

L'EPS EN CONFINEMENT : c'est 30 minutes d'activité physique par jour

> **QUEL OBJECTIF ?** Garder une activité pour rester en bonne santé et pour s'aérer la tête et ainsi favoriser les apprentissages.

> **QUELLES ACTIVITES PHYSIQUES ?** Toutes sortes d'activités sont possibles :

MARCHE avec possibilité d'ajouter des variables :

- > marche « nature » : repérer 5 espèces d'arbre différentes ou 5 chants d'oiseau
- > marche « durable » : se protéger avec un gant ou la main glissée dans un sac plastique et ramasser les déchets trouvés pour les jeter à la poubelle

COURSE A PIEDS en découpant les 30 minutes de manière libre, avec une alternance de marche (environ 1 minute).

Par exemple :

- > 3 minutes de course + 1 minute de marche, et ce 7 fois de suite.
- > 5 minutes de course + 2 minutes de marche, et ce 4 fois de suite

CHOREGRAPHIE EN FAMILLE



Copiez le lien :

https://youtu.be/_zdv23bAINM

et reproduire la chorégraphie, chacun à son niveau

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 30 secondes à 1 minutes pour chaque exercice avec 10 à 20 secondes de récupération

> voir la **fiche « PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE 3 x 7min »** ou télécharger l'application « 7 minutes workout »



STRETCHING

> voir la **fiche « PROGRAMME ETIREMENTS »**

SPORTS DE BALLE OU BALLON : football, handball, basket-ball, tennis dans le jardin ou sur un city-stade, en famille

VELO, TROTINETTE ou ROLLER sous forme de balade ou de parcours pendant au moins 30 minutes

PETITS JEUX A 2 : avec un ballon, une balle ou un objet mou (chaussettes en boule, casquette...)

> voir la **fiche « PETITS JEUX A 2 »**

EXEMPLE DE SEMAINE

JOUR 1 :
45 min de vélo

JOUR 2 :
30 min de renforcement musculaire

JOUR 3 :
30 min de marche « durable »

JOUR 4 :
30min de danse

JOUR 5 :
40 min de foot

JOUR 6 :
30 min de jeux à 2

JOUR 7 :
30 min de stretching

PROGRAMME ENTRETIEN

- Tenir chaque posture pendant 20 secondes

- Récupérer pendant 20 secondes

- Répéter chaque posture 4 fois



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 3 X 7 MINUTES

> Vous allez devoir réaliser une séance de 3 X 7 minutes. Si cela est trop difficile, réaliser 1 série puis quand cela devient plus facile, passer à 2 puis à 3 séries

> Le **principe** : réaliser une série de 12 exercices en 30 secondes d'effort pour chaque exercice, avec 10 secondes de récupération, et ce 3 fois, ce qui fera au total 3 séries.

> Pour tous ceux qui ont un smartphone ou une tablette, il est conseillé **de télécharger l'application**



et de choisir le programme « expert ».

Cela permettra de rythmer vos séances, avec un historique de vos séances et un rappel hebdomadaire si vous le souhaitez.

> Cette séance permet de retirer un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles en faisant **seulement 30 minutes d'activité physique par jour**.

> Cette séance est précédée d'un **échauffement et suivie d'étirements**

> Le niveau proposé est le mode « expert » mais selon ton niveau, plusieurs modes de pratique sont possibles :

- Mode débutant: effectue la série en 20'' d'effort pour les exercices et 20'' de repos
- Mode sportif: faire une série classique (= 12 exercices en 30'' chacun, avec 10'' de repos)
- Mode balaise: effectuer 2 séries complètes avec 3 minutes de repos entre les 2 séries
- Mode expert: effectue 3 séries avec 3 minutes de récupération entre chaque série

> Rappel échauffement :

▪ Réveil musculaire :

- 20 rotations bras tendus
- 20 rotations de tête (10 dans un sens, 10 dans l'autre)
- 20 rotations de hanche (10 dans un sens, 10 dans l'autre)
- 20 rotations genoux serrés
- 20 rotations de chevilles (droite et gauche)

▪ Augmentation du rythme cardiaque :

- 3 x 1 minute de corde à sauter ou de jumping jack ou 3 minutes de course lente
- pompes à genoux (fesses en avant par rapport aux genoux) : 10 répétitions x 3
- demi-squat : 10 répétitions x 3
- gainage sur les avant-bras : 20 secondes x 2

La séance de 3 x 7 minutes en détail

> **Avec l'Application** : il suffit de te laisser guider au rythme de ton smartphone qui t'annonce l'exercice que tu dois faire et le timing des 30 secondes d'effort et des 10 secondes de récupération. Les exercices sont décrits en vidéos dans « instructions ».

