

SEANCE E.P.S A LA MAISON

... SUITE

LES PROFESSEURS D'E.P.S TE PROPOSENT 2 FICHES D'ACTIVITE PHYSIQUE JOINTES CI-DESSOUS

* UN CIRCUIT CARDIO RESPIRATOIRE *

* UNE SEQUENCE D'ETIREMENT *

RAPPEL IMPORTANT:

* NE JAMAIS SE METTRE EN DANGER

* TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE EN DEHORS DU COURS D'E.P.S RESTE SOUS LA RESPONSABILITE DE TES PARENTS

* BIEN LIRE LES CONSIGNES DE REALISATION

* 30' MINIMUM D'ACTIVITE PHYSIQUE PAR JOUR POUR GARDER LA FORME

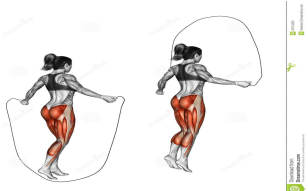


CIRCUIT CARDIO – RESPIRATOIRE

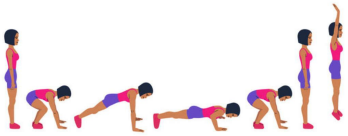

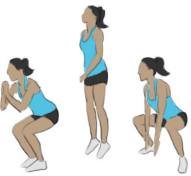
OBJECTIF : Renforcer votre système cardiovasculaire. Accroître votre souffle . Entraîner votre cœur.

CONSIGNES : Enchaîner la **SERIE** des 6 exercices joints ci- dessous. Déterminer son niveau au préalable.

Niveau1 : débutant, sédentaire **Niveau2 :** pratiquant régulier (30'/j) **Niveau 3 :** pratiquant en club, sportif confirmé

ATTENTION : Rester attentif à vos limites. Ni DOULEUR, ni COEUR qui bat TROP vite pendant l'exercice. Ne pas bloquer la RESPIRATION.

EXERCICES :	TEMPS DE TRAVAIL :	TEMPS DE RECUPERATION :	SERIE :	CONSIGNES DE REALISATION :	MUSCLES SOLLICITES :
1 - CORDE A SAUTER * 	<p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">30"</p> <p style="text-align: center;">45"</p>	<p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">10"</p>	<p>1</p> <p>à</p> <p>3</p>	<p>Réaliser des rebonds dynamiques sur 2 pieds. Les talons ne doivent pas toucher le sol.</p> <p>* Vous n'avez pas de corde : même consigne mais en simulant le passage de la corde.</p>	<p>.Cuisses</p> <p>.Fessiers</p> <p>.Abdominaux</p> <p>.Adducteurs</p> <p>.Mollets</p>
2 - MOUNTAIN CLIMBER 	<p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">30"</p> <p style="text-align: center;">45"</p>	<p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">10"</p>	<p>1</p> <p>à</p> <p>3</p>	<p>Garder le dos droit. Mains à plat à largeur d'épaules. Alignement Tête - Epaules - Bassin. Réaliser des sauts en alternant jambe droite et gauche.</p>	<p>.Extenseurs hanche</p> <p>.Fléchisseurs hanche</p> <p>.Moyen et Grand fessier</p> <p>.Abdominaux</p>
3 - STEP 	<p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">30"</p> <p style="text-align: center;">45"</p>	<p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">15"</p> <p style="text-align: center;">10"</p>	<p>1</p> <p>à</p> <p>3</p>	<p><u>Support :</u> Step ou Chaise ou banc (hauteur max 40cm). Monter et descendre le support pied à plat. Alternar la jambe d'attaque. Garder le dos droit . Regard devant soi.</p>	<p>.Quadriceps</p> <p>.Ischio - jambiers</p> <p>.Fessiers.</p> <p>.Mollets.</p>

EXERCICES :	TEMPS DETRAVAIL :	TEMPS DE RECUPERATION :	SERIE :	CONSIGNES DE REALISATION :	MUSCLES SOLLICITES :
4 – BURPEE 	15" 30" 45"	15" 15" 10"	1 à 3	<u>Réaliser un enchaînement d'actions :</u> 1-Flexion de jambes (type squat) 2- Appui au sol sur les mains 3-Gainage ventral avec alignement épaules-bassin 4-Repli des jambes + Saut vertical 5-Amortir la réception du saut sur avant du pied, jambes un peu fléchies.	.Quadriceps .Ischio - jambiers .Fessiers .Mollets .Biceps .Deltoïde
5 – AIR BOXING 	15" 30" 45"	15" 15" 10"	1 à 3	Se positionner debout, jambe forte en avant. Fléchir légèrement les genoux. Donner des PUNCHS en avant en alternant bras droit, bras gauche. Rester gainé, dos droit.	.Biceps .Triceps .Abdominaux
6 – SQUAT SAUTE 	15" 30" 45"	15" 15" 10"	1 à 3	<u>Combiner un squat et un saut vertical :</u> Départ debout, pieds écartés à largeur d'épaules. <u>Pour le squat :</u> fléchir les cuisses parallèlement au sol. Garder le dos droit. <u>Pour le saut :</u> bondir à la verticale, appel 2 pieds. <u>Arrivée</u> sur l'avant des pieds, jambes légèrement fléchies pour amortir.	.Quadriceps .Ischio- jambiers .Fessiers

* TEMPS DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE : DE 30 " à 1' *

* HYDRATEZ VOUS *

* SEQUENCE D' ETIREMENT *

QUAND ?

1- Après une séance d'activité physique (circuit training, circuit cardio, autre) ...

2- Après un échauffement (type échauffement EPS) ...

POURQUOI ?

pour récupérer en fin de séance

pour se relaxer, pour atténuer les tensions

COMMENT ?

1- J'étire lentement sans temps de ressort, ni mouvements brusques.

2- J'étire progressivement : Débutant = 10" Débrouillé = 15" Confirmé = 20"

3- Je fais un minimum de 3 répétitions par étirement.

4- Je souffle pendant l'étirement.

QUELS EXERCICES ?

Des exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire (voir les 2 schémas joints ci-dessous).

