

COLLÈGE
GÉRARD
PHILIPPE **ii**

Défi EPS

COLLÈGE
GÉRARD
PHILIPPE **ii**



Des circuits training progressifs et adaptés au niveau de chacun pour s'entretenir et se dépenser

Rappel sur les règles du confinement (source gouvernementale)

- **Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle**, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés.
- **Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité**, y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces, dans des établissements dont les activités demeurent autorisées.
- **Consultations et soins** ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; soin des patients atteints d'une affection de longue durée.
- **Déplacements pour motif familial impérieux**, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- **Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile**, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- **Convocation judiciaire ou administrative.**
- **Participation à des missions d'intérêt général** sur demande de l'autorité administrative.

LES RÉFLEXES À ADOPTER

Les gestes barrières à adopter



Lavez-vous très **régulièrement** les mains



Utilisez un mouchoir à usage **unique** et jetez-le



Toussez ou éternuez dans **votre coude** ou dans **un mouchoir**



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

ET SURTOUT, RESTEZ CHEZ VOUS !

3 séances par semaine

- 6 exercices par semaine

2 Abdos/lombaire

2 Membres supérieurs

2 Membres inférieurs

+ Cardio et relaxation

3 niveaux de difficultés

Vous devrez choisir un niveau de difficulté avant chaque exercice.

Attention à ne pas vous surestimer!

- Bronze (minimum)
- Argent
- Or (le plus dur)

Organisation de la semaine

- Chaque semaine, nous vous faisons parvenir des exercices simples à réaliser chez vous (fiche explicative).
- **3 séances par semaine d'environ 30' et plus si affinités.**
- Remplir le cahier de suivi d'entraînement en annexe. Il sera à nous retourner chaque semaine à la date indiquée.
- N'hésitez à prendre une photo de vous en pleine action pour illustrer votre carnet (si vous le souhaitez).



Consignes de réalisation et de sécurité

- Faire les exercices dans une pièce dégagée (vérifier que vous avez assez d'espace autour de vous) et avoir une tenue adaptée à la pratique sportive.
- Utiliser son téléphone ou un chronomètre pour respecter les temps de pratique et de récupération.
- Prendre le temps de bien lire toutes les fiches avant de faire les exercices.
- Ne pas se surestimer dans le niveau que vous choisirez.
- Préparer le matériel nécessaire avant de commencer (téléphone, bouteille d'eau...)
- Bien respecter les postures décrites pour chaque exercice (faire les exercices avec l'aide d'un adulte ou frère/sœur qui peut nous corriger si besoin). Faire attention au placement du dos !
- Penser à respirer normalement pendant la réalisation des exercices (inspirer et expirer) et à s'hydrater (boire de l'eau) correctement à la fin de la séance.

BONNE SÉANCE !

FICHES D'EXERCICES

Semaine 1

FICHES D'EXERCICES

Explications

REGLES DE SECURITE A RESPECTER!!!

Nom de l'exercice

ABOMINAUX : CRUNCH

POUR REUSSIR, JE DOIS :

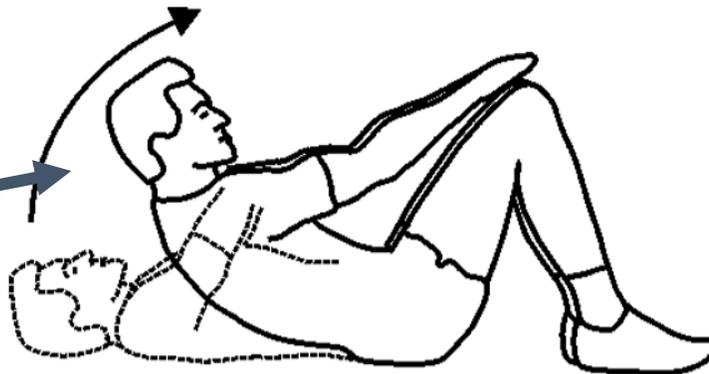
Départ dos et pied à plat
Aller toucher devant les genoux (la rotule)
Rentrer le ventre
Revenir en position initiale

SÉCURITÉ

DÉPART DOS À PLAT
PAS D'À-COUP
TÊTE RESTE FIXE (MENTON NON COLLÉ)

Consigne pour réaliser l'exercice

Schéma de l'exercice



Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

Choisir votre niveau

ECHAUFFEMENT CARDIO. À FAIRE OBLIGATOIREMENT AVANT CHAQUE SÉANCE !

