



Continuité pédagogique en EPS – collège Jacques DUCLOS

Dossier d'aide à l'organisation de l'EPS à la Maison

Nous connaissons actuellement une crise sanitaire exceptionnelle qui a conduit à un confinement de la population et à la fermeture des établissements scolaires.

Dans cette période complexe, il est plus que jamais important de maintenir une activité physique régulière afin de conserver un état de santé physique et psychologique optimal et de préparer la reprise d'activité.

Pour vous aider à rester actif et à organiser une activité physique régulière, voici quelques conseils et propositions

SOMMAIRE

1° PARTIE : Pourquoi faut-il avoir une activité physique régulière ?

2°PARTIE : Pourquoi et comment s'échauffer ?

3°PARTIE : Organiser et réaliser un entraînement de renforcement musculaire à la maison

4° PARTIE : Réaliser une séance d'étirements à la maison

5°PARTIE : Voir ses progrès et rester motivé grâce à un cahier de suivi



Quelques consignes de sécurité avant d'engager une activité physique à la maison

Votre sécurité est la première priorité :

- Comme nous le faisons en cours d'EPS, toute activité physique doit débuter par un échauffement adapté d'au moins 6 minutes (voir partie 2)
- 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 ;
- N'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après l'effort ;
- Pour mesurer l'intensité de votre travail, prenez des repères sur votre fréquence cardiaque comme nous le faisons en classe. Une fréquence cardiaque située aux alentours de 180 pulsations cardiaques par minute signifie que l'exercice est très intense. Entre 140 et 180, l'exercice est intense. Entre 100 et 120 pulsations, l'exercice est modéré.
- Pratiquer avec une tenue de sport adaptée : vêtements de sport élastiques, cheveux longs attachés, chaussures lacées
- pratiquer dans un espace sécurisé : sol régulier et non glissant, espace dégagé, atmosphère non polluée
- en cette période de crise sanitaire, respectez les consignes gouvernementales :



COVID-19

FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)



1° PARTIE : Pourquoi faut-il avoir une activité physique régulière ?

En période de confinement, il est beaucoup plus difficile de maintenir une activité physique régulière. Les temps passés assis ou allongé prennent une place beaucoup plus importante dans notre quotidien. C'est pourquoi il est important de maintenir une activité physique régulière, même modérée. En effet, l'activité physique a des effets bénéfiques pour le corps. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande pour les 5-17 ans de réaliser au moins 60 minutes d'activités physiques par jour.

Voici 5 arguments qui expliquent l'intérêt d'une activité physique :

1. Lors d'une activité physique, les muscles se contractent pour créer le mouvement. Or lorsqu'ils se contractent, les muscles agissent comme des « pompes » sur la circulation sanguine. La circulation est donc facilitée, ce qui permet une **meilleure oxygénation des cellules**.
2. Lorsqu'ils se contractent, les muscles consomment des nutriments. Les nutriments consommés ne seront pas stockés dans les réserves adipeuses (masses grasses). L'activité physique permet donc **d'éviter de prendre du poids**.
3. Le mouvement sollicite les articulations et la sécrétion du liquide synovial dans l'articulation. Le liquide synovial, est un liquide qui joue un rôle de lubrifiant et un rôle nourricier pour le cartilage. L'activité physique permet donc **d'entretenir ses articulations et de créer une sensation de bien-être corporel**.
4. Pendant l'activité physique, le cerveau est focalisé sur la réalisation du mouvement. Ce qui permet de se **changer les idées** et d'oublier temporairement les soucis du quotidien.
5. Enfin, pendant l'activité physique, le cerveau sécrète des molécules psychoactives tel que l'endorphine. Or ce type de molécule agit sur l'humeur et permet de **garder le moral**.

Travaux pratiques : construire et soutenir un argumentaire à l'oral

Proposez à un membre de votre famille de lui présenter à l'oral les raisons pour lesquelles il est important de conserver une activité physique pendant cette période de confinement. Lisez plusieurs fois le texte jusqu'à bien le connaître avant de présenter vos arguments. Lors de votre présentation, vous devez être convaincant : pensez à parler calmement, en articulant. Utiliser un vocabulaire précis, et présentez les différents arguments points après points.

Si votre auditeur est motivé pour faire de l'activité physique après vous avoir écouté, c'est gagné !



2°PARTIE : Pourquoi et comment s'échauffer ?

Pourquoi faut-il s'échauffer ?

