

CONTINUITE PEDAGOGIQUE **EQUIPE EPS des 2 collèges du MORNE-ROUGE**

OBJECTIFS :

Pour ceux et celles qui veulent aller plus loin que de la marche quotidienne entre 30 min à 1h et/ou varier la pratique sportive et pour :

- Lutter contre un temps d'exposition aux écrans déjà reconnu comme trop important et néfaste aux enfants.
- Eviter les prises de poids excessives et les déséquilibres dus à l'inactivité.
- Permettre aux enfants de préserver leurs défenses immunitaires et une forme optimale en cette période d'épidémie.
- Inciter les élèves à garder des habitudes de travail et une organisation hebdomadaire personnelle qui permet d'être actif et de préserver sa santé.

Voici comment faire de l'exercice physique à la maison malgré la période de confinement.

SURTOUT n'oubliez pas de respecter [les recommandations de sécurité et de confinement liées au COVID 19](#)

PROTOCOLE POUR LA SEANCE D'EPS A DOMICILE :

- ✓ Se mettre en tenue de sport

- ✓ Se munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette

- ✓ Ses chaussures de sport

- ✓ Un chronomètre si besoin

Tenir évidemment compte de l'indice ATMO !

✓ Ne pas pratiquer si vous êtes blessés, dispensés ou malades et adapter les séances en cas de PAI (Protocole d'Accueil Individualisé).

-Adapter son activité à son état physique du moment et à son niveau (répondre au préalable au questionnaire d'état de forme proposé par le Ministère des sports) : ne pas rechercher la performance mais le bien-être, seul ou avec les membres de votre foyer.

QUESTIONNAIRE à faire en 1^{er}, avant toute activité !

<https://www.goove.app/free-access/themes>

+ SEANCES

Toute pratique doit se faire sous la responsabilité de votre responsable légal : préserver sa santé est l'essentiel.

BON COURAGE A TOUTES ET A TOUS !
ET N OUBLIEZ PAS DE RESTER CHEZ VOUS POUR
EVITER TOUTE PROPAGATION DU VIRUS

ECHAUFFEMENT (autour de 15 minutes):

Rappelle- toi des routines d'échauffement proposées par ton professeur d'EPS.

Un réveil articulaire et musculaire doit être effectué au début de chaque séance.

Une mobilisation de chaque articulation est nécessaire : en partant de la tête, épaules, coudes, poignets, dos bassin, genoux...jusqu'aux chevilles.

Vous devez ensuite effectuer une série d'éducatifs en déplacement (si vous avez de la place chez vous) ou sur place pendant 30 secondes avec :

- Des talons- fesses
- Montées de genoux
- Pas chassés
- Pas croisés
- « Griffés » jambes tendues/ genoux verrouillés (en fréquence et sans basculer le dos en arrière, regarder loin devant. Souvenez-vous des consignes en athlétisme, être gainé, s'équilibrer avec les bras..)

SEANCES :

Après avoir effectué le questionnaire en lien plus haut, vous trouverez des séances et vous pourrez alors réaliser les exercices de votre choix (proposés à la suite du questionnaire ou ceux mentionnés plus bas) en fonction de la thématique souhaitée et par rapport à votre état de forme.

Veillez surtout à bien respecter les consignes de réalisation des postures afin de ne pas vous blesser.

RECUPERATION/ETIREMENTS/RETOUR AU CALME :

La récupération active est à privilégier: marche et/ou mobilisations articulaires.

Les étirements des divers groupes musculaires doivent durer entre 5 à 10 minutes et réalisés en douceur entre 15 et 20 secondes.

Vos mouvements doivent se faire sans aucun à-coup

Lien à visionner pour les étirements:

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Commentbouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-sa-souplesse>

Le retour au calme se réalise après les étirements :
allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, inspirez de 3 à 5 secondes par le nez et expirez longtemps par la bouche sans exagération, les yeux fermés, au calme.

Après tout cela, la douche sera la bienvenue !

BILAN DE SEANCE :

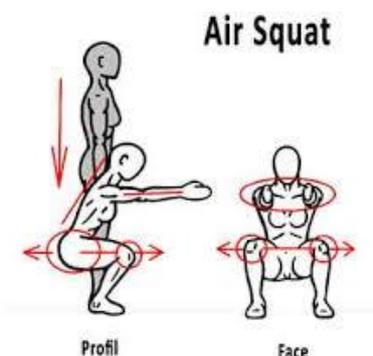
En fonction de vos ressentis et de votre état physique, après chaque séance, adaptez votre pratique à votre rythme et vos possibilités ; à savoir :

- la planification de la prochaine séance (respecter un temps de récupération/repos suffisant).
- sa durée.
- le nombre de répétitions et l'intensité des exercices.
- le nombre d'exercices choisis.