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Montée-genoux : sur place, dos droit, monter les genoux en alternant droit/gauche

Jumping jack : Sur place, faire à la suite : bras en haut/jambes écartées puis bras le long du corps/jambes serrées en sautant. Garder le dos bien droit.

Talon-fesse : sur place, dos droit venir toucher les fesses avec ses talons.

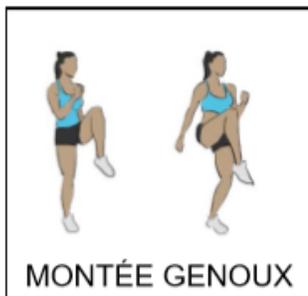
Marche-crabe : De la position planche (gainage : corps aligné et dos droit), décaler en même temps la main droite et le pied droit à droite puis la main gauche et le pied gauche vers la droite pour être dans la position de départ. Recommencer de l'autre côté.

Chaque exercice doit être réalisé **pendant 30 secondes, puis 30 secondes de repos.**

Réaliser l'enchaînement **3 fois de suite**, avec 1 minute de récupération entre chaque série de 4 exercices.

SÉCURITÉ

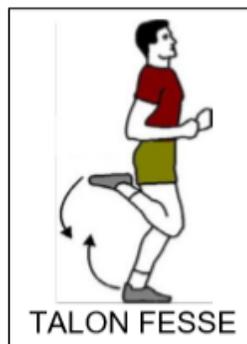
DOS DROIT
RESTER BIEN GAINÉ
PENSER À INSPIRER ET EXPIRER
RESPECTER LES TEMPS D'EFFORT ET DE RÉCUPÉRATION



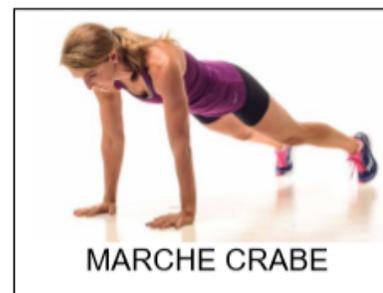
Récupération
30 secondes



Récupération
30 secondes



Récupération
30 secondes



Récupération 1
minute et on
recommence

LOMBAIRES : SUPERMAN

POUR RÉUSSIR JE DOIS :

Au sol, départ tête entre les bras, bras tendu devant
Relever en même temps bras et jambes
Revenir à la position initiale