Avant toute activité physique, il est nécessaire de s'échauffer. En effet l'échauffement permet de préparer l'ensemble des ressources de l'individu avant un effort :

- L'échauffement prévient les blessures car il permet une augmentation de la température musculaire (de 36° à 38°), une lubrification articulaire (sécrétion de liquide synovial), une plus grande élasticité des tendons et des ligaments. Il permet également une meilleure oxygénation des muscles par une activation du système cardio-respiratoire (accélération de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire et de la vitesse de circulation sanguine)
- L'échauffement permet d'activer les neurones et les motoneurones jouant un rôle dans la prise d'information et la prise de décision. La vitesse des influx nerveux et la sensibilité intéroceptive sont accrus. L'échauffement permet aussi d'évacuer un trop plein d'énergie, d'excitation et de permettre au sportif d'entrer dans « sa bulle » de concentration

Comment s'échauffer ?

Quatre grands principes sont à respecter :

-*Progressivité* : L'intensité des exercices est augmentée progressivement. L'échauffement début sur une allure très légère et doit terminer sur une intensité maximale

-*Continuité* : L'échauffement se déroule en continu, sans temps mort.

-*Globalité* : L'échauffement doit solliciter tous le corps et doit durer au minimum 6 minutes

-*Spécificité* : L'échauffement doit préparer plus spécifiquement les muscles impliqués dans l'activité pratiquée (par exemple les épaules en badminton, les adducteurs en football,...)



L'échauffement se compose en 4 phases

PHASE 1 : ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE :

Cette première partie doit permettre la mobilisation de toutes les articulations. Un ordre logique peut être respecté pour ne pas en oublier (de la tête vers les pieds ou inversement). Les 3 règles à respecter : Mobiliser l'articulation dans tous les axes possibles. Mobiliser progressivement vers une amplitude maximum. Répéter 10 fois le mouvement.

	Chevilles	Bassin	Dos	Cou	Epaules	Poignet	Doigts
EXERCICES							





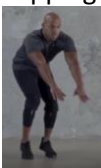


PHASE 2 : ECHAUFFEMENT CARDIO-PULMONAIRE

Cette deuxième partie de l'échauffement permet d'augmenter le rythme cardiaque, la ventilation pulmonaire et la température du corps. Cette partie est composée par des courses diverses et variées, des sauts et reste basée sur le déplacement.

Indicateurs de réussite : à la fin de cette séquence, ma fréquence cardiaque doit être comprise entre 100 et 160 pulsations par minute. Je ne suis pas fatigué mais j'ai chaud. Je suis essoufflé mais je peux quand même continuer à parler

Exemples d'exercices pour l'échauffement cardio -pulmonaire à la maison

Exercices	Consignes de réalisation
<p>Trotter sur place</p> 	<p>Trottez sur place en alternant pose du pied droit, pose du pied gauche. Recherchez une attitude relâchée du haut du corps</p>
<p>Jumping jack</p> 	<p>Depuis la position debout, les bras le long du corps, réalisez un petit saut pendant lequel vous réalisez simultanément un écartement des jambes et une élévation des bras au dessus de la tête par un. Puis sans arrêt, sautez à nouveau pour revenir en position initiale. Les talons ne touchent pas le sol. Gardes le dos droit.</p>
<p>Talon-fesse</p> 	<p>En trotinant sur place, les talons viennent toucher les fesses Gardez le droit. Verrouillez votre bassin. Placez votre regard au loin. Adaptez le rythme de travail à votre niveau Appuis sur la pointe de pied</p>
<p>Montée de genoux</p> 	<p>En trotinant sur place, montez les genoux au niveau du nombril. Les appuis sont dynamiques sur la pointe de pied. Gardez le droit. Verrouillez votre bassin et placez votre regard au loin.</p>
<p>Tipping</p> 	<p>Sur place, réaliser le plus grand nombre possible de piétinement Les jambes sont légèrement fléchies et écartées. Les talons ne touchent pas le sol. Se concentrer pour réaliser le plus possible d'impulsion en 10 secondes</p>



Comment prendre on pouls ?