Surtout prenez plaisir à pratiquer !

EXEMPLES D'EXERCICES DE RENFORCEMENTS MUSCULAIRES (UNSS 2020)

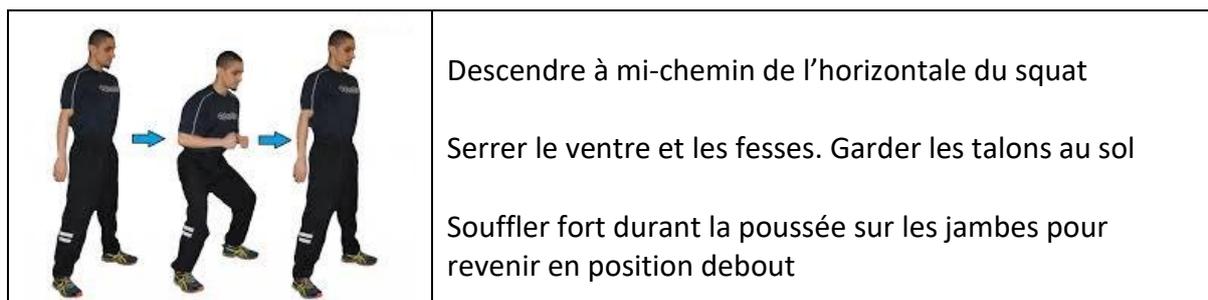
SQUATS



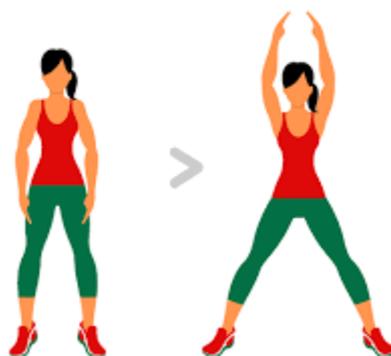
	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MAUVAISE REALISATION DU MOUVEMENT
Squat	<ul style="list-style-type: none"> - Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux. - Garder le dos fixé, serrer le ventre et les fesses. Les talons doivent rester au sol. - Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur. Ne pas décoller les talons - Souffler fort (expirer) en remontant 	<ul style="list-style-type: none"> - Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur. - Arrondir le dos. - Mouvements partiels, descente non contrôlée. - Déplacements des pieds ou décollement des talons.

Suivez ce lien pour voir la vidéo : [Air Squats \(ctrl+clic\)](#)

VARIANTE plus facile : demi squat



JUMPING JACK

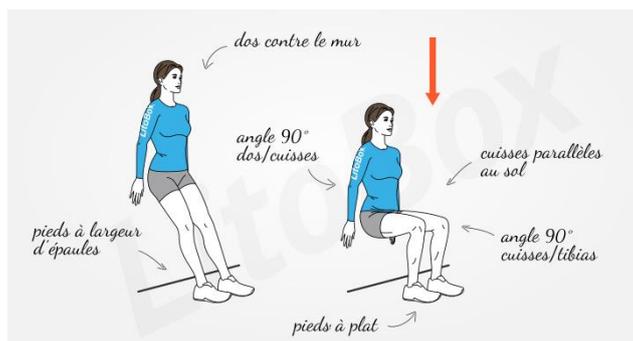


	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MAUVAISE REALISATION DU MOUVEMENT
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Effectuer des ouvertures-fermetures des jambes en sautant : écarter/serrer/écarter/serrer...etc (adduction-abduction) - En claquant les mains, - Avec les bras au-dessus de la tête - Bras sur les cuisses en phase basse. - Ventiler durant tout le mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> - Les bras ne sont pas au-dessus de la tête en position haute. - Les mains ne se touchent pas en position haute et ne touchent pas les cuisses en position basse. - Ne pas rentrer ses genoux vers l'intérieur

Suivez ce lien pour voir la vidéo

[Jumping jack](#) (ctrl+clic)

CHAISE CONTRE LE MUR



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MAUVAISE REALISATION DU MOUVEMENT
Chaise contre le mur	<p>Chaise statique, dos en appui contre un mur.</p> <p>Pieds parallèles, à plat, largeur d'épaules</p> <p>90° entre jambes et cuisses et entre cuisses et buste</p> <p>Dos et tête plaqués contre le mur, bras le long du corps</p> <p>Ventiler durant tout le mouvement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos décollé ou penché en avant - Pieds en canard ou rentrés en dedans - Pieds trop serrés ou trop écartés - 90° non respectés - Mains posées sur les genoux ou les cuisses

VARIANTES plus difficiles :

