



Continuité pédagogique en EPS. Maintenir une activité physique régulière chez soi

Pendant cette période exceptionnelle de fermeture des établissements scolaires, il est important de maintenir une activité physique régulière afin de conserver un état de santé optimal et de préparer la reprise d'activité.

Pour vous aider à rester actif, voici quelques propositions d'exercices à réaliser chez soi ou dehors, mais **dans tous les cas seul et sans contact avec toute autre personne**

L'OMS recommande pour les 5-17 ans de réaliser au moins **60 minutes** d'activités physiques par jour ou **3 heures** par semaine.

Votre sécurité est la première priorité :

-Si vous souffrez d'une maladie chronique (asthme, diabète, ...) ne réalisez pas d'activité physique seul et prenez avec vous vos médicaments. Au moindre sentiment de malaise, arrêtez l'activité physique. Si les signes persistent, contactez un médecin ;

-Comme nous le faisons en cours d'EPS, toute activité physique doit débuter par un échauffement adapté d'au moins 6 minutes, progressif et respectant les 4 étapes que vous connaissez : échauffement articulaire, échauffement cardio-respiratoire, échauffement musculaire et étirements actifs ;

-n'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après l'effort ;

-prenez des repères sur votre fréquence cardiaque comme nous le faisons en classe. Une bonne intensité d'exercice se situe entre 100 pulsations par minute et 180 pulsations par minute ;

-Il est important de pratiquer avec une tenue de sport adaptée (vêtements amples ou élastiques, cheveux longs attachés, chaussures lacées) dans un espace sécurisé (sol non glissant, espace dégagé, atmosphère non polluée, et - dans le cadre du confinement – éloigné de plus d'un mètre des autres personnes)

-si vous prenez appui sur des rambardes ou du mobilier urbain, pensez à vous désinfecter les mains après votre entraînement

La méthode d'entraînement :

Premièrement, habillez-vous avec une tenue de sport adaptée et équipez-vous d'un chronomètre. Libérez l'espace autour de vous de façon à pouvoir réaliser des mouvements amples sans risque.

Deuxièmement, réalisez un échauffement progressif de 6 minutes, comme on le fait en classe.






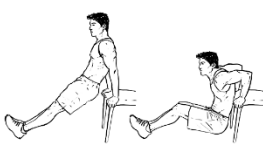


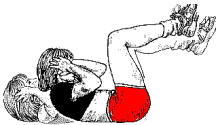
Troisièmement, choisissez 3 ou 4 exercices de renforcement musculaires (tableau ci-après) et réalisez les une ou deux fois chacun.

Quatrièmement, choisissez 2 ou 3 exercices cardio-respiratoires (tableau ci-après) et réalisez-les une ou deux fois chacun


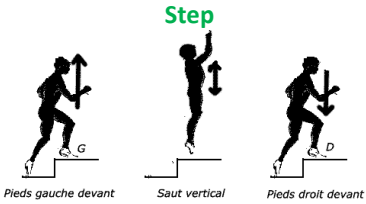


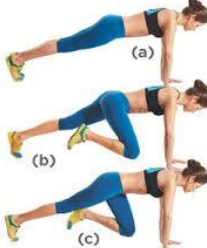
Cinquièmement, réalisez quelques étirements et réhydratez-vous.

La séance est terminée !

Exercices visant un renforcement musculaire

Exercices	Muscles travaillés	Charge de travail	Consignes sécuritaires
Élévation des talons 	Mollets	3X30 répétitions	<p>Tenez-vous à un point fixe pour rester équilibré.</p> <p>Réalisez le mouvement lentement</p> <p>Descendez les talons quelques centimètres en dessous de la pointe de pied et remontez quelques centimètres au-dessus de la pointe de pied</p>
Squat 	Fessiers, cuisse	3X30 répétitions	<p>Écartez vos jambes de la largeur de vos épaules</p> <p>Réalisez le mouvement lentement</p> <p>Ne descendez pas les fessiers plus bas que les genoux</p> <p>Ne décollez pas les talons</p> <p>Gardez le dos droit</p>
Chaise 	Cuisses	3X30 secondes	<p>Conservez le dos droit</p> <p>Ne descendez pas les fessiers plus bas que les genoux</p>
Élévation latérale des jambes 	Fessiers, tenseurs du Fascia Lata	3 X 30 répétitions pour chaque jambe	<p>Placez-vous de profil et stabilisez-vous avec le coude</p> <p>Réalisez le mouvement lentement</p> <p>Conservez le dos droit</p>
Pompes (sur les pieds ou sur les genoux) 	Pectoraux, bras, abdominaux	3 X 10 répétitions	<p>Réalisez le mouvement lentement</p> <p>Conservez le dos droit et ne cambrez pas le bas du dos</p> <p>Conservez la tête dans l'alignement du corps</p>
Dips 	Triceps brachial	3 X 10 répétitions	<p>Placez vos mains sur un appui solide (marche d'escalier, banc fixé au sol...)</p> <p>Réalisez le mouvement lentement</p> <p>Vos mains doivent être placées en pronation, c'est-à-dire doigts orientés vers l'avant</p>
Gainage 	Muscles profonds posturaux	3 X 30 secondes	<p>Conservez le dos droit et ne cambrez pas le bas du dos</p> <p>Conservez la tête dans l'alignement du corps</p> <p>Ne bloquez pas votre respiration</p>
Twist 	Abdominaux obliques	3 X 30 répétitions	<p>Réalisez le mouvement lentement</p> <p>Gardez le dos droit et les jambes légèrement fléchies</p>
Crunch 	Abdominaux	3 X 20 répétitions	<p>Réalisez le mouvement lentement. Ne tirez pas sur la nuque avec les mains. Les genoux sont fixes. L'ensemble du tronc s'élève par la contraction des abdominaux.</p> <p>Le mouvement se termine lorsque les coudes touchent les genoux</p>