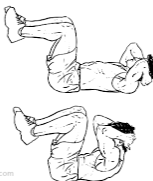





PHASE 3 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cette 3ème partie doit permettre la sollicitation par contraction des muscles principaux qui vont intervenir dans l'activité pratiquée. Cela permet à la fois de préparer les muscles à un effort intense mais aussi un développement de ces derniers lorsque ce type d'exercice est répété régulièrement

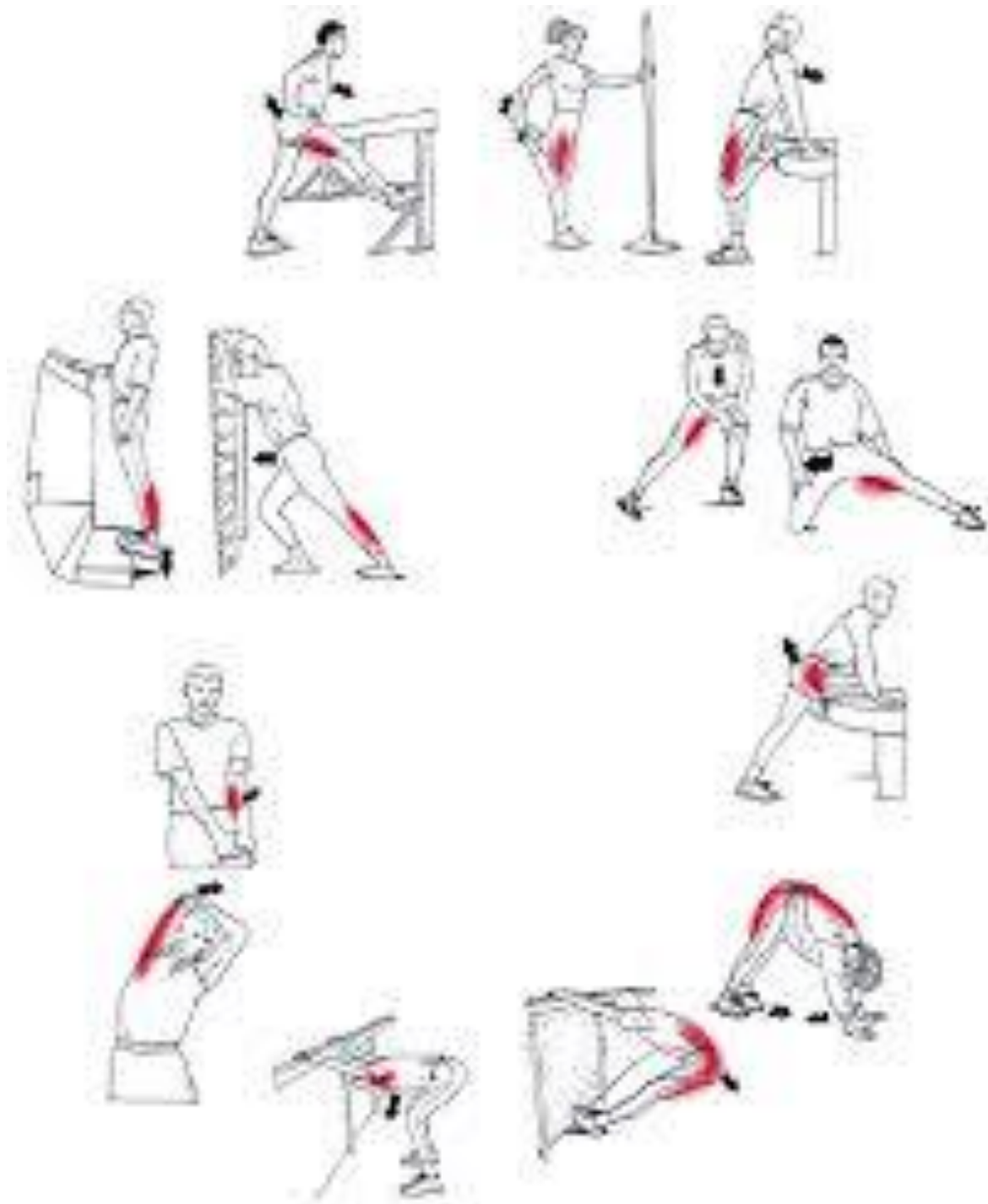
Exemples d'exercices pour le renforcement musculaire à la maison

