

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

→ Approfondir les éléments vus en semaine 1

SEMAINE 2 →

Du Lundi 06 Avril 2020 au Mardi 14 Avril 2020

Vous pouvez nous transmettre VOS RESULTATS = Sur PRONOTE, avant le mardi 14/04

<p>Défi n°1</p> <p>SQUATS</p> <p>= Enchaîner 2 types de Squats</p>	<p>SQUAT BASIC</p>  <p>Mêmes consignes que la semaine 1</p> <p>SQUAT JUMP</p>  <p>On réalise des sauts sur place (Ni vers l'avant, ni vers l'arrière)</p>	<p>!! Bien écouter les conseils de ce site avant de réaliser les squats ? SURTOUT pour les JUMP !!</p> <p>→ YouTube 17juin 2014 (Doctissimo) "Fitness Basics : comment faire des squats"</p> <p>!! ATTENTION : NE PAS VOUS FAIRE MAL !!! Donc échauffer vous avant (course, talon fesses, montée genoux ... sur place)</p>
--	--	--

Ce qu'il y a à faire → Réaliser le plus de séries possibles de 6 SQUATS BASICS + 4 SQUATS JUMP Avec 1 minute de récupération entre chaque série

<p>Défi n°2</p> <p>JONGLAGE</p>	<p>Avec les mains et 2 objets (Balles, Chaussettes en boule...)</p>  <p>Bien écouter les explications de ce site → "CAPSULE vidéo EPS : Jonglage cascade à 2 balles" (K. MENET)</p>	<p>ETAPE 1 : 1 balle pour acquérir un lancer correct → à la verticale, trajectoire en forme de parabole et pas trop haut (niveau de la tête au maximum) 10 à 20 lancers de la main droite, puis de la main gauche</p> <p>ETAPE 2 : 2 balles pour combiner le mouvement de la main droite et celui de la main gauche → les lancers sont identiques à l'étape 1, On lance main droite en 1°, quand elle est au plus haut on lance main gauche Se concentrer sur les lancers, et non sur le rattrapage (qui est instinctif) et garder le rythme : "CHO" je lance la 1° balle / "CO" je lance la 2° balle / "LA" je rattrape les 2 balles = 1 lancer (jonglage) réussi</p>
---	---	---

Ce qu'il y a à faire → Réaliser le plus grand nombre de jonglages avec 2 objets Si 10 fois, sans bouger les pieds, vous êtes prêts pour jongler à 3 balles

Défi n°3

EQUILIBRE

= Sur une jambe

“Coups de pied dans le vide”

Bien stable sur une jambe

!! Avec les consignes de la semaine 1 !!

Donner un coup de pied avec l'autre jambe dans le vide

- vers l'avant et/ou
- vers l'arrière et/ou
- sur le côté

Sans poser votre pied au sol entre les coups (= enchainements)

Vous pouvez

- Fléchir un peu la jambe d'appui
- Tendre ou Fléchir la jambe “dans le vide”

Vous devez

- Garder votre dos droit
- Utiliser vos bras pour garder l'équilibre
- Garder les yeux ouverts
- Garder le regard vers l'avant (fixer un point devant vous)



Je me déséquilibre



Mais je reste en équilibre



Ce qu'il y a à faire →

*Réaliser le plus de coups (= enchainements) possibles
2 essais sur jambe droite, puis 2 essais sur jambe gauche*

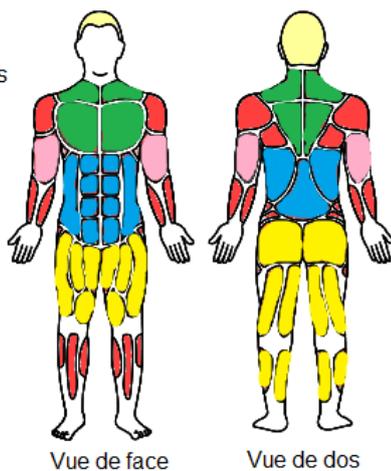
POUR VOUS AIDER à MIEUX VOUS ETIRER

 Pectoraux / Dorsaux

 Membres inférieurs

 Abdos / Lombaires

 Biceps / Triceps



Vue de face

Vue de dos

Les Biceps et Triceps sont des muscles des membres inférieurs

OUI NON

Les Mollets sont des muscles

OUI NON

Le Quadriceps est un muscle des membres inférieurs

OUI NON

Les muscles Pectoraux sont visibles sur le dessin “Vue de face”

OUI NON

Les muscles Abdominaux sont visibles sur le dessin “Vue de dos”

OUI NON

Il y a des muscles à l'arrière de la cuisse

OUI NON

1)- Quand on s'étire, on ne se fait pas mal et on ne force pas !

Exemple avec ETIREMENT n°4 : je descends mes mains lentement jusqu'ou je peux (même si ce n'est pas au sol mais au niveau de mes genoux)

2)- Un même étirement dure au moins 10 secondes (compter jusqu'à dix en français, en anglais, en espagnol ... Clin d'œil aux élèves de 6^{ème} !) et se réalise au moins 2 fois

3)- N'oubliez pas de vous hydrater (boire)

<p><u>Etirements du muscle QUADRICEPS</u> → se situe au niveau de la cuisse : devant</p>		<p><u>Etirements des muscles ISCHIOS-JAMBIERS</u> → se situent au niveau de la cuisse : derrière + <u>JUMENTAUX</u> → se situent au niveau des mollets + <u>FESSIERS</u></p>	
1		4	
2		5	
3		6	

Réponses de la SEMAINE 1

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