

Continuité Pédagogique EPS



M. BILLAND



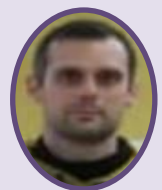
Mme CARLIER



M. DARBOURET



M. GIROUD



M. TONNETOT

Bonjour les collégiens de GRIGNARD,

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 !

Avant tout quelques rappels 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)



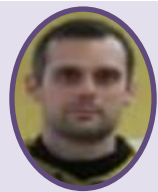
0 800 130 000
(appel gratuit)



Zone de
Confinement

**SAUVEZ
DES VIES
RESTEZ
CHEZ
VOUS**

Conseils diététiques



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique



en intérieur avec le
confinement



Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



MANGERBOUGER.FR



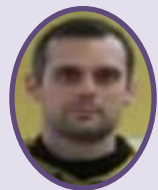
