

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 2

FICHES D'EXERCICES

Explications

REGLES DE SECURITE A RESPECTER!!!

Nom de l'exercice

ABOMINAUX : CRUNCH

POUR REUSSIR, JE DOIS :

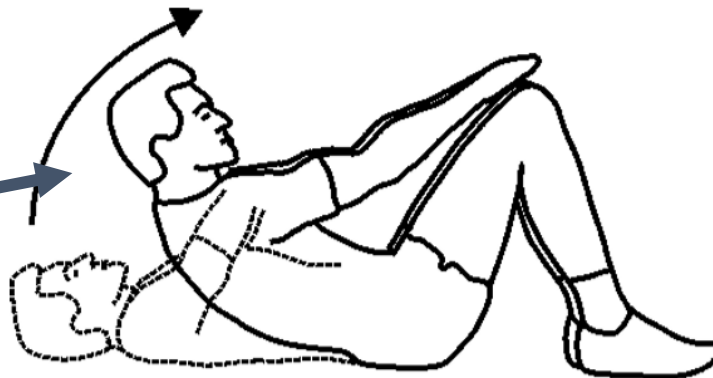
Départ dos et pied à plat
Aller toucher devant les genoux (la rotule)
Rentrer le ventre
Revenir en position initiale

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 :

Suicide drill : En position légèrement fléchis pieds plus large que la largeur d'épaule
Se pencher vers la gauche pour toucher son pied gauche avec la main droite puis
inversement vers la droite en touchant pied droit avec la main gauche
Rester penché vers l'avant avec le dos droit

Squat de l'ours : Position à 4 pattes genoux décollé
Repousser le sol avec ses pieds pour finir jambes tendues et bras tendus avec les fesses
vers le plafond

Ski de fond : Avancer pied droit et reculer pied gauche avec la main gauche qui monte en
diagonale. Puis inverser les pieds et les mains: pied gauche main droite devant et pied
droit main gauche derrière

Corde à sauter : Si pas de corde à sauter, saut pointe de pied et faire tourner les bras avec
les coudes collés aux côtes

30s de travail par exercice

SÉCURITÉ

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



Suicide drill

Récupération
30 secondes



Squat de l'ours

Récupération
30 secondes



Ski de fond

Récupération
30 secondes



Corde à sauter

Récupération 1
minute et on
recommence

OBLIQUES : CRUNCH LATERAL

POUR RÉUSSIR JE DOIS :

Allongé sur le dos, jambes fléchies avec une cheville sur le genou opposé, mains derrière la nuque.
Le coude opposé vient se rapprocher du genou en l'air puis revenir à la position initiale.
Inverser pour changer de côté



SÉCURITÉ

Garder le bas du dos plaqué au sol
Expirer sur la fermeture

Pour chaque côté

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

GRAND DROIT : GAINAGE

POUR RÉUSSIR JE DOIS :

En appui sur les coudes et les pointes de pieds
Maintenir la position en gardant le dos droit

SÉCURITÉ

Garder le dos droit
Ne pas faire d'accoups



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

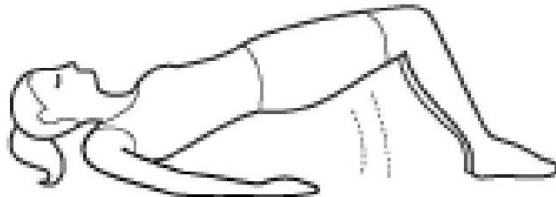
ISCHIOS-JAMBIERS : RELEVÉS DE HANCHE

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Jambes fléchies, dos droit, mains posées au sol
Remonter les hanches au niveau des genoux
Redescendre lentement sans reposer les fesses au sol

SÉCURITÉ

DOS DROIT
MOUVEMENT AMPLE ET LENT



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

QUADRICEPS : DEMI-SQUAT

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Avoir pieds écartés d'une largeur d'épaule, Regard droit devant.

Plier les genoux pour descendre sans décoller les talons.

Pousser verticalement lors de la remontée.

SÉCURITÉ

DOS DROIT TOUT AU LONG DE
L'EXERCICE

LES GENOUX NE DEPASSENT PAS LA
LIGNE DES ORTEILS



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

TRICEPS : DIPS

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Placer le talon de la main sur le banc, dos droit, pieds au sol.
Descendre ses fesses près du sol en gardant les coudes vers l'arrière.
Pousser sur ses mains pour remonter les fesses.
Pour plus de difficultés, placer les pieds sur un deuxième banc.



SÉCURITÉ

DOS DROIT
REGARD VERS L'AVANT
COUDES VERS L'ARRIÈRE
UTILISER UN SUPPORT STABLE (LIT, CANAPE...)

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

DORSAUX : TIRAGE VENTRAL

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

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Allongé le ventre sur un banc, un tabouret ou une chaise. Tenir les haltères bras tendus

Ramener les haltères vers sa poitrine en fléchissant les bras et en rapprochant ses omoplates

SÉCURITÉ

Pas d'accoups

Le ventre bien collé au support

Expirer sur la flexion



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 : LES PIEDS AU MUR

POUR REUSSIR, JE DOIS :

Mettez-vous à plat dos, le bassin touchant la base d'un mur au plus près, et remontez les jambes bien droites contre le mur. Ecartez vos bras, paumes vers le sol pour un meilleur lâcher-prise.

SÉCURITÉ

Garder le dos plaqué au sol
Respirer lentement et fortement



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 :

Gainage, relevé de bassin, dips, crunch latéral, ½ squat, tirage ventral

- 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 :

Faire les 6 exercices suivants dans l'ordre :
Gainage - Relevé bassin - Dips - Crunch latéral - Demi-squat - Tirage ventral

Faire l'exercice pendant 30s SANS S'ARRÊTER.

Récupération 30 secondes entre chaque exercice.

Récupération de 2min entre chaque tour de circuit.

Faire un 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



1/ Gainage

Récupération de
30 secondes



2/ relevé de bassin

Récupération de
30 secondes



3/ Dips

Récupération de
30 secondes



4/ Crunch latéral

Récupération de
30 secondes



5/ Demi - squat

Récupération de
30 secondes



6/ Tirage ventral

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 3 AVRIL**
- A la semaine prochaine!