> **Sans l'Application** : tu dois réaliser les 12 exercices suivants :



1 - Jumping Jack



2 - Chaise contre un mur



3 - Pompes



4 - Abdominaux



5 - Monter sur une chaise



6 - Squats



7 - Dips sur une chaise



8 - Planche



9 - Courir sur place



10 - Fentes



11 - Pompes en " T "



12 - Planche sur le côté

1. Les Jumpings Jacks : tu sautes en écartant les jambes et enlevant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite. Pendant 30 secondes

REPOS 10 SECONDES

2. La chaise : tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur. Pendant 30 secondes

REPOS 10 SECONDES

3. Les pompes : en appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**. En faire le plus pendant 30 secondes.



REPOS 10 SECONDES

4. Les abdominaux : allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque. 30 secondes.

REPOS 10 SECONDES

5. Monter et descendre d'une chaise : toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise, ou d'une marche d'escalier (quelque chose de surélevée)

REPOS 10 SECONDES

6. Les squats : debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers. 30 secondes

REPOS 10 SECONDES

7. Les dips sur chaise, ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

REPOS 10 SECONDES

8. La planche : en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

REPOS 10 SECONDES

9. Course sur place : il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

REPOS 10 SECONDES

10. Les fentes : debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

REPOS 10 SECONDES

11. Pompes avec rotations : A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe.

REPOS 10 SECONDES

12. La planche latérale : En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

FIN DE LA SERIE ! 3 MINUTES DE RECUPERATION ET C'EST REPARTI DEPUIS LE DEBUT POUR 2 SERIES SUPPLEMENTAIRES

PETITS JEUX A 2

1/ ALLONGES SUR LE DOS : avec un ballon ou objet mou, lancer l'objet au-dessus de la tête et le rattraper ; le 1^{er} qui fait tomber l'objet perd, l'autre marque 1 point. Le 1^{er} arrivé à 5 points a gagné



2/ DOS A DOS, JAMBES FLECHIES : se passer un ballon ou objet mou par-dessus la tête. Faire le plus de passes possibles en 1 minute ou contre une autre équipe, la 1^{ère} arrivée à 10 passes a gagné.



3/ idem mais passe sur le côté en tournant le buste

4/ ASSIS AU SOL AVEC PIEDS RELEVÉS, FACE A FACE : je fais rebondir une balle ou un ballon au sol, je rattrape et le lance à mon partenaire qui fait de même ; pendant 1 min, sans poser les pieds



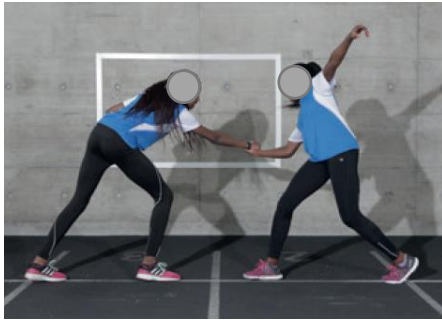
5/ DOS A DOS, se transmettre un ballon sur le côté, en tournant le buste ou par-dessus la tête puis entre les jambes ; effectuer le plus de passes possibles en 1 min



6/ ASSIS AU SOL JAMBES TENDUES DEVANT : faire rouler une balle ou un ballon pour se la/le passer, le plus vite possible ; idem avec 2 balles/ballons



7/ PLACES FACE FACE, PIEDS SUR UNE LIGNE : essayer de déséquilibrer l'adversaire pour qu'il pose le pied en dehors de la ligne



8/ FACE A FACE, 1 BALLE DANS CHAQUE MAIN : lancer/rattrapper main droite, puis main gauche, puis les 2 mains en même temps ; enchaîner le plus de lancers/rattrappés possibles en 1 min

BRAIN BALL : jeux de coordination avec balles

9/ FACE A FACE, 1 main derrière le dos, 1 main avec une balle : lancer la balle avec un rebond, en même temps et en rythme avec une musique ; la rattraper et enchaîner sans bouger les pieds et sans échapper la balle. Recommencer avec des musiques de plus en plus rapide.

> Copiez sur le lien pour avoir une démonstration : <https://youtu.be/hor4VOHib3o>

10/ 1 BALLE DANS CHAQUE MAIN : réaliser un parcours défini le plus vite possible, en se déplaçant et en réalisant des rebonds à chaque pas : je lance la balle de la main droite au sol et la rattrape, tout en avançant le pied droit ; idem côté gauche.

11/ A 2 FACE A FACE, AVEC CHACUN 1 BALLE DANS CHAQUE MAIN : enchaîner 4 fois : je lance à rebond à mon partenaire avec ma main droite ; je fais passer la balle de ma main gauche à ma main droite ; je réceptionne la balle de mon partenaire avec ma main gauche ; puis faire l'inverse 4 fois de suite.

> Copiez le lien pour avoir une démonstration : http://ohnodesign.smugmug.com/photos/2355267911_bjBdfJB-640D.mp4

Simplifiez en ne gardant qu'1 ou 2 balle(s)

12/ 1 BALLE DANS CHAQUE MAIN : je fais rebondir la balle de ma main droite puis celle de ma gauche et rattrape avec la même main. En rythme avec une musique et sans déplacer mes pieds

> Copiez le lien pour avoir une démonstration : http://ohnodesign.smugmug.com/photos/2355268632_mpJFb2B-640D.mp4