Exercices	Muscles travaillés	Consignes
<p>Montée de talon</p> 	Mollets	En position debout, en appui sur la pointe des pieds, élevez vos talons en contractant les mollets. Réalisez le mouvement lentement en contrôlant la montée et la descente. Montez le talon jusqu'à arriver en butée articulaire
<p>Génuflexions</p> 	Fessiers, cuisse	Depuis la position debout, écartez vos jambes de la largeur de vos épaules. Fléchissez les jambes pour descendre les fessiers au niveau des genoux. Ne décollez pas les talons. Gardez le dos droit. Réalisez le mouvement lentement
<p>Élévation latérales des épaules</p> 	Déltoïde, trapèze, triceps	Depuis la position debout, écartez vos jambes de la largeur de vos épaules. Gardez le dos droit et placez votre regard au loin. Montez vos bras à l'horizontal, coudes verrouillés légèrement fléchis, au niveau des épaules. Puis redescendez jusqu'à ce que vos mains touchent presque vos hanches. Réalisez le mouvement lentement en contrôlant la montée et la descente.
<p>Pompes sur les genoux</p> 	Pectoraux, bras, abdominaux	Allongé face au sol, en appui sur vos genoux et vos mains, écartez vos mains de la largeur de vos épaules. A la montée, poussez sur vos bras jusqu'à les tendre complètement. A la descente, fléchissez vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient au niveau de vos épaules. Conservez le dos droit et ne cambrez pas le bas du dos. Conservez la tête dans l'alignement du corps
<p>Élévation des hanches</p> 	Ischio-jambier, fessiers	Allongé sur le dos, jambes fléchies, placez vos pieds bien à plat, bras le long du corps. Contractez vos fessiers et vos cuisses pour élever le bassin jusqu'à ce qu'il soit aligné avec vos épaules et vos genoux. Réalisez le mouvement lentement en contrôlant la montée et la descente
<p>CRUNCH</p> 	Abdominaux	Allongé sur le dos, fléchissez vos jambes et levez les pour placer vos genoux à la verticale de vos hanches. Mains derrière les oreilles, contractez vos abdominaux pour relever votre buste jusqu'à ce que les coudes touchent les genoux. Réalisez le mouvement lentement. Ne tirez pas sur la nuque avec les mains.
<p>Planche faciale en appui manuel</p> 	Bras, épaules, abdominaux, cuisses	Face au sol, en appui sur les pieds et les mains, contractez la sangle abdominale pour conserver la position la plus droite possible. Conservez le dos droit sans cambrure. Verrouillez le bassin et les épaules. Conservez la tête dans l'alignement du corps. Ne bloquez pas votre respiration

PHASE 4 : ETIREMENTS :

Cette quatrième phase doit permettre l'assouplissement et l'étirement de tous les muscles principaux. Les étirements doivent être progressifs sans mouvement brusques. Ils doivent être réalisés avec un placement correct en position debout pour ne pas se refroidir. Enfin, la position doit être maintenue 6 à 10 secondes.

Exemples d'étirements





Maintenant, à toi de concevoir ton propre échauffement. Rempli les lignes 3 et 4 de ce tableau en choisissant des exercices pour chacune des 4 phases de l'échauffement. Tu peux soit écrire les exercices choisis, soit réaliser des petits dessins

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
Echauffement articulaire	Echauffement cardio respiratoire	Renforcement musculaire	Etirements
<u>Exercices choisis :</u>	<u>Exercices choisis :</u>	<u>Exercices choisis :</u>	<u>Exercices choisis :</u>
Durée :			





3°PARTIE : Organiser et réaliser un entraînement de renforcement musculaire à la maison





La méthode d'entraînement :

- 1) 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.
- 2) Réalisez un échauffement progressif de 6 minutes au moins
- 3) Composez votre circuit de **renforcement musculaire** en choisissant 3 à 6 exercices dans le tableau 1 ci-après. Réalisez chaque exercice l'un après l'autre. Réalisez votre circuit **deux fois**
- 4) Composez votre circuit **de développement du système cardio respiratoire** en choisissant 3 à 6 exercices dans le tableau 2 ci-après. Réalisez chaque exercice l'un après l'autre. Réalisez votre circuit **deux fois**
- 5) Réalisez quelques étirements et réhydratez-vous. La séance est terminée !