+ Avec bras tendus devant	++ Avec bras tendus en haut	+++ Sur une jambe
		
<p>ATTENTION !</p> <p>Conserver la bonne posture : dos et tête plaqués contre le mur, pieds à plat et parallèles, angles de 90°</p> <p>Serrer le ventre et les fesses ! et penser à respirer durant tout l'exercice !</p>		

POMPES



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MAUVAISE REALISATION DU MOUVEMENT
Pompes	<ul style="list-style-type: none"> - Regard entre les mains - Extension complète des bras, coudes serrés ou non (pas de changements en cours) - Il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux hanches-épaules (niveau 2) - Souffler fort (expirer) quand on pousse sur les bras 	<ul style="list-style-type: none"> - Corps non gainé ou dos cambré, alignement pieds genoux hanches-épaules non maintenu. - Pas d'extension complète des bras en phase haute. - Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes. - Pose le bassin au sol

Suivez ce lien pour voir la vidéo : [Push Up \(Pompes\)](#) (ctrl+clic)

2 VARIANTES plus faciles :

Pompes debout contre un mur	Pompes à genoux
Reculer plus ou moins les pieds du mur en fonction de son niveau	Avancer les épaules au-dessus des mains Genoux fesses et épaules alignés
Rester gainé en serrant fort les fesses et le ventre durant tout l'exercice Ecarter les bras de façon à avoir un angle de 90° quand les bras sont fléchis Souffler fort quand on pousse sur les bras	

FENTES ALTERNÉES SAUTÉES



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MAUVAISE REALISATION DU MOUVEMENT
Lunge jumps	<p>Fentes avant alternées (droite/gauche) sautées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit - Réalisez une flexion de jambe jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant, le talon est à l'aplomb du genou (celui-ci ne doit surtout pas dépasser la pointe de pied) - La jambe arrière est fléchie. - Impulsion entre chaque mouvement + contrôler la descente - Conserver l'alignement bassin- épaules tout au long de l'exercice et ne pas s'écraser vers l'avant. - Souffler fort durant l'impulsion (= la poussée sur les jambes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mouvements partiels, ou non alternés. - Écrasement vers l'avant du genou (le genou dépasse la pointe du pied) - Descente non contrôlée. - Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin) - Absence de saut entre chaque changement de pied - Flexion du genou avant n'atteignant pas 90°

Suivez ce lien pour voir la vidéo : [Fentes sautées alternées \(ctrl+clic\)](#)

VARIANTE plus facile : fentes alternées sans saut

	<p>Revenir à chaque fois à la position A : descendre en fente vers l'avant puis revenir debout sur le pied arrière</p> <p>Changer de jambe à chaque mouvement</p> <p>Souffler fort durant la poussée sur les jambes pour revenir en position debout</p>
--	---

MOUNTAIN CLIMBERS



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	MAUVAISE REALISATION DU MOUVEMENT
Mountain climbers	<p>Planche au sol couplée à des montées alternées de genoux.</p> <p>Position de pompe bras tendus largeur d'épaules</p> <p>Jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux)</p> <p>Ramener alternativement les genoux vers la poitrine, au-dessus du nombril en serrant le ventre.</p> <p>L'alignement épaules – bassin – genoux est obligatoirement respecté tout au long de l'exercice. NE PAS RELACHER LE DOS !</p> <p>Ventiler durant tout le mouvement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mouvements partiels, ou non alternés. - Le genou ne monte pas au-dessus du nombril. - Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin- genoux) - Fermeture des hanches (absence d'alignement épaules – bassin- genoux) - Ne revient pas en position de planche.

Suivez ce lien pour voir la vidéo :

[Montée de genoux en position planche \(ctrl+clic\)](#)

VARIANTE plus facile : montées de genoux sur place en position debout

	<p>Monter haut les genoux et s'aider de ses bras</p> <p>Garder le dos droit et regarder devant soi</p> <p>Serrer les fesses et le ventre (contracter les abdominaux)</p> <p>Rester sur les pointes de pieds</p> <p>Bien respirer durant tout le mouvement</p>
--	---

Exemple de séance (fiche de résultats page : 14)

A) ECHAUFFEMENT : ce que vous avez l'habitude de faire avec votre professeur d'EPS

B) ATELIERS :

3 possibilités :

1) Travail en fractionné : alternance de travail et de repos (besoin d'une montre ou d'un chrono). **Le niveau choisi est à effectuer 1 fois**

Niveau	Niveau 1 (plus facile)	Niveau 2	Niveau 3 (plus difficile)
Type de Fractionné	10/50 pendant 6'	20/40 pendant 6'	30/30 pendant 6'
	10 d'effort et 50s de repos	20s d'effort et 40s de repos	30s d'effort et 30s de repos
Ordre des ateliers	Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers	Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers	Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers

Niveau	Niveau 1 bis	Niveau 2 bis	Niveau 3 bis
Fractionné	10/50 pendant 12'	20/40 pendant 12'	30/30 pendant 12'
	10s d'effort et 50s de repos	20s d'effort et 40s de repos	30s d'effort et 30s de repos
Ordre des ateliers	Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers	Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers	Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers Squats Jumping Jack Chaise Pompes Fentes Mountain Climbers

Remarque : pour 5 ateliers sur 6 (squat, chaise, pompes, fentes et mountain climbers), vous pouvez choisir une variante plus facile ou plus difficile.

