

“ENSEMBLE, SPORTONS NOUS PLUS”

Les professeurs d'EPS vous proposent, de réaliser des défis SPORTIFS
 Sous forme de HOME-TRAINING Cardio

SEMAINE 3 →

Du Lundi 20 Avril au Lundi 27 Avril 2020

POUR NE PAS SE FAIRE MAL, vous devez :

- 1)- Réaliser **CORRECTEMENT** les éléments proposés
- 2)- **BIEN CHOISIR** le niveau des éléments que vous allez exécuter : *COOL, SPORTIF, WARRIOR*
- 3)- **BIEN CHOISIR** les temps d'efforts/de récupération : *20"/40", 30"/30", 40"/20"*

	COOL	SPORTIF	WARRIOR
<p>TALONS-FESSES</p> <p>Monter les talons alternativement (1x droit, 1x gauche ...etc.) en direction des fesses (le pied vient "frapper" votre fesse du même côté)</p>			
	<p>Sur 1 temps sur 2 → 1) poser pied droit à droite + 2) TF gauche + 3) poser pied gauche à gauche + 4) TF droit... etc. Sans impulsions (sauts) au moment du TF (2, 4 ...)</p>	<p>Sur 1 temps sur 2 → 1) poser pied droit à droite + 2) TF gauche + 3) poser pied gauche à gauche + 4) TF droit... etc. Avec impulsions (sauts) au moment du TF (2, 4 ...)</p>	<p>Sur tous les temps → 1)TF droit + 2) TF gauche + 3) TF droit ... etc.</p>
<p>MONTEE-GENOUX</p> <p>Monter les genoux alternativement (1x droit, 1x gauche ...etc.) en direction du ventre (le genou vient "frapper" votre ventre du même côté)</p>			
	<p>Sur 1 temps sur 2 → 1) poser pied droit à droite + 2) MG gauche + 3) poser pied gauche à gauche + 4) MG droit... etc. Sans impulsions (sauts) au moment du MG (2, 4 ...)</p>	<p>Sur 1 temps sur 2 → 1) poser pied droit à droite + 2) MG gauche + 3) poser pied gauche à gauche + 4) MG droit... etc. Avec impulsions (sauts) au moment du MG (2, 4 ...)</p>	<p>Sur tous les temps → 1)MG droit + 2) MG gauche + 3) MG droit ... etc.</p>

Principes d'exécution incontournables

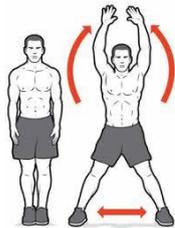
- ▶ Rester dynamique et tonique
- ▶ Garder le dos fixe et droit
- ▶ Le regard vers "l'horizon" : fixer un point devant soi
- ▶ Aide des bras pour s'équilibrer
- ▶ N'oubliez pas de respirer

Intérêts = à dominante CARDIO

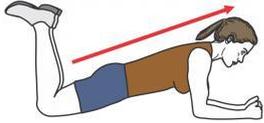
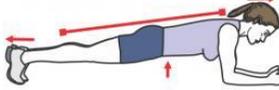
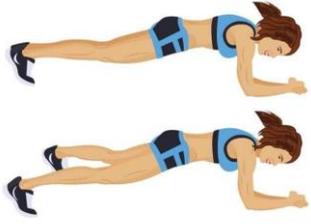
- Permettent, sans s'en rendre compte, de travailler et d'améliorer la foulée de la course à pied : Courir, ça s'apprend !
- Nécessitent une bonne coordination des jambes en sollicitant les muscles responsables de la foulée du coureur
 - ↳ TF = Jumeaux (mollets) et Ischios-Jambiers (arrière-cuisse)
 - ↳ MG = Muscles de la hanche et Abdominaux

	COOL	SPORTIF	WARRIOR
FENTES LATERALES			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De la position Debout, avec les pieds écartés de la largeur des épaules et orientés vers l'avant ▪ Faire un grand pas sur la droite en pliant la jambe droite (et en tentant de descendre le plus bas possible vers le mollet), puis pousser sur votre cuisse gauche pour revenir à la position de départ ▪ Alternner entre jambes gauche et droite. 		

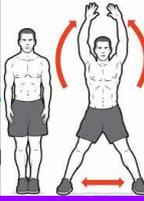
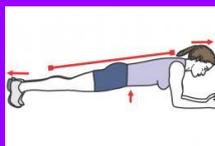
<p>Principes d'exécution incontournables</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Descendez jusqu'où vous pouvez ! ▶ Garder le dos fixe et droit ▶ Le regard vers "l'horizon" : fixer un point devant soi ▶ Aide des bras pour s'équilibrer ▶ N'oubliez pas de respirer 	<p>Intérêts = à dominante MUSCULATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Permettent de sculpter et de tonifier les jambes et les fesses ■ Sollicitent activement les muscles : Adducteurs, Ischio-Jambiers, Quadriceps et Fessiers
---	---