Tableau 1 : Exercices visant un renforcement musculaire

Exercices	Muscles travaillés	Charge de travail	Consignes sécuritaires
<p>Elévation des talons</p> 	Mollets	3X30 répétitions	En position debout, en appui sur la pointe des pieds, élevez vos talons en contractant les mollets. Réalisez le mouvement lentement en contrôlant la montée et la descente. Montez le talon jusqu'à arriver en butée articulaire
<p>Génuflexion</p> 	Fessiers, cuisse	3X30 répétitions	Depuis la position debout, écartez vos jambes de la largeur de vos épaules. Fléchissez les jambes pour descendre les fessiers au niveau des genoux. Ne décollez pas les talons. Gardez le dos droit. Réalisez le mouvement lentement



<p style="text-align: center;">Fentes latérales</p> 	<p>Cuisses, adducteurs</p>	<p>3X20 répétitions</p>	<p>Debout, écartez les jambes d'environ 1 mètre. Déplacez votre centre de gravité latéralement pour amener votre poids sur une jambe. Fléchissez alors cette jambe jusqu'à ce que vos fessiers arrivent à la hauteur de vos genoux. Redressez vous en poussant sur la jambe et changez de côté pour venir sur l'autre jambe. Veillez à garder le dos droit et les pieds parallèles à plat au sol</p>
<p style="text-align: center;">Chaise</p> 	<p>Cuisses</p>	<p>3X30 secondes</p>	<p>Placez votre dos contre un mur ou un appui solide. Fléchissez les jambes jusqu'à ce que les fesses soient à la même hauteur que les genoux. Placez vos pieds posés à plat à la verticale des genoux. Les bras sont croisés sur le torse</p>
<p style="text-align: center;">Élévation latérale des jambes</p> 	<p>Fessiers, tenseurs du Fascia Lata</p>	<p>3 X 30 répétitions pour chaque jambe</p>	<p>Allongé au sol, placez-vous de profil et stabilisez la position avec le coude. Elevez votre jambe jusqu'à former un angle de 45° avec le sol. A la descente, le pied s'arrête à quelques centimètres du sol, sans le toucher. Votre jambe reste tendue. Réalisez le mouvement lentement en contrôlant la montée et la descente.</p>
<p style="text-align: center;">Pompes (sur les pieds ou sur les genoux)</p> 	<p>Pectoraux, bras, abdominaux</p>	<p>3 X 10 répétitions</p>	<p>Allongé face au sol, en appui sur vos genoux et vos mains, écartez vos mains de la largeur de vos épaules. A la montée, poussez sur vos bras jusqu'à les tendre complètement. A la descente, fléchissez vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient au niveau de vos épaules. Conservez le dos droit et ne cambrez pas le bas du dos. Conservez la tête dans l'alignement du corps</p>



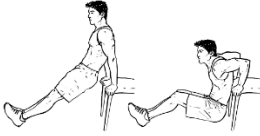



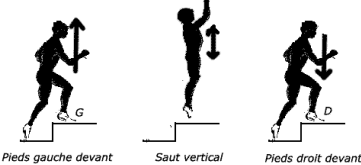





<p>Dips</p>  <p><small>WorkoutLabs.com</small></p>	<p>Triceps brachial</p>	<p>3 X 10 répétitions</p>	<p>Asseyez-vous sur un appui solide (marche d'escalier, banc fixé au sol...) Placez vos mains en pronation, c'est-à-dire doigts orientés vers l'avant. Décollez vos fesses et placez dans le vide. Fléchissez les bras pour approcher vos fesses le plus près possible du sol. Puis remontez les fesses en contractant les bras. Contrôlez la vitesse du mouvement. Plus les pieds sont éloignés de vos mains, plus la charge est importante.</p>
<p>Gainage</p> 	<p>Muscles profonds posturaux</p>	<p>3 X 30 secondes</p>	<p>Face au sol, en appui sur les pieds et les coudes, contractez la sangle abdominale pour conserver la position la plus droite possible. Conservez le dos droit sans cambrure. Verrouillez le bassin et les épaules. Conservez la tête dans l'alignement du corps. Ne bloquez pas votre respiration</p>
<p>Twist</p> 	<p>Abdominaux obliques</p>	<p>3 X 30 répétitions</p>	<p>Réalisez le mouvement lentement Gardez le dos droit et les jambes légèrement fléchies</p>
<p>Crunch</p> 	<p>Abdominaux</p>	<p>3 X 20 répétitions</p>	<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. Le mouvement se termine lorsque les coudes touchent les genoux</p>
	<p>Fessiers, dorsaux, ischio- jambiers</p>	<p>3X30 répétitions</p>	<p>Allongé sur le dos, jambes fléchies, placez vos pieds bien à plat, bras le long du corps. Contractez vos fessiers et vos cuisses pour élever le bassin jusqu'à ce qu'il soit aligné avec vos épaules et vos genoux. Réalisez le mouvement lentement en contrôlant la montée et la descente</p>