Travaillez à votre rythme !!!

2) Travail au nombre de répétitions en enchaînant les ateliers

Ateliers \ Niveau	N1 (facile)	N2	N3	N4 (difficile)
Demi-squats ou Squats	5	10	15	20
Jumping Jack	10	20	30	40
Chaise ou Chaise bras tendus devant ou Chaise bras tendus en haut ou Chaise 1 jambe (avec changement à moitié du nombre)	15s	30s	45s	1 min
Pompes contre mur ou Pompes à genoux ou Pompes	3	6	10	15
Fentes ou Fentes sautées	4	10	16	20
Mountain Climbers ou Montées de genoux en position debout	10	20	30	40
Repos entre chaque exercice	Entre 30s et 1 min30 en fonction de votre état de forme			

Là aussi le niveau de difficulté est fonction des ateliers choisis. **Travaillez à votre rythme !!!**

Si vous réalisez 2 fois le niveau complet, le temps de récupération doit être d'au moins 5 minutes entre les 2 séries complètes.

3) Pratique adaptée : si certains ateliers sont contre-indiqués, vous pouvez choisir ceux que vous pouvez faire et choisir une des 2 méthodes proposées ci-dessus

Vous pouvez aussi choisir de ne travailler que certains ateliers et les répéter plusieurs fois.

C) ETIREMENTS et RETOUR AU CALME**ATTENTION :**

Pensez à vous hydrater (boire de l'eau) et à bien placer votre respiration.

Pensez aussi à serrer le ventre et les fesses durant tous les ateliers !

Si un exercice vous fait mal (au dos par exemple, ou au genou), c'est que vous ne le réalisez pas correctement ! Stoppez immédiatement.

Quelques rappels sur les étirements :

Attention !

- Quand on s'étire, ça ne doit pas faire mal : faire selon sa souplesse
- On doit s'étirer sans forcer et sans donner d'à-coup : s'étirer doucement et progressivement
- Chaque étirement doit durer au moins 20 secondes (compter lentement jusqu'à 20)

<p><u>Etirement des QUADRICEPS</u> (face avant de la cuisse)</p>	<p><u>Etirement des MOLLETS</u></p>
	
<p><u>Etirement des ADDUCTEURS</u> (intérieur de la cuisse)</p>	<p><u>Etirement des FESSIERS</u></p>
	
<p><u>Etirement des PECTORAUX</u> (sous les seins)</p>	<p><u>Etirement des ISCHIOS-JAMBIERS</u> (arrière de la cuisse)</p>
	
<p><u>Etirement des LOMBAIRES</u> (bas du dos)</p>	<p><u>Etirements du dos</u></p>
	 <p>ou</p> 

Fiche de résultats : Si vous le souhaitez, vous pouvez imprimer ou recopier ce tableau sur une feuille pour noter ce que vous avez fait.

ATTENTION : laisser 1 jour de repos au minimum entre 2 séances. **Pouls :** prendre son pouls au niveau de son cou pendant 15s et multiplier par 4.

NOM :		Prénom :		Classe :					
		Date							
		Pouls au repos avant la séance							
		Pouls en fin de séance							
Formule choisie (cocher)	Intermittent	N1 10/50 pendant 6'							
		N1bis 10/50 pendant 12'							
		N2 20/40 pendant 6'							
		N2bis 20/40 pendant 12'							
		N3 30/30 pendant 6'							
		N3bis 30/30 pendant 12'							
	Répétitions	N1							
		N2							
		N3							
		N4							
Ateliers choisis (cocher)	1)Squats	Squats							
		Demi-squats							
	2)Jumping Jack	Jumping Jack							
	3)Chaise	Chaise							
		Chaise bras tendus devant							
		Chaise bras tendus en haut							
		Chaise 1 jambe							
	4)Pompes	Pompes contre mur							
		Pompes à genoux							
		Pompes							
	5)Fentes	Fentes							
		Fentes sautées							
	6)Montées de genoux	Mountain climbers							
		Montées de genoux debout							

