

Continuité Pédagogique EPS



M. BILLAND



Mme CARLIER



M. DARBOURET



M. GIROUD



M. TONNETOT

Bonjour les collégiens de GRIGNARD,

On continue le confinement !

L'équipe EPS du collège vous propose pour la semaine qui arrive un programme aménagé d'activité physique à la maison. Le sport c'est la santé, alors il ne reste plus qu'à vous bouger !

On continue de vous rappelez les recommandations de santé et sécurité que vous devez adopter à la maison.



Olivier VERAN

Ministre de la Santé

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser
ou éternuer
dans son coude



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque
chirurgical jetable



Vous avez des questions sur le coronavirus ?
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)



Zone de
Confinement

**SAUVEZ
DES VIES
RESTEZ
CHEZ
VOUS**

Conseils pratiques



Avant les entraînements

NE MANGEZ PAS

Il vaut mieux attendre après le dernier repas avant de s'entraîner (1h après le petit déjeuner, 2h après le déjeuner)

BUVEZ

Buvez un verre d'eau et prenez une bouteille d'eau avec vous. Il faut boire dès la première demi-heure d'entraînement pour éviter les courbatures



ECHAUFFEZ-VOUS

*5 minutes de corde à sauter, de serpillère dans le logement ou nettoyer les vitres pour augmenter la température corporelle et le rythme cardiaque. Mobilisation articulaire : cercles de tête, cercles de bras, mobilisation des poignets, des hanches et des chevilles. Bien respirer et ne pas mettre trop de vitesse dans les gestes. L'échauffement permet aux muscles et aux articulations de bien se préparer donc **INDISPENSABLE !***



Pendant les entraînements

UTILISEZ UN MINUTEUR OU CHRONO



Chaque exercice va être minuté ainsi que le temps de récupération. Alors ne soyez pas le maître du temps comme le prof d'EPS qui a oublié son chrono et qui pense suivre les matchs de 3min alors que le temps est passé depuis 2min déjà



RESPECTEZ LES CONSIGNES ET LES TEMPS

Avoir la bonne posture pour ne pas se blesser ou éviter d'éventuelles compensations qui détériorent le geste

Entre chaque exercice vous aurez du temps de récupération alors marchez, restez debout et respirez

Si c'est trop compliqué ne pas se décourager et adapter l'exercice (moins de répétition, tenir moins longtemps, exercice plus simple)



RESPIREZ ET BUVEZ

Respirez pour aider à la récupération de l'effort. Buvez dès que vous en avez envie

Aérez bien la pièce et découvrez-vous si vous avez chaud



Après les entraînements

ETIREZ-VOUS SANS FORCER

2 à 3 minutes suffisent pour ramener les muscles à leur état normal. Ne pas trop s'étirer pour éviter les blessures

VOUS POUVEZ MANGER

Dans les 30 min à 2h qui suivent la séance. Ainsi vous allez aider votre corps à mieux récupérer

PRENEZ UNE DOUCHE OU RAFRAICHISSEZ-VOUS



LUNDI

Séance 1



Circuit training : enchaînement d'exercices (effort 30 sec et récupération 30 sec)

Bonne séance :



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/6d314143-719b-4e7e-a8a3-106a85349a13>



1



Fente sur le côté

- Petite flexion
- + grande flexion ou avec 1,5l d'eau



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M. GIROUD

Serrez les abdos, le dos bien droit et mettre les fesses en arrière



une fois jambe droite une fois jambe gauche

2



Maintien bras horizontaux

- diminuer la charge 1l
- + augmenter la charge 2 bouteilles



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de Mme CARLIER

Levez les bras devant à l'horizontale en ayant le haut du dos rond. Les fesses et les abdos contractés. Les pieds légèrement écartés. Respirez !

utiliser une bouteille d'eau ou lessive

3



Gainage commando

- gainage planche
- + ajouter une pompe ou pieds surélevés



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M. BILLAND

Conservé l'alignement du corps en étant gainé (fesses et abdos contractés). Passer de la position sur les coudes à sur les mains sans se relâcher.

4



Soulevé de fesses

- gainage costal
- + pieds surélevés ou avec une jambe décollé du sol



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M. DARBOURET

Levez les fesses pour être aligné (genoux/bassin/épaules) Poussez fort dans les talons.

