

SÉANCE EPS À LA MAISON

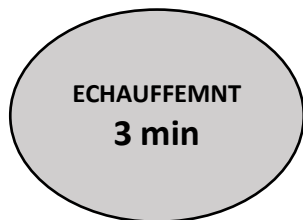
**En cette période de confinement, il est important de maintenir
une activité physique tout en restant à la maison.**

Ci-joint une proposition de séance.

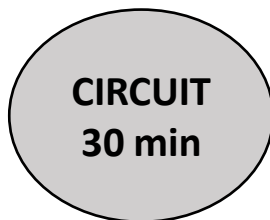
BON COURAGE À TOUS

Les professeurs d'EPS.

CIRCUIT TRAINING

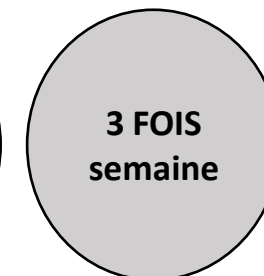
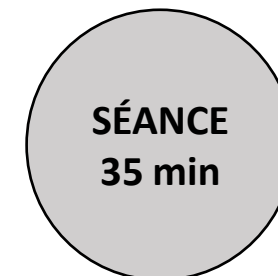


+



- 1 CIRCUIT = 12 Ateliers
- 1 Temps de TRAVAIL / 1 temps de RÉCUPÉRATION par ATELIER
- 2 min de REPOS entre les CIRCUITS
- 2 CIRCUITS A RÉALISER

=



➤ 2 NIVEAUX DE CIRCUIT:

- NIVEAU 1 : **LES SÉDENTAIRES**
- NIVEAU 2 : **LES SPORTIFS**

➤ 1 CIRCUIT PAR NIVEAU: Choisir son circuit en fonction de son niveau d'activité physique.

- **Je ne pratique aucune activité physique en dehors du collège, je ne suis inscrit dans aucun club, JE SUIS SÉDENTAIRE.**
- **Je pratique un sport dans un club régulièrement, JE SUIS SPORTIF.**

**FAITES LE EN FAMILLE
ET EN MUSIQUE !!!**

- **VOUS POUVEZ CRÉER VOTRE PROPRE CIRCUIT EN MIXANT LES ATELIERS DES DIFFÉRENTS NIVEAUX**

ATTENTION: 12 ateliers MAX en alternant GAINAGE, JAMBES, BRAS, ABDOS

ÉCHAUFFEMENT

NIVEAU SÉDENTAIRE

ET

NIVEAU SPORTIF

1

TROTTINER SUR PLACE



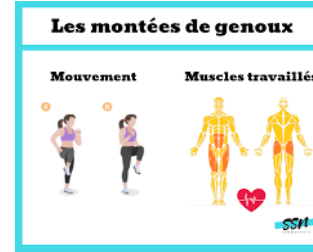
2

TALONS FESSES
(sur place)



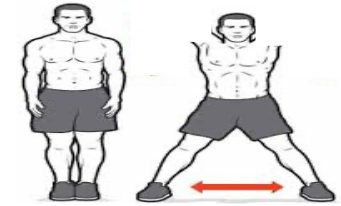
3

MONTEE DE GENOUX
(sur place)



4

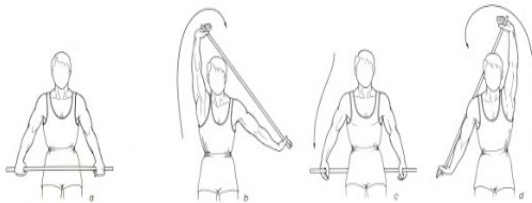
JAMBES ECARTS



JUMPING JACK SANS LES BRAS

6

BRAS



CERCLE avec Manche à balais
15s à droite, 15s à gauche.

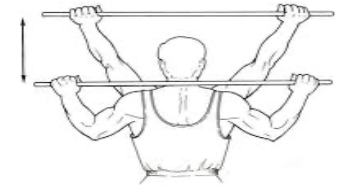
➤ 6 EXERCICES A ENCHAINER
➤ 30s PAR EXERCICE

MATERIEL:

1 balais

5

BRAS

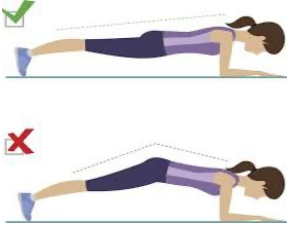


Manche à Balais dans les mains, jambes écartées largeur épaules, dos plat.

CIRCUIT SÉDENTAIRE

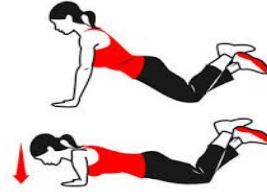
Respecter les positions des photos

1



GAINAGE VENTRAL
Fesses serrées et dos plat

2



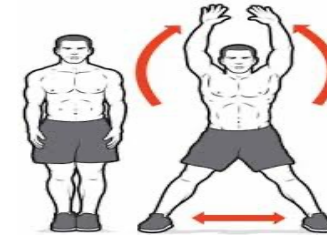
POMPES A GENOUX
Descendre corps à plat
Ventre et fesses serrées

3



MAINTIEN STATIQUE
JAMBES FLÉCHIES
(équilibre sur les fesses)

4



JUMPING JACK

5



GAINAGE LATÉRAL:
Epaule, bassin, jambes alignés

1
2



TRICEPS
(Poids = bouteille pleine de 1l5)
Dos droit, coudes fixes au dessus de la tête, plier puis tendre les avants bras vers le plafond.

