

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
- Diamant (suite à des demandes d'élèves, nous avons mis une difficulté supplémentaire)

# 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 3

# FICHES D'EXERCICES

## Explications

**REGLES DE SECURITE A RESPECTER!!!**

Nom de l'exercice

### ABOMINAUX : CRUNCH

#### POUR REUSSIR, JE DOIS :

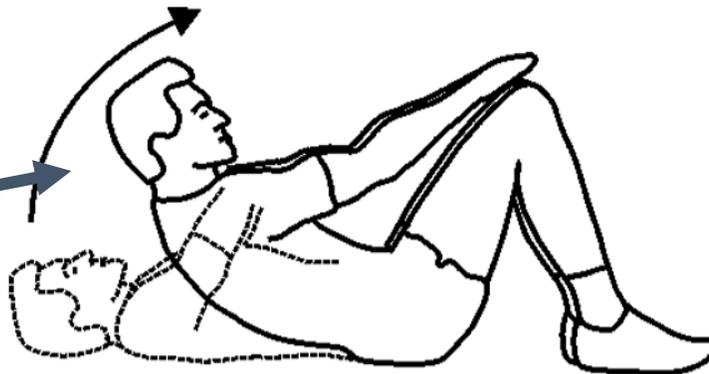
Départ dos et pied à plat  
Aller toucher devant les genoux (la rotule)  
Rentrer le ventre  
Revenir en position initiale

#### 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
Diamant	3 séries de 20 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.

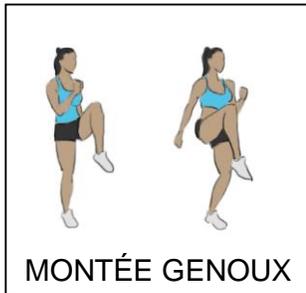
**Montain-climber :** De la position planche (gainage : corps aligné et dos droit), remonter le genou droit vers la poitrine sans toucher le sol. Revenir à la position initiale puis recommencer avec le genou gauche.

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

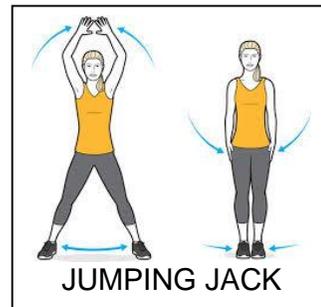
Réaliser l'enchaînement **3 fois de suite**, avec 1 minute de récupération entre chaque série de 4 exercices.

## SÉCURITÉ

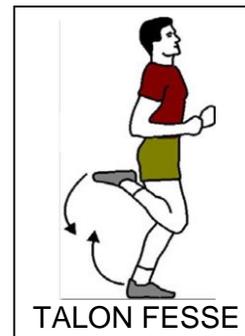
**DOS DROIT  
RESTER BIEN GAINÉ  
PENSER À INSPIRER ET EXPIRER  
RESPECTER LES TEMPS D'EFFORT ET DE  
RÉCUPÉRATION**



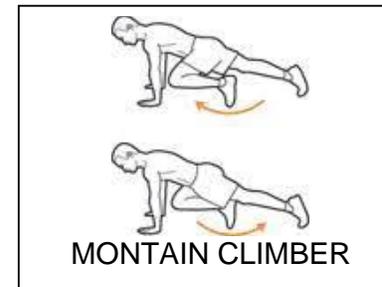
Récupération  
30 secondes



Récupération  
30 secondes



Récupération  
30 secondes



Récupération 1  
minute et on  
recommence

## GAINAGE DYNAMIQUE PLANCHE

### POUR REUSSIR, JE DOIS :

En appui sur les coudes et les pointes de pieds,

Maintenir la position en gardant le dos droit et pousser en alternance coude droit et gauche pour venir en appui main droite et gauche

