|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 genoux  sur place | | 20 talons- fesses sur  place | 20 sauts alternés jambe/bras  opposés | 10 jumping-jack | 10 flexions complètes  des jambes | 10 secondes de course rapide  sur place |
|  | |  |  |  |  |  |
| Le genou doit monter bien haut. | | Le talon vient toucher la fesse. | Sauts sur place en alternant bras  droit / 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 vers  le haut. | | En position pompe, ramener les genoux vers la poitrine en alternant genou  droit 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 levers de jambe | |  | * Départ debout, jambes tendues et serrées. * Lever la jambe gauche tendue jusqu’à l’horizontal sans se déséquilibrer. * Répéter ce mouvement 10 fois de la jambe gauche puis passer à la jambe droite. |
| 20 levers de bras | |  | * Départ debout, jambes tendues et serrées, bras le long du corps. * Élever lentement les bras tendus sur les côtés jusqu’à l’horizontal. * Descendre lentement jusqu’à toucher les hanches puis remonter. * Répéter ce mouvement 20 fois lentement. |
| 10 tap tap pied position pompe | |  | * Départ position pompe. * Fléchir une jambe et toucher l’intérieur du pied avec la main opposée (exemple : pied gauche touché avec la main droite). * Alterner pied droit et pied gauche. |
| 10 abdos crunchs | |  | * Départ allongé sur le dos, jambes fléchies. * Bras tendus, relever le buste jusqu’à toucher les genoux avec les coudes. * Monter et descendre lentement en contrôlant sa respiration. |
| 30 secondes gainage dorsal | |  | * En appui sur les talons et les mains à plat. * Conserver le corps aligné (pieds-bassin-épaules). * Dos droit, fesses relevées. * 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