SÉCURITÉ

**GARDER LA TÊTE ENTRE LES BRAS
PAS D'ACCOUPS**



Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

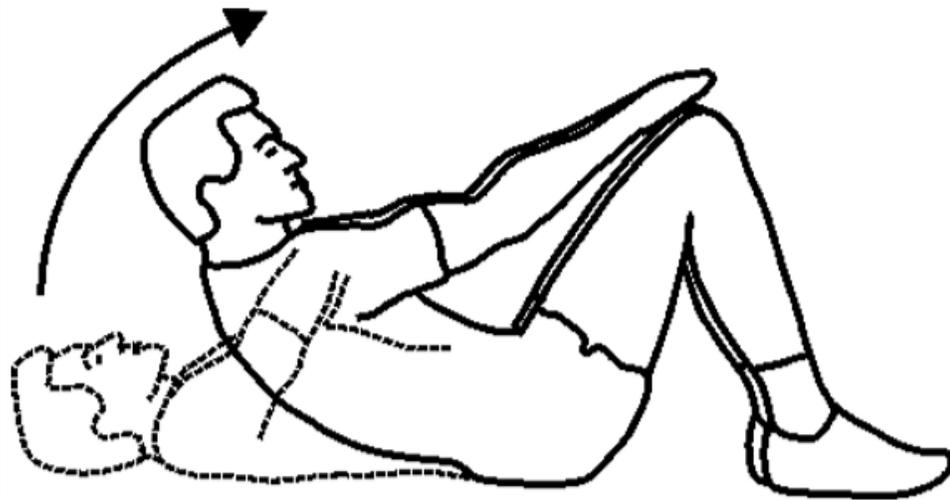
ABOMINAUX : CRUNCH

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Départ dos et pied à plat
Aller toucher devant les genoux (la rotule)
Rentrer le ventre
Revenir en position initiale

SÉCURITÉ

DÉPART DOS À PLAT
PAS D'À-COUP
TÊTE RESTE FIXE (MENTON NON COLLÉ)



Niveaux de pratique à choisir

Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

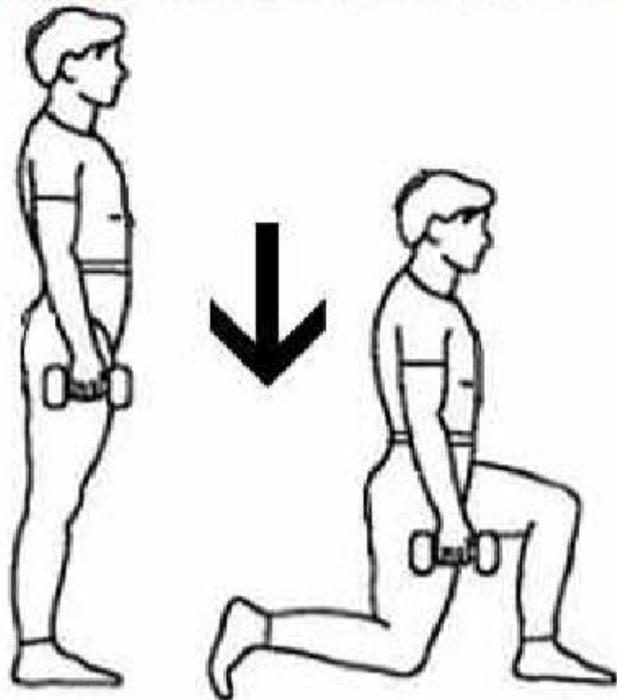
FENTE AVANT

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Avoir pieds écartés d'une largeur d'épaule, Regard droit devant.
Un poids dans chaque main
Fléchir une jambe en la plaçant devant soi, le genou NE TOUCHE PAS le sol
Remonter en position initiale

SÉCURITÉ

DOS DROIT
PIEDS À PLAT
LE GENOU NE PASSE PAS DEVANT LE PIED



Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

LA CHAISE

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Dos droit, collé contre le mur (tête, épaules et bassin en appui contre le mur)

Les jambes sont fléchies et forment un angle droit (au niveau des genoux).

