|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Prof :**  | **Classe :**  | **Date : XX mars 2020** |





Préparation

* Disposer d’un espace libre, sans obstacle, sans toucher quoi que ce soit en position debout et allongée, jambes et bras tendus.
* Sol non glissant.
* Tenue adaptée, comme en EPS, avec des chaussures lacées.
* Certains exercices nécessitent un chronomètre, tu peux utiliser une montre, un réveil, une horloge, un minuteur ou à défaut, compter dans ta tête.



 

Principes de travail

* Conserver le plus possible le dos droit.
* Cesser l’exercice si une douleur articulaire est ressentie.
* La douleur musculaire quant à elle est « normale », cela veut dire que le travail est efficace.

Pense à boire de l’eau régulièrement : avant, pendant et après la séance.



Tu peux travailler en musique, c’est plus agréable et plus motivant !

Pour rester en forme, ces exercices doivent s’associer à une bonne alimentation, un temps de sommeil suffisant ainsi que d’autres activités si tu le peux : du vélo, de la marche, de la course à pied dans ton quartier !

|  |  |
| --- | --- |
|  | Partie 1 – Échauffement |
| 20 montées de genouxsur place | 20 talons- fesses surplace | 20 sauts alternés jambe/brasopposés | 10 jumping-jack | 10 flexions complètesdes jambes | 10 secondes de course rapidesur place |
|  |  |  |  |  |  |
| Le genou doit monter bien haut. | Le talon vient toucher la fesse. | Sauts sur place en alternant brasdroit / jambe gauche et bras gauche /jambe droite. | Alterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | Garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains. | Sprint sur place en utilisant les bras. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Partie 2 – Cardio |
| 10 jump-squat | 10 mountain climber | 10 sauts groupés | 10 tap-tap pieds | 10 cloche-pieds latéraux |
|  |  |  |  |  |
| Garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains puis pousser versle haut. | En position pompe, ramener les genoux vers la poitrine en alternant genoudroit puis gauche. | Sauter sur place en élevant les genoux à la poitrine.Attention à la réception. | Toucher l’intérieur du pied droit avec la main gauche et inversement en enchaînant les actions. | Sauter à cloche-pied de droite à gauche avec un déplacement d’environ 30 cm. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Partie 3 – Renforcement musculaire – Spécifique |
| 10 squats |  | * Pieds écartés de la largeur des épaules.
* Conserver le dos droit du début à la fin du mouvement.
* Fléchir les jambes jusqu’à une position assise en tendant les bras vers l’avant pour conserver l’équilibre.
 |
| 10 pompes sur les genoux |  | * Conserver le corps aligné (genoux-bassin- épaules) tout au long du mouvement.
* Descendre doucement le plus bas possible, remonter doucement.
* Répéter le mouvement en inspirant à la descente et en expirant à la montée.
 |
| 20secondes flamand rose |  | * Sur une jambe tendue, tendre les bras et maintenir cette position d’équilibre sans bouger pendant 20 secondes.
* Répéter la position sur l’autre jambe.
 |
| 20 ciseaux jambes tendues |  | * Allongé, dos plaqué au sol.
* Tendre les jambes
* Réaliser 20 ciseaux de haut en bas.
 |
| 30secondes gainage frontal |  | * En appui sur les pieds et les avant-bras.
* Conserver le corps aligné (pieds-bassin-épaules)
* Dos droit et maintenir cette position de planche pendant 30 secondes.
 |
| Répète chaque exercice une deuxième fois pour bien renforcer chaque muscle travaillé. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Partie 4 – Étirements (Maintien de chaque position 10 secondes) |
| Triceps | Quadriceps | Dorsaux | Ischio-jambiers | Adducteurs |
|  |  |  |  |  |

Pense à alterner côté droit et côté gauche.

Continuité pédagogique en EPS – mars 2020 PERRET / BEURET, prof EPS clg FELIX - Soula