12 Ateliers
20s de **TRAVAIL** / 40 s de **RÉCUPÉRATION**
par **ATELIER**
2 min de **REPOS** entre les **CIRCUITS**
2 **CIRCUITS A RÉALISER**

MATERIEL:

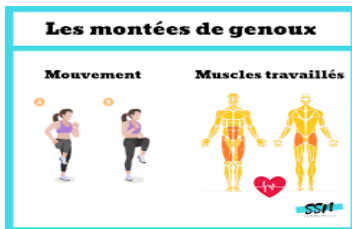
2 bouteilles pleine de 1litre 5
1 mur
1 chaise

6



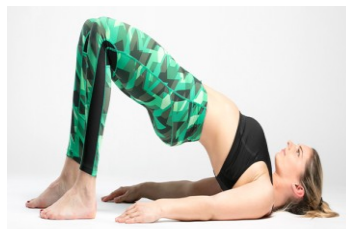
½ SQUAT:
Descendre en poussant les fesses vers l'arrière, dos droit

1
1



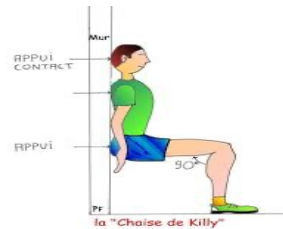
MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE

1
0



MAINTIEN STATIQUE
(fesses levées, pieds écartés largeur épaules)

9



CHAISE: Dos collé au mur et contracter les fessiers

8



MAINTIEN STATIQUE
JAMBES FLÉCHIES
(équilibre sur les fesses)

7

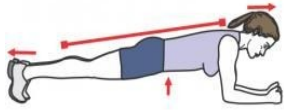


BICEPS: remplacer les altères avec 2 bouteilles de 1l5 pleines
Coller les coudes contre le corps

CIRCUIT SPORTIF

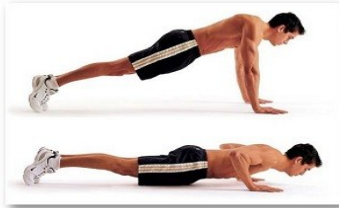
Respecter les positions des photos

1



GAINAGE VENTRAL
en levant une jambe

2



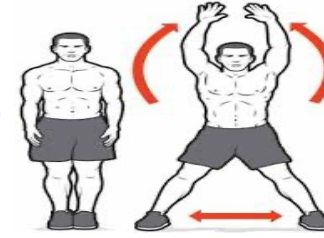
POMPES SUR LES PIEDS
Descendre corps à plat
Ventre et fesses serrées
Possibilité de s'arrêter

3



ABDOS: mettre les mains sur les oreilles, coller le menton sur le buste et relever le buste vers les genoux.

4



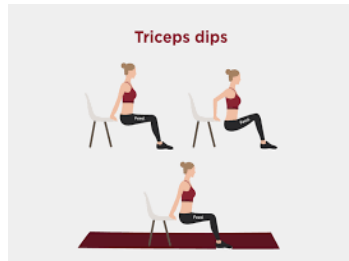
JUMPING JACK

5



GAINAGE LATÉRAL:
1 jambe relevée

1
2



TRICEPS DIPS: Plier les bras pour descendre

12 Ateliers
30s de **TRAVAIL** / 30 s de **RÉCUPÉRATION**
par **ATELIER**
2 min de **REPOS** entre les **CIRCUITS**
2 **CIRCUITS A RÉALISER**

MATERIEL:

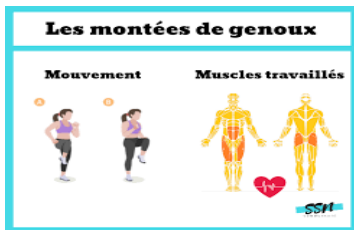
2 bouteilles pleine de 1 litre 5
1 mur
1 chaise

6



½ SQUAT SAUTÉ:
Descendre en ½ SQUAT, enchaîner un saut vers le haut et redescendre en ½ SQUAT

1
1



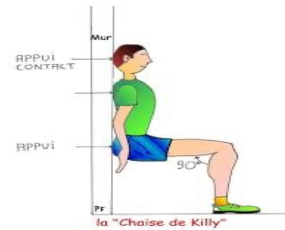
MONTÉE DE GENOUX SUR PLACE

1
0



MAINTIEN STATIQUE
(fesses levées)
(15s jambe droite levée,
15s jambe gauche levée)

9



CHAISE: Dos collé au mur et contracter les fessiers

8



MAINTIEN STATIQUE
JAMBES TENDUES
(équilibre sur les fesses)

7



BICEPS: remplacer les altères avec 2 bouteilles de 1l5 pleines
Coller les coudes contre le corps