Les pieds sont à plat

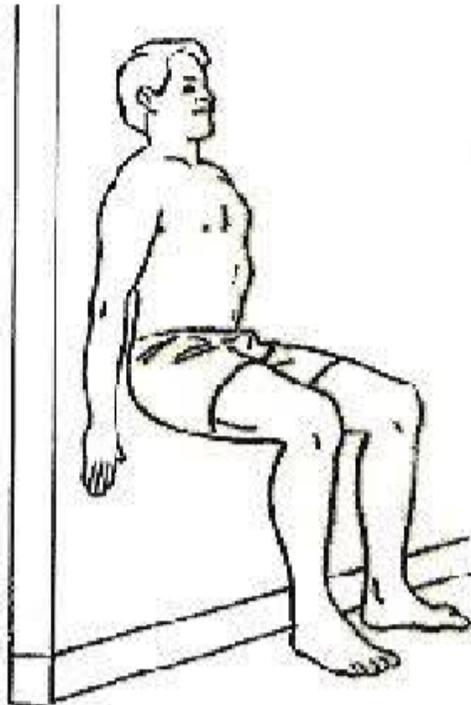
Les bras restent le long du corps

SÉCURITÉ

DOS DROIT

PIEDS À PLAT

ATTENTION AU SOL GLISSANT



Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 20 secondes
Argent	3 séries de 40 secondes
Or	3 séries de 60 secondes

1 minute de récupération entre chaque série

POMPES À GENOUX

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Départ bras tendus
Mains plus écartées que les épaules,
Genoux au sol
Dos droit et aligné avec les cuisses (jambes peuvent être posées au sol ou relevées/croisées)
Fléchir les bras pour se rapprocher du sol
Revenir à la position de départ



SÉCURITÉ

**GARDER DOS DROIT ET ALIGNÉ AVEC LES CUISSSES
INSPIRER À LA DESCENTE ET EXPIRER (SOUFFLER) À
LA MONTÉE**

Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

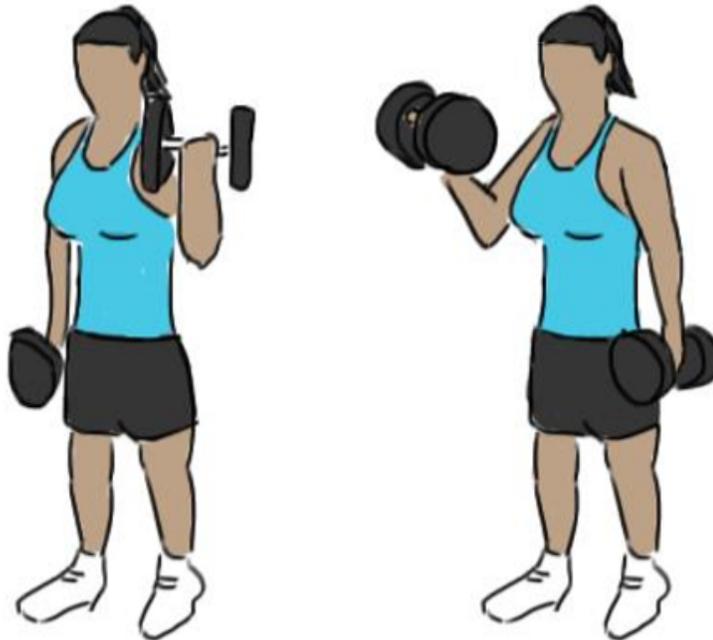
CURL ALTERNÉ (Remplacé par les poids par des bouteilles d'eau PLEINES ou autres)

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Debout, dos droit contre un mur, **départ bras tendu**
Plier les avant-bras **jusqu'à toucher l'épaule**
Redescendre lentement en position initiale sans tendre les bras
Remonter.

SÉCURITÉ

DOS DROIT CONTRE UN MUR
PAS DE DESCENTE BRUSQUE



Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

RELAXATION : LE LOTUS SIMPLIFIÉ

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Assieds-toi sur un coussin et croise les jambes
Tu peux si tu le souhaites, appuyer ton dos contre un mur
Pose tes mains sur tes genoux, les paumes vers le ciel
Ferme les yeux, respire doucement, 10 respirations (inspirations et expirations longues) ...