Revenir sur la position coude et enchaîner



### SÉCURITÉ

**GARDER LE DOS DROIT  
RESPIRER NORMALEMENT  
MAINS BIEN A PLAT**

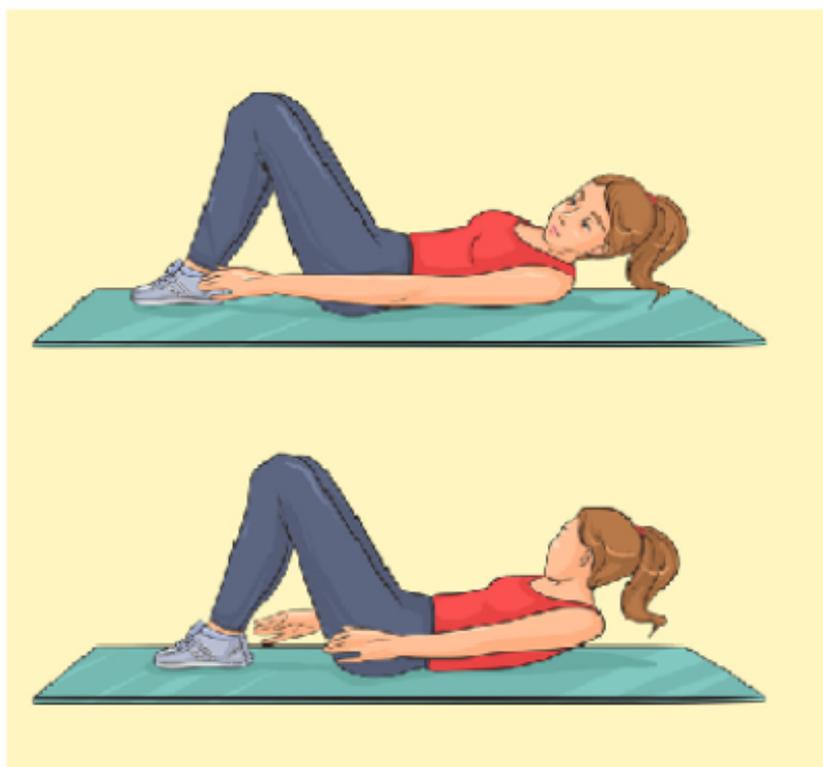
Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 15 secondes
Argent	3 séries de 30 secondes
Or	3 séries de 45 secondes
Diamant	3 séries de 1 minute

1 minute de récupération entre chaque série

## OBLIQUES : TOUCHE TALON

### POUR RÉUSSIR JE DOIS :

Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, décoller les épaules et aller toucher le talon gauche avec la main gauche puis le talon droit avec la main droite



### SÉCURITÉ

GARDER LE DOS PLAQUE AU SOL  
INSPIRER D'UN CÔTÉ  
PUIS EXPIRER DE L'AUTRE

### 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
Diamant	3 séries de 20 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

## ADDUCTEURS

### POUR REUSSIR, JE DOIS :

Allongé(e) au sol, sur le côté, un bras tendu dans le prolongement du corps, la tête en appui sur l'épaule, une jambe tendue, l'autre jambe est pliée par-dessus

Lever la jambe qui est tendue le plus haut possible

Revenir lentement à la position de départ

### SÉCURITÉ

**DOS DROIT  
RÉALISER SANS À COUP**



**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
Diamant	3 séries de 20 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

## QUADRICEPS : SQUAT RELEVÉ

### POUR REUSSIR, JE DOIS :

Avoir les 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.  
Se mettre sur la pointe des pieds lorsque les jambes sont tendues.  
Reposer les talons au sol puis redescendre genoux pliés.



### SÉCURITÉ

**DOS DROIT TOUT AU LONG DE L'EXERCICE**  
**LES GENOUX NE DÉPASSENT PAS LA LIGNE DES ORTEILS**  
**SE METTRE SUR LA POINTE DES PIEDS LORSQUE LES JAMBES SONT TENDUES**  
**DESCENDRE EN SQUAT LORSQUE LES TALONS SONT REPOSÉS AU SOL**

Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions
Diamant	3 séries de 20 répétitions

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 CUISSES  
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
Diamant	3 séries de 10 répétitions <b>sur les pieds</b>

1 minute de récupération entre chaque série

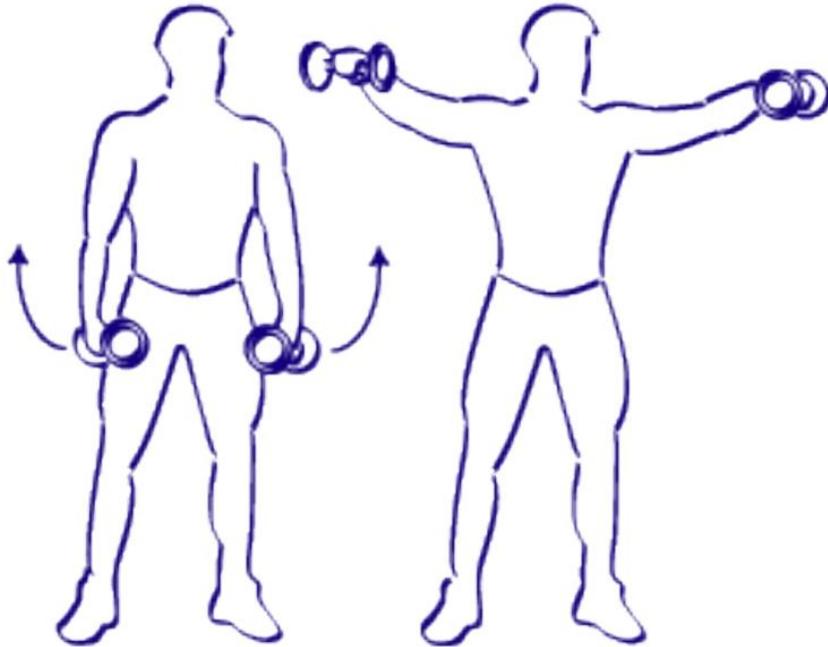
## EPAULES : RELEVÉ LATÉRAL (Remplacé les poids par des bouteilles ou autres)

### POUR REUSSIR, JE DOIS :

Debout, dos droit, départ bras le long du corps  
Remonter tendus jusqu'au niveau de l'épaule  
Redescendre lentement en position initiale sans tendre les bras  
Remonter.