Tableau 2 : Exercices visant un développement du système cardio-respiratoire

Exercices	Muscles travaillés	Charge de travail	Consignes sécuritaires
<p style="text-align: center;">Corde à sauter</p> 	<p>Mollets, bras, cœur</p>	<p>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;">Step</p>  <p style="font-size: small; text-align: center;">Pieds gauche devant Saut vertical Pieds droit devant</p>	<p>Mollets, Fessiers, cuisse</p>	<p>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</p>
<p style="text-align: center;">Squats sautés</p> 	<p>Cuisses, cœur</p>	<p>3 X 1 minute</p>	<p>Depuis la position debout, écartez vos jambes de la largeur de vos épaules. Fléchissez vos jambes jusqu'à ce que les fessiers soit au niveau des genoux. Contractez vos cuisses pour tendre vos jambes et poursuivez l'extension par un petit saut en décollant vos pieds. A la réception, amortissez votre saut en touchant le sol d'abord par la pointe de pied puis ensuite par le talon Gardez le dos droit et aidez vous des bras pour l'impulsion et l'équilibre à la réception</p>
<p style="text-align: center;">Jumping jack</p> 	<p>Adducteurs, Bras, coeur</p>	<p>3 X 1 minute</p>	<p>Depuis la position debout, les bras le long du corps, réalisez un petit saut pendant lequel vous réalisez simultanément un écartement des jambes et une élévation des bras au dessus de la tête par un. Puis sans arrêt, sautez à nouveau pour revenir en position initiale. Les talons ne touchent pas le sol. Gardes le dos droit.</p>



<p>Mountain climber</p> 	<p>Bras, abdominaux, cuisses, coeur</p>	<p>3 X 30 seconds</p>	<p>Placez-vous face au sol, en appui sur vos mains et vos pieds. Maintenez votre corps droit en gainant vos abdominaux. Fléchissez une jambe pour venir toucher un coude avec un genou. Puis revenez en position initiale et changez de jambes. Conservez la tête dans l'alignement du corps</p>
<p>Planche Jack</p> 	<p>Sangle abdominale</p>	<p>3X30 secondes</p>	<p>Placez-vous face au sol, en appui sur vos coudes et vos pieds. Maintenez votre corps droit en gainant vos abdominaux. Réalisez une légère impulsion des pieds et écartez vos jambes. Puis réalisez à nouveau une impulsion des pieds pour resserrer vos pieds. Conservez la tête dans l'alignement du corps</p>
<p>Fentes sautés</p> 	<p>Cuisses, ischio- jambiers</p>	<p>3X30 secondes</p>	<p>Depuis la position debout, avancez votre pied avant environ un mètre devant vous. Fléchissez vos jambes jusqu'à ce que votre genou arrière frôle le sol. Puis relevez-vous en poussant fort sur les jambes jusqu'à ce que vos pieds décollent du sol. Pendant le temps de suspension, inversez la position de vos jambes. Aidez-vous des bras pour l'impulsion Gardez le dos droit et placez votre regard au loin.</p>



4° PARTIE : réaliser une séance d'étirement à la maison

Pourquoi s'étirer ?

En période de confinement, le temps passé assis ou allongé est plus important qu'en période de vie active. A cause de cette immobilité et du maintien prolongé de certaines positions, des douleurs peuvent apparaître dans les muscles ou dans les articulations.

S'étirer permet de lutter contre ces douleurs en permettant un rééquilibrage musculaire (élimination de certaines tensions) et en permettant une meilleure circulation des fluides (meilleure pénétration des éléments nutritifs et du liquide synovial dans le cartilage)







Voici une séance d'environ 20 minutes à réaliser chez soi régulièrement (une fois par jour si possible)

Consignes générales de réalisation :

Après s'être préalablement échauffé pendant 6 minutes au moins, réalisez les 8 exercices proposés dans l'ordre indiqué. Pour chaque mouvement, prenez une position stable sur un plan dur. Verrouillez votre bassin. Etirez votre muscle jusqu'à l'apparition de la sensation d'étirement. **Maintenez la position 30 secondes**. Soyez le plus relâché possible et respirez amplement.