SÉCURITÉ

CROISER SIMPLEMENT LES JAMBES



Séance 1

- Effectuer **OBLIGATOIREMENT** les exercices de cardio en échauffement (fiche cardio)
- Choisir 3 exercices (1 Abdos/lombaire, 1 membre supérieur, 1 membre inférieur).
- Choisir son niveau qui déterminera le nombre de séries et de répétitions.
- Effectuer les exercices. Durée de récupération entre chaque exercice : 2 minutes.
- Effectuer l'exercice de relaxation en fin de séance (fiche relaxation)
- Noter ce que vous avez réalisé sur le fichier du cahier d'entraînement

VOUS POUVEZ AUSSI EFFECTUER L'ENSEMBLE DES EXERCICES

Séance 2

- Effectuer **OBLIGATOIREMENT** les exercices de cardio en échauffement (fiche cardio)
- Choisir les 3 autres exercices (1 Abdos/lombaire, 1 membre supérieur, 1 membre inférieur).
- Choisir son niveau qui déterminera le nombre de séries et de répétitions.
- Effectuer les exercices. Durée de récupération entre chaque exercice : 2 minutes.
- Effectuer l'exercice de relaxation en fin de séance (fiche relaxation)
- Noter ce que vous avez réalisé sur le fichier du cahier d'entraînement

VOUS POUVEZ AUSSI EFFECTUER L'ENSEMBLE DES EXERCICES

Séance 3

Défi circuit training (voir fiche Défi Circuit Training)

- Effectuer **OBLIGATOIREMENT** les exercices de cardio en échauffement (fiche cardio)
- Effectuer l'ensemble des exercices dans l'ordre suivant :
Curl alterné – Crunch – Fente – Pompes genoux – Superman - Chaise
- 30 secondes d'exercice sans s'arrêter – 30 secondes de repos.
- Noter le niveau atteint en fin de séance.

DÉFI CIRCUIT TRAINING

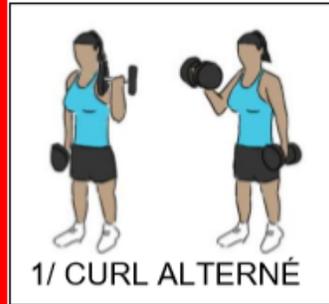
POUR REUSSIR, JE DOIS :

Réaliser les 6 exercices suivants dans l'ordre :
Curl alterné – Crunch – Fente – Pompe genoux – Superman – Chaise
Faire l'exercice pendant 30 secondes SANS S'ARRÊTER.
Récupération 30 secondes.

Récupération de 2 minutes entre chaque tour du circuit.
Faire le maximum de tours possible.

SÉCURITÉ

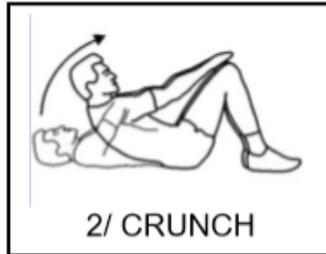
RESPECTER LES POSTURES POUR CHAQUE EXERCICE
RESPECTER LES TEMPS DE TRAVAIL ET DE
RÉCUPÉRATION
S'ARRÊTER SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN



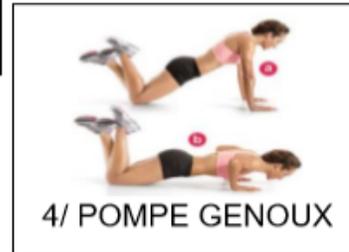
Récupération de
30 secondes



Récupération de
30 secondes



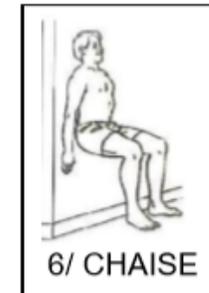
Récupération de
30 secondes



Récupération de
30 secondes



Récupération de
30 secondes



Récupération
de 2 minutes
et on
recommence !

Niveau du défi réalisé	
Bronze (minimum)	2 tours
Argent	4 tours
Or	6 tours

Fin de la semaine

- Vérifier que toutes les séances que vous avez réalisées soit notées.
- Faire suivre le fichier « cahier d'entraînement » sur pronote à votre enseignant d'EPS **le VENDREDI 27 MARS**
- A la semaine prochaine!