	COOL	SPORTIF	WARRIOR
JUMPING JACK			
	<p>1]- 'Sortir' un pied sur le côté (droit) et dans le même temps, lever les 2 bras au-dessus de la tête</p> <p>2]- Ramener la jambe droite près de la jambe gauche et les 2 bras le long du corps</p> <p>3]- Recommencer avec l'autre jambe (gauche) et avec les mêmes mouvements de bras</p> <p>4]- Répéter les mouvements en alternant jambes droite et gauche</p>	<p>Réaliser un saut avec écart latéral (côté) des jambes et des bras.</p> <p>1]-Départ : En position debout, Pieds 'jointés', les bras le long du corps</p> <p>2]-Réaliser un saut en écartant en même temps les jambes et les bras. Réception de cette position pour les jambes [plus large que les épaules/bassin] et les bras [bras tendus vers le ciel au-dessus de la tête]</p> <p>3]-Revenir à la position de départ, avec un saut (resserrer les jambes et les bras en même temps)</p> <p>4]- Enchaîner ...</p>	<p>Réaliser le même mouvement que la version 'SPORTIF' auquel on ajoute une double impulsion (2 sauts) dans les positions de départ et d'arrivée.</p> <p>Afin de rendre l'exercice un peu plus explosif et pour apprendre à bien avoir des impacts brefs au sol.</p>

<p>Principes d'exécution incontournables</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Être tonique et dynamique ▶ Garder le dos droit et gainé, le regard devant ▶ Conserver une vitesse d'exécution régulière ▶ Inspirer sur l'aller' et respirer sur le 'retour' 	<p>Intérêts = à dominante CARDIO/MUSCU</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Permet de muscler l'ensemble du corps, tout en brûlant les graisses ■ Permet d'améliorer ses performances sportives et d'entretenir sa santé
---	---

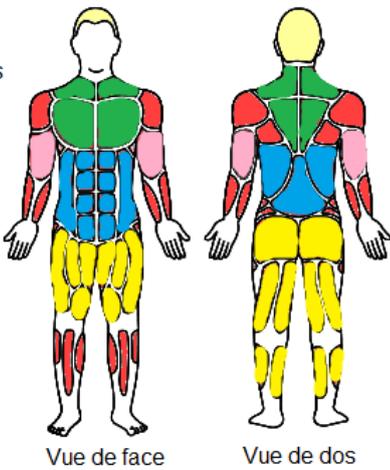
	COOL	SPORTIF	WARRIOR
GAINAGE PLANCHE Sur avant-bras			
	1]- Se positionner au sol, en appui sur les avant-bras et les genoux OU les pointes de pieds . 2]- Décoller votre bassin afin d'obtenir un quasi-alignement des segments "cuisse + bassin + tronc" 3]- Contracter fortement les abdos et les fessiers. 4]- Le regard reste toujours vers le sol. 5]- Maintenir cette position sans bouger	1]- Se positionner en appui sur les avant-bras 2]- Déplacer vos jambes sur le côté, puis remettez au centre etc. En sautant et en gardant le haut du corps dans la position de la planche	
Principes d'exécution incontournables ► Doivent impérativement être bien réalisés, pour ne pas se faire mal au dos ► Alignement du dos (ne pas s'arrondir, ne pas se cambrer) et Regard vers le sol ► Respirer calmement, en rentrant le ventre quand on souffle (expiration)	Intérêts = à dominante MUSCULATION ■ Permet d'améliorer la posture d'un point de vue global ■ Renforce les muscles du bas du dos : Abdominaux (Grands Droits + Obliques + Transverses) et les vertèbres lombaires ■ Tonifie les muscles des bras (Biceps et Triceps) et le Deltoïde (un muscle de l'épaule)		

Ce qu'il y a à faire

1	<u>S'échauffer et Choisir</u> ► Réaliser les 5 éléments proposés ci-dessus ► Choisir le niveau d'exécution : Cool , Sportif ou Warrior , pour chaque élément ► Choisir ses temps d'efforts et de récupération : L " <u>Facile</u> " → 20 secondes d'efforts + 40 secondes de récupération L " <u>Classique</u> " → 30 secondes d'efforts + 30 secondes de récupération L " <u>Difficile</u> " → 40 secondes d'efforts + 20 secondes de récupération
2	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1 → 2 → 3 → 4</p>  <p>Talons Fesses Montée Genoux Fentes Latérales</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Jumping Jack</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>→ 5</p>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;"><u>A vous de choisir le nombre de tours</u></p> <p style="text-align: center;">1 tour = 5 minutes 2 tours = 10 minutes</p>
3	<u>Boire et S'étirer</u> ► Etirements proposés en semaine 2 + Autres (voir ci-dessous)

<u>Etirements des muscles ADDUCTEURS</u> → se situent à l'intérieur de la cuisse		<u>Etirements du BAS du DOS</u>	
1		4	
2		5	
3		6	

Réponses de la SEMAINE 2

<p> <input checked="" type="checkbox"/> Pectoraux / Dorsaux <input checked="" type="checkbox"/> Membres inférieurs <input checked="" type="checkbox"/> Abdos / Lombaires <input checked="" type="checkbox"/> Biceps / Triceps </p>  <p>Vue de face Vue de dos</p>	<p>Les Biceps et Triceps sont des muscles des membres inférieurs</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON</p>
	<p>Les Mollets sont des muscles</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON</p>
	<p>Le Quadriceps est un muscle des membres inférieurs</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
	<p>Les muscles Pectoraux sont visibles sur le dessin "Vue de face"</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
	<p>Les muscles Abdominaux sont visibles sur le dessin "Vue de dos"</p> <p><input type="checkbox"/> OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON</p>
	<p>Il y a des muscles à l'arrière de la cuisse</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>