Exercices visant un développement du système cardio-respiratoire

Exercices	Muscles travaillés	Charge de travail	Consignes sécuritaires
<p style="text-align: center; color: green;">Corde à sauter</p> 	<p style="text-align: center;">Mollets, bras, cœur</p>	<p style="text-align: center;">3 X 1 minute</p>	<p>Dégagez un espace suffisant autour de vous pour pouvoir faire tourner la corde Placez votre regard loin devant vous Rebondissez avec un bond léger et dynamique. Les talons ne touchent pas le sol Adaptez le rythme des rotations à votre niveau</p>
<p style="text-align: center; color: green;">Step</p>  <p style="font-size: small; text-align: center;">Pieds gauche devant Saut vertical Pieds droit devant</p>	<p style="text-align: center;">Mollets, Fessiers, cuisse</p>	<p style="text-align: center;">3 X 1 minute</p>	<p>Utilisez un support large et non glissant pour l'appui surélevé (marche d'escalier, step,...). L'écart de niveau entre le sol et la marche surélevée ne doit pas excéder 25cm. Lorsque vous placez votre pied sur le step, posez-le à plat et au centre de la marche. Le talon ne doit pas être dans le vide Contrôlez la vitesse d'exécution du mouvement à la montée et à la descente. Placez votre regard loin devant vous Adaptez le rythme de travail à votre niveau</p>
<p style="text-align: center; color: green;">Squats sautés</p> 	<p style="text-align: center;">Cuisses, cœur</p>	<p style="text-align: center;">3 X 1 minute</p>	<p>Ecartez vos jambes de la largeur de vos épaules Ne descendez pas les fessiers plus bas que les genoux Gardez le dos droit et placez votre regard au loin A la réception, amortissez votre saut en touchant le sol d'abord par la pointe de pied puis ensuite par le talon Adaptez le rythme de travail à votre niveau</p>
<p style="text-align: center; color: green;">Jumping jack</p> 	<p style="text-align: center;">Adducteurs, Bras, cœur</p>	<p style="text-align: center;">3 X 1 minute</p>	<p style="text-align: center;">Gardez le droit Verrouillez votre bassin Placez votre regard au loin Adaptez le rythme de travail à votre niveau</p>
<p style="text-align: center; color: green;">Mountain climber</p> 	<p style="text-align: center;">Bras, abdominaux, cuisses, cœur</p>	<p style="text-align: center;">3 X 1 minute</p>	<p style="text-align: center;">Conservez le dos droit et ne cambrez pas le bas du dos Conservez la tête dans l'alignement du corps Ne bloquez pas votre respiration Adaptez le rythme de travail à votre niveau</p>



Recommandations générales

-Les sorties extérieures plus longues d'effort modéré, type promenade à vélo, footing,... sont autorisées mais dans le respect des gestes barrières et en évitant tout contact avec les autres personnes (***<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> mise à jour du 17 mars : « Les sorties indispensables à l'équilibre des enfants et l'activité physique individuelle sont autorisées à proximité du domicile, dans le respect des gestes barrières et en évitant tout rassemblement. »***)

-Attention à l'alimentation. Pendant ces périodes longues d'inactivité, une prise de poids peut être rapide. Il faut surveiller votre alimentation et éviter les aliments trop gras, sucrés ou salés ;

-Attention aux écrans. Il est recommandé de ne pas passer plus de 3 heures par jour devant les écrans, surtout avant d'aller dormir car la lumière bleue des écrans stimule l'activité cérébrale et perturbe le sommeil.

Bon courage et prenez-soi de vous !