### SÉCURITÉ

DOS DROIT ET IMMOBILE  
CHARGE ADAPTÉE À MA FORCE  
LES COUDES SONT TOUJOURS  
LÉGÈREMENT FLÉCHIS



Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions
Diamant	3 séries de 20 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

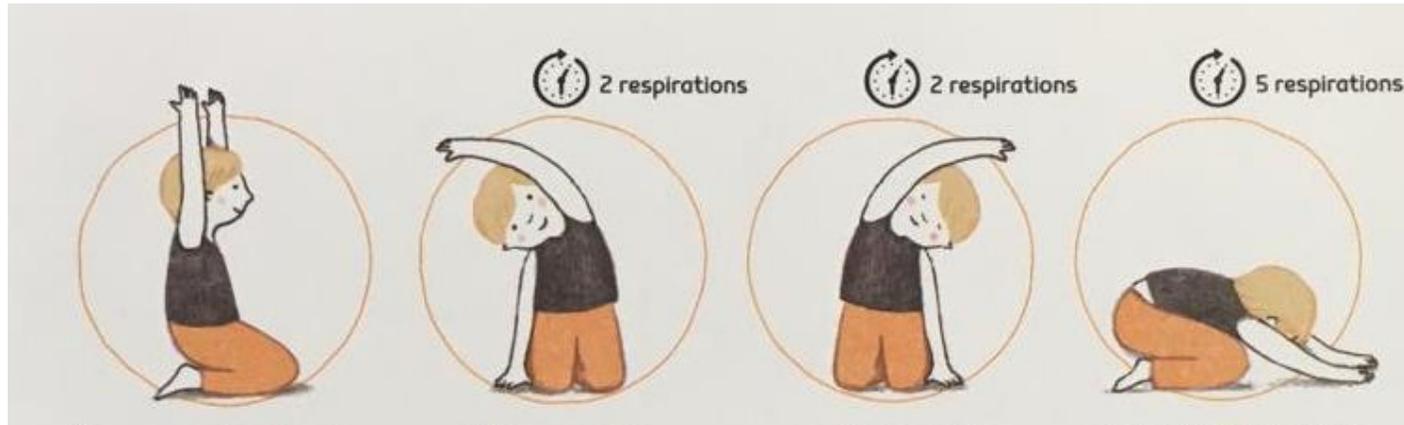
## RELAXATION : L'ANGLE (OU KONASANA) SIMPLIFIÉ

### POUR REUSSIR, JE DOIS :

A genoux, lève les deux bras vers le ciel, le long de tes oreilles.  
Baisse un bras sur le côté droit et souffle doucement.  
Après 2 respirations lentes, redresse-toi puis baisse un bras sur le côté gauche et souffle doucement.  
Après 2 respirations lentes, redresse-toi puis approche ton ventre de tes cuisses, les bras et la tête sur le sol.  
Après 5 respirations, redresse-toi tranquillement.

### SÉCURITÉ

**RESPIRER AVEC DE LONGUES  
INSPIRATIONS ET EXPIRATIONS TOUT  
AU LONG DE L'EXERCICE**



# 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 :

Pompes genoux, squat relevé, touche-talons, relevé latéral, adducteurs, gainage dynamique.

- 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



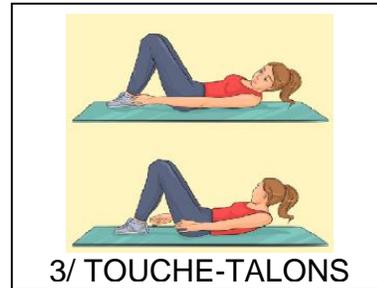
1/ POMPES GENOUX

Récupération de  
30 secondes



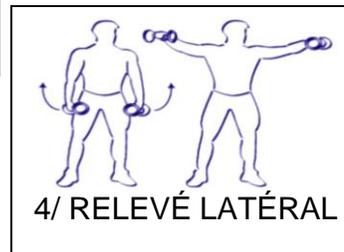
2/ SQUATT RELEVÉ

Récupération de  
30 secondes



3/ TOUCHE-TALONS

Récupération de  
30 secondes

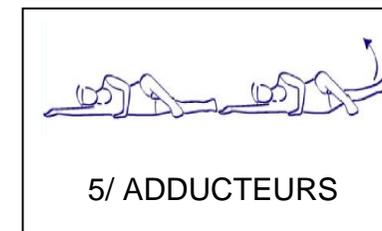


4/ RELEVÉ LATÉRAL

Récupération de  
30 secondes

Niveaux de pratique à choisir	
Bronze (minimum)	3 séries de 5 répétitions
Argent	3 séries de 10 répétitions
Or	3 séries de 15 répétitions
Diamant	3 séries de 20 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série



5/ ADDUCTEURS

Récupération de  
30 secondes



6/ GAINAGE DYNAMIQUE

Récupération  
de 2 minutes  
et on  
recommence !

# 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 10 AVRIL**
- A la semaine prochaine!