Muscles étirés	Mouvement	Consignes de réalisation
Mollets		Placez vos mains à plat contre un mur. Reculez une jambe en arrière tout en conservant la plante de pied à plat et la pointe de pied dirigée face au mur . Avancez vos épaules vers le mur jusqu'à ressentir une tension dans votre mollet. Conservez le dos droit. Après 30 secondes, changez de jambe.
Dos Ischio-jambiers Mollets		En position assise, jambes serrées et tendues, grandissez-vous et allez chercher vos pieds en gardant le dos le plus droit possible. Si vous ne parvenez pas à attraper vos pieds, attrapez vos mollets ou vos genoux.



<p>Quadriceps (cuisse)</p>		<p>En position allongée sur le côté, attrapez la cheville de la jambe supérieure. Fléchissez la cuisse en tirant sur la cheville jusqu'à ce que le talon touche le fessier. Avancez le bassin vers l'avant. Après 30 secondes, changez de jambe</p>
<p>Lombaires (bas du dos), fessiers</p>		<p>Allongez-vous sur le dos. Ecartez les bras en plaçant vos paumes de main face au sol. Levez et fléchissez une jambe et attrapez-la au niveau du genou avec la main opposée. Rabattez la jambe en direction du sol, du côté opposé. Essayez de toucher le sol avec le genou fléchi, sans décoller les épaules. Après 30 secondes, changez de jambe.</p>
<p>Dos</p>		<p>Allongez-vous sur le dos, vos bras de chaque côté, paumes au sol et soulevez vos jambes par-dessus la tête, droites vers le plafond. Contractez les abdominaux pour rabattre les jambes au-dessus de votre tête. Essayez d'aller toucher le sol avec vos pieds derrière la tête.</p>
<p>Adducteurs</p>		<p>En position assise, fléchissez les jambes et joignez les plantes des deux pieds. A l'aide de vos mains, rapprochez vos talons le plus prêt possible du pubis. Exercez ensuite une pression avec vos coudes sur les genoux pour essayer les faire toucher le sol</p>
<p>Epaules</p>		<p>En position assise au sol ou sur une chaise, attrapez un bras au niveau du coude avec la main opposée. Ramenez le bras tendu sur l'épaule jusqu'à ce que le creux du coude touche l'épaule. Gardez le dos et la nuque droits. Après 30 secondes, changez de bras</p>
<p>Cou</p>		<p>En position assise, attrapez votre tête sur un côté au-dessus de l'oreille avec votre main opposée. Exercez une légère traction latérale sur le cou pour étirer les muscles du cou. Gardez le dos droit et l'axe des épaules horizontal. Après 30 secondes, changez de côté.</p>






5°PARTIE : Voir ses progrès et rester motivé grâce à un cahier de suivi



Dans tout apprentissage, il est intéressant d'avoir un cahier de suivi pour comptabiliser le travail effectué. Cela permet d'évaluer la qualité de son travail et de le réguler. Et cela permet de rester motivé en voyant le travail accompli et cherchant à améliorer des performances.

Dans le cahier de suivi suivant, choisissez un ou plusieurs exercices parmi ceux proposés. Réalisez l'exercice une ou plusieurs fois par semaine et notez à chaque fois la performance réalisée.



<p>Rester le plus longtemps en position de planche</p> 	<p>En appui sur les coudes et les pieds, visage face au sol, maintenez votre corps le plus droit possible Conservez le dos droit sans cambrer Conservez la tête dans l'alignement du corps Ne bloquez pas votre respiration</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>
<p>Réaliser le grand écart de jambes possible</p> 	<p>Allongez-vous sur le dos en plaçant vos fesses contre un mur. Placez vos jambes tendues en appui contre le mur. Écartez-les en essayant de rapprocher vos pieds le plus près possible du sol. Prenez des repères sur le mur pour voir vos progrès. La position doit être tenue pendant au moins 5 secondes pour être validée</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>
<p>Réaliser la plus grande souplesse vers l'avant</p> 	<p>En position assise, jambes serrées et tendues, allez le plus loin possible avec les mains vers l'avant pour attraper vos pieds. Gardez le dos le plus droit possible. Ne fléchissez pas les jambes. La position doit être tenue pendant au moins 5 secondes pour être validée</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>	<p>Date : Performance :</p>



<p>Réaliser le plus de jongles possibles</p>  	<p>Choisissez un ou plusieurs objets de votre choix, et réaliser le plus grand nombre de jongles avec le pied ou les mains sans les faire tomber</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>	<p>Date :</p> <p>Performance :</p>
<p>Exercice de votre choix</p>									