5



Maintien bras latéraux

- diminuer la charge 1l
- + augmenter la charge ou petit mouvement des bras



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M. TONNETOT

Levez les bras sur le côté, tête droite. Les fesses et les abdos contractés. Les pieds légèrement écartés. Respirez !

6



Abdos toucher talon côté

- écarter les pieds
- + pieds serrés



une fois à droite, une fois à gauche



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.DARBOURET



Contractez les abdos pour aller toucher les talons.
Regard orienté vers le haut.



3 min de pause



C'est parti pour la 2ème série avec plus d'intensité si trop facile

Mme Cournac

M. Rouquette



Pour contrôler le travail effectué en EPS vous devrez prendre une photo de vous dans la pratique d'un exercice et l'envoyer à votre professeur d'EPS via [laclassed.com](https://www.laclassed.com). Vous devrez également remplir votre cahier d'entraînement à chaque séance et l'envoyer également à votre professeur.



3.....2.....1.....TOP



	30s	30s	30s	30s	30s	30s
1	2	3	4	5	6	





Cahier d'entraînement

A vos stylo ! Vous devrez le renvoyer à la fin de chaque séance pour faire un bilan et réguler votre activité.

Exercices	Muscles sollicités	Ressenti de l'exercice
	<u>Groupes musculaires de la cuisse :</u> • Quadriceps • ischio-jambiers • Adducteurs Ainsi que les fessiers.	
	<u>Muscles de la ceinture scapulaire (épaule) :</u> • Deltôïde • Trapèze • Pectoraux	
	<u>Gainage des muscles du bassin et des épaules :</u> • Abdominaux • Fessier • Muscles de la cuisse • Deltôïde	
	Grand fessier	
	<u>Muscles de la ceinture scapulaire (épaule) :</u> • Deltôïde • Trapèze • Pectoraux	
	<u>Abdominaux :</u> • les obliques • le grand droit	

Ressenti après la séance

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1- pas fatigué

2- légèrement fatigué

3- moyennement fatigué

4- très fatigué

5- épuisé

Exemple : 3 - J'aurais pu refaire une fois le circuit mais j'avais déjà les bras qui chauffaient



Les étirements sont des gestes et des mouvements que vous devez faire lentement. Ils créent une tension sur vos articulations, vos muscles, tendons et ligaments. Il est donc très important que vous soyez à l'écoute de votre corps lorsque vous faites vos étirements. Pour éviter les blessures et maximiser les bénéfices, vous devez :

- Arrêter l'effort d'étirement lorsqu'une douleur apparaît
- Tenir chaque posture (non douloureuse) durant **30 secondes sans faire d'accoups**
- Vous étirer souvent plutôt qu'occasionnellement
- Éviter les étirements intenses

Etirement harmonieux du corps suite aux circuits training		Etre assis pas de tout repos : Etirement du dos	
<p>30s</p>	<p>2 à 3 fois 30sec</p> <p>Jambes tendues et pieds serrés</p> <p>Descendre le plus possible en soufflant</p>	<p>30s</p>	<p>Position debout, bras tendus vers le ciel et mains jointes, inclinez le tronc légèrement sur le côté</p>
<p>30s</p>	<p>2 fois 30sec par jambe</p> <p>Grande fente avant avec le buste droit</p> <p>Amener le bassin vers le pied de devant</p>	<p>30s</p>	<p>Assis sur une chaise, croisez les jambes, Tournez la tête, puis les épaules et le tronc. Gardez le dos droit et les fesses bien à plat sur la chaise.</p>
<p>30s</p>	<p>2 à 3 fois 30sec</p> <p>Jambes tendues et écartées</p> <p>Descendre le plus possible le dos droit et en soufflant</p>	<p>30s</p>	<p>Coucher sur le dos : un pied sur le genou et agrippez l'arrière du genou et tirez avec vos deux mains sans soulever le dos</p>
<p>30s</p>	<p>2 fois 30sec</p> <p>Etirement des abdominaux</p> <p>Se grandir au maximum sans douleur dans le dos</p>	<p>30s</p>	<p>Au sol, couché sur le dos, ramenez les jambes et saisissez vos deux genoux; gardez les jambes jointes. Tirez doucement de manière à ce que vos genoux se rapprochent de votre poitrine.</p>
<p>30s</p>	<p>2 à 3 fois 30sec</p> <p>Etirement du Tricep brachial. Un coude fléchi dans le dos avec l'autre main appuyer sur le coude.</p>	<p>30s</p>	<p>Coucher au sol jambes fléchies, dos collé au sol. Basculer les jambes d'un côté et regarder de l'autre (expirer pendant cette phase). Revenir en position initiale en inspirant.</p>
<p>30s</p>	<p>2 à 3 fois 30sec</p> <p>Contre le mur : étirement des épaules et pectoraux</p>	<p>30s</p>	<p>A 4 pattes, faire le dos rond en poussant dans ses bras (tête rentrée). Puis faire le dos creux (tête sortie)</p>

Mercredi

Séance 2



Circuit abdominaux : ROUTINE

"La persévérance est la clé de la réussite"



Il faut enchaîner les exercices sans temps de pause



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/bb69cc58-5b07-4b72-8d18-f29359f0bf9d>

1



Gainage : planche

- coudes surélevés ou 15s
+ pieds surélevés ou sur un pied

Consignes de M.DARBOURET



Conserver le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice
Ne pas creuser le bas du dos (contracter les abdominaux)

20sec

2



Crunch

- petite fermeture
+ bouteille d'eau sur la poitrine

Consignes de M.TONNETOT



Rentrez votre ventre en contractant vos abdos et décollez les épaules et les omoplates, regard vers le haut
En arrivant à la fin du geste dans la montée soufflez et redescendez. Sur le rythme de la musique !

x12

3



Gainage costal

- 15s
+ lever la jambe et tenir

Consignes de M.GIROUD



Conserver un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste.
Contracter les fessiers et les abdos
Allez on ne lâche pas !!!

Coude gauche



20sec

4



Gainage costal

-15s
+ lever la jambe et tenir

Consignes de M.GIROUD



Conserver un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste.
Contracter les fessiers et les abdos
Allez on ne lâche pas !!!

Coude droit



20sec

5



Relever de jambes

- jambes fléchies
+ une jambe après l'autre

Consignes de Mme CARLIER



Veillez à toujours garder le bas du dos droit et plaqué au sol.
Les bras le long du corps. Contrôler la descente en plaquant le dos au sol.
Pensez à souffler !

x12

6



Gainage grimpeur "mountain climber"

Consignes de M.BILLAND



Conserver l'alignement du corps en étant gainé (fesses et abdos contractés). Fléchir une jambe et l'amener vers le coude puis inversement. Regard porté vers l'avant.
Rythme dynamique 1 Et 1...2...1...2...1...2

x20

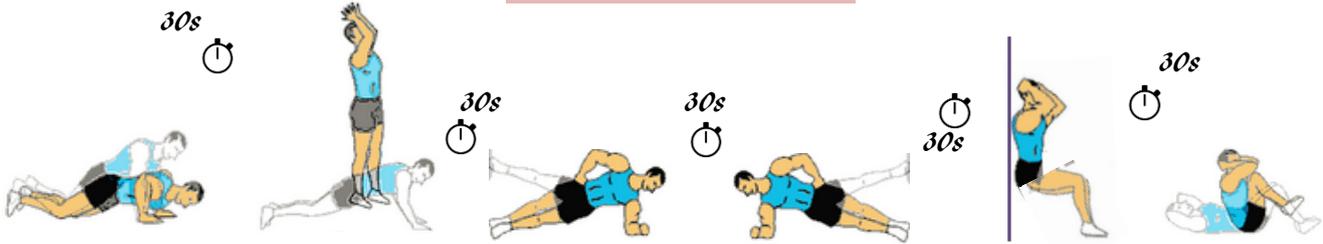


3 min de pause



Allez on continue par un circuit training de la séance 1 ou 2 de la semaine dernière (au choix).

Séance 1



1 2 3 3bis 4 5

ou

Séance 2



1 2 3 30s 4 5 6

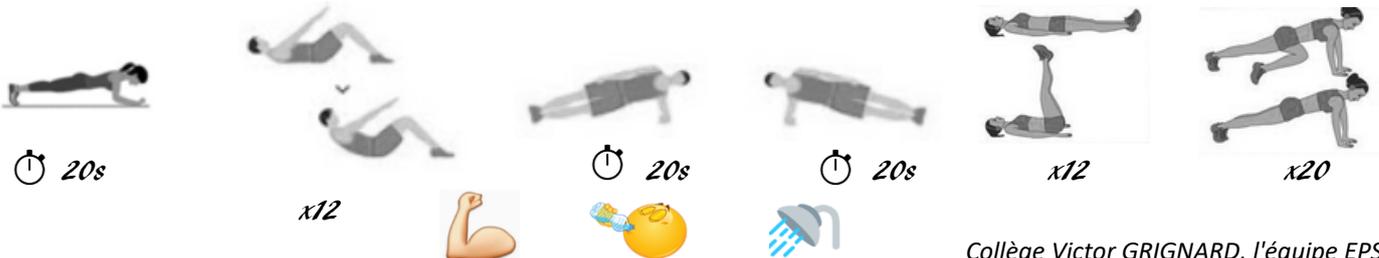
3.....2.....1.....TOP



3 min de pause



Pour terminer on reprend la série d'abdos / de gainage et avec le sourire





Cahier d'entraînement

A vos stylo ! Vous devrez le renvoyer à la fin de chaque séance pour faire un bilan et réguler votre activité.

Exercices	Muscles sollicités	Ressenti de l'exercice
	<u>Gainage des muscles du bassin et des épaules :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominaux • Fessier • Muscles de la cuisse • Deltoïde 	
	<u>Abdominaux :</u> <ul style="list-style-type: none"> • transverse • le grand droit 	
	<u>Gainage des muscles du bassin et des épaules :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominaux • Fessier • Muscles de la cuisse • Deltoïde 	
	<u>Gainage des muscles du bassin et des épaules :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominaux • Fessier • Muscles de la cuisse • Deltoïde 	
	<u>Abdominaux :</u> <ul style="list-style-type: none"> • transverse • le grand droit • Psoas 	
	<u>Abdominaux :</u> <ul style="list-style-type: none"> • transverse • le grand droit • psoas 	

Ressenti après la séance

.....

1- pas fatigué
 2- légèrement fatigué
 3- moyennement fatigué
 4- très fatigué
 5- épuisé

Exemple : 3 -
J'aurais pu refaire une fois le circuit mais j'avais déjà les bras qui chauffaient



Le yoga est une pratique de bien-être et de détente fondée sur la libération des chakras pour dénouer les tensions psychophysiques. Enchaînement d'exercices mêlant méditation, gymnastique douce, postures et respiration permettraient de libérer les tensions psychophysiques accumulées dans les chakras. Les chakras sont des centres d'énergie spirituelle, situés dans le corps, en correspondance avec certaines fonctions vitales, mentales et spirituelles.

Laissez vous aller, respirez et détendez-vous un instant !



Jeudi

Séance de YOGA



Retrouvez moi avec le lien ci-dessous pour la séance de yoga. Je vous attends !



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/9102ac88-3697-4f27-ad36-efe006838e9b>

Mme Cournac



M. Rouquette



N'hésitez pas à faire participer votre entourage : ceux qui vivent sous le même toit que vous ! Une pratique familiale peut être source de motivation et de bien être physique et psychologique.

VENDREDI



Séance 3

Parcours renforcement



"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre" Pierre de Coubertin

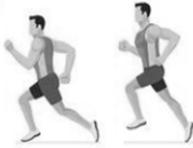


<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/abe84bbc-cd27-4d0b-9139-97b7aa4d7f2e>



Organisation différente pour cette 3ème séance : vous allez enchaîner 3 exercices puis avoir 30s de récupération et enchaîner 3 autres exercices et de nouveau 30s de récupération...

1 / Echauffement : Course 15 à 20 min, vélo, corde à sauter, ménage (serpillère, faire les vitres...)



Corde à sauter

Courir

Jumping jack

Monter de genoux

Burpees

2 / Après l'échauffement cardio, mobilisation articulaire : rotation tête, bras, poignets, hanches, chevilles

3 / Parcours renforcement musculaire faire **1 à 2 fois** le parcours (récupération 3min)

3.....2.....1.....TOP



8 à 12 répétitions

enchaîner



30 à 45 s

enchaîner



simple fente avant

8 à 10 répétitions chaque jambe

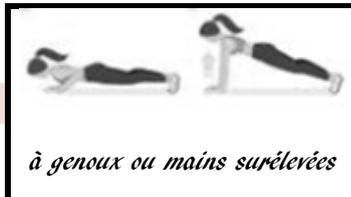


30s de récupération



8 à 12 répétitions

enchaîner



à genoux ou mains surélevées

8 à 12 répétitions

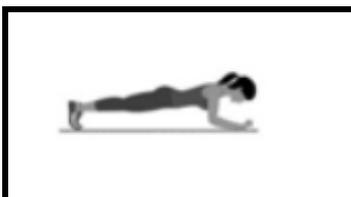
enchaîner



20 s à 30 s



30s de récupération



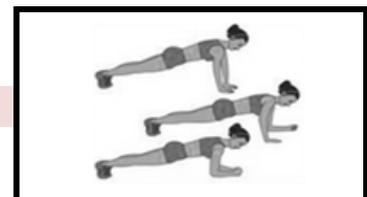
30 à 45 s

enchaîner



10 à 15 répétitions

enchaîner



10 à 15 répétitions



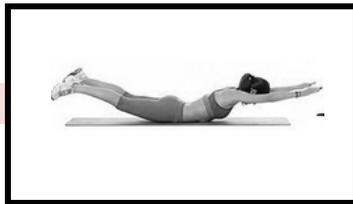
30s de récupération

BONUS pour les plus courageux



10 fois chaque jambe

enchaîner



30 s

enchaîner



20 à 30s



3 min de repos et on reprend



Si c'était trop difficile alors diminuez les dosages au lieu de 10 répétitions passez à 8 ou alors simplifiez l'exercice

Consignes pour les nouveaux exercices

1



Gainage : superman

- bras sur les cuisses
- + bouteille d'eau dans les mains

Consignes de M.DARBOURET



Contractez les fesses, pieds collés, regard sur le sol
Se grandir au maximum
Si trop mal au dos alors lever que les jambes

2



squat sauté

- petite fermeture et sans sauter
- + bouteille d'eau sur la poitrine

Consignes de M.TONNETOT



Petite flexion de jambes, descendre en gardant le dos bien droit en sortant les fesses (comme si on allait s'asseoir)
Bien amortir avec les jambes à la suite du saut
Si trop difficile : squat simple

3



Fente pied arrière surélevé

- fente avant simple
- + pousser dans la jambe d'appui à la fin de la poussée

Consignes de M.GIROUD



Amener la cuisse à l'horizontale (genou au dessus du pied) tout en amenant le genou près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec l'autre jambe. Garder le buste droit.



Cahier d'entraînement

A vos stylo ! Vous devrez le renvoyer à la fin de chaque semaine pour faire un bilan et réguler votre activité.

Renforcement jambes
Quadriceps / Fessiers / Ischio-jambiers

Ressenti de la série

.....

.....

.....

.....

Renforcement bras
Triceps / biceps / deltoïde / trapèze / pectoraux

Ressenti de la série

.....

.....

.....

.....

Renforcement abdominaux / gainage
grand droit / transverse / fessier / deltoïde...

Ressenti de la série

.....

.....

.....

.....

Renforcement toutes parties du corps

Ressenti de la série

.....

.....

.....

.....

Ressenti après la séance

.....

.....

.....

.....

.....

1- pas fatigué
 2- légèrement fatigué
 3- moyennement fatigué
 4- très fatigué
 5- épuisé

Exemple : 4 -

La deuxième série était difficile surtout les jambes qui brûlaient



Bravo à toutes et à tous pour votre investissement et votre engagement. On espère les retours de chacun d'entre vous !

Ne restez pas trop longtemps assis et activez vous pour faire une activité physique : une séance de renforcement, des étirements, du ménage (aspirateur, serpillère, vaisselle...), rangement de votre chambre. Et activez vos proches !