

“ENSEMBLE, SPORTONS NOUS BIEN”

Les professeurs d'EPS vous proposent, de réaliser 1 à 3 défis physiques par semaine

- à réaliser seul (défi contre soi-même) et/ou entre les membres de votre famille (à domicile, en respectant les distances) et/ou entre camarades (avec WhatsApp ou autres moyens de communication “virtuels”)
- 1 jour au minimum (le mercredi si possible), Tous les jours au maximum
- Vous pouvez CHOISIR de réaliser 1 seul défi, ou 2 ou les 3 défis proposés

SEMAINE 1 →

Du Lundi 30 Mars 2020 au Lundi 06 Avril 2020

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous transmettre VOS RESULTATS

- Sur PRONOTE, avant le lundi 06/04
- Soyez exigeants, tout en restant honnêtes et humbles avec vous-même et les autres

Défi n°1 SQUATS = Flexion sur jambes	Renforcer les muscles du bas du corps, en visant principalement ceux de la cuisse (quadriceps, adducteurs, ischios-jambiers) et les muscles fessiers Et dans une moindre mesure d'autres muscles comme les abdominaux. Afin de réaliser des gestes quotidiens plus efficaces, de préserver la santé de nos os et articulations et de diminuer le risque de blessures. La répétition du mouvement de squat encourage la dépense calorique et la tonification évite le stockage des graisses dans les membres du corps. !! LE SQUAT BIEN EXECUTE !! Debout, dos droit, pieds écartés de la largeur des épaules, regard droit devant Tendre les bras devant (les 2 pouces joints) à l'horizontal, Contracter les abdominaux, "S'asseoir" en poussant le fessier vers l'arrière (ne pas se contenter de plier les genoux), en gardant les pieds au sol et le dos droit !! A REALISER LENTEMENT !!	 shutterstock.com • 306013061 !! Bien écouter les conseils de ces sites avant de réaliser les squats !! !! ATTENTION : NE PAS VOUS FAIRE MAL !! → YouTube 17juin 2014 (Doctissimo) "Fitness Basics : comment faire des squats" → www.runtastic.com/blog/fr/squats-4-erreurs-frequentes-a-eviter
---	--	--

Ce qu'il y a à faire →

*Réaliser des séries de 10 SQUATS BASICS (uniquement)
Avec 1 minute de récupération entre chaque série
En faire plus que les autres*

Défi n°2 JONGLAGE	Vous savez TOUS ce que c'est Vous êtes très fort avec un ballon MAIS avec un autre objet ??? Sans rien casser dans la maison !	
---	---	--

Ce qu'il y a à faire →

*Réaliser le plus grand nombre de jonglages avec un objet autre qu'un ballon
5 essais maximum*

Défi n°3 EQUILIBRE = Sur une jambe	Avoir un bon équilibre permet d'éviter les faux pas et les chutes, mais aussi d'être plus habile au quotidien et plus performant quand on fait du sport. L'objectif est d'améliorer la posture d'un point de vue global Conseils pour une meilleure stabilité ▪ Debout, bien droit, le regard vers l'horizon (fixer un point devant soi) ▪ Contracter tous les muscles ▪ Rester concentré ▪ RESPIRER !! S'installer loin de tout : à 2 mètres des meubles, murs ...	  Maintenir la position pendant 5'', Avant de fermer les yeux
---	--	--

Ce qu'il y a à faire →

*Tenir la position le plus longtemps possible, yeux fermés
2 essais sur jambe droite, puis 2 essais sur jambe gauche
Garder le meilleur temps*

Vous pouvez cocher 1 ou plusieurs cases

<u>1)- Après ma séance de sport, je dois :</u> ☐ manger ☐ m'étirer ☐ m'hydrater (boire)	<u>3)- Mes étirements sont efficaces si je les fais :</u> ☐ pendant 4 secondes ☐ pendant 10 secondes au moins ☐ une seule fois ☐ au moins 2 fois
<u>2)- Après ma séance de sport, je m'étire pour :</u> ☐ ne pas avoir de courbatures ☐ ne pas me faire mal ☐ m'amuser	<u>4)- J'étire :</u> ☐ les os ☐ les articulations ☐ les muscles

DU COUP, N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ETIRER !