. Effectue un petit saut pour changer de position.</p>	<p>En équilibre sur les fesses, contracte tes "abdos". Ne tiens pas tes genoux avec tes mains.</p>	<p>Regarde droit devant pour avoir le dos droit. Ton talon doit monter à hauteur de ta fesse. Le talon ne doit pas toucher le sol.</p>

Repos 3 minutes maximum entre les tours

Etirements

1) Triceps		<p>Critères de réalisation : Bras plié derrière la tête. Je tire mon coude avec ma main opposée.</p> <p>Critères de réussite : 3 fois 15" de chaque côté.</p>
2) Ischios jambiers		<p>Critères de réalisation : Jambes tendues, se pencher en avant pour aller toucher ses pieds (ou s'en rapprocher).</p> <p>Critères de réussite : 2 fois 20".</p>
3) Quadriceps		<p>Critères de réalisation : Regarde droit devant pour rester bien droit. Amener le talon jusqu'à la fesse ou à côté.</p> <p>Critères de réussite : 2 fois 20" chaque jambe.</p>
4) Mollets		<p>Critères de réalisation : Bras tendus et jambes tendues, rapprocher les pieds des mains par petits pas. Ensuite, faire toucher les talons au sol sans plier les jambes.</p> <p>Critères de réussite : 2 fois 15".</p>

FIN

Un grand verre d'eau, puis une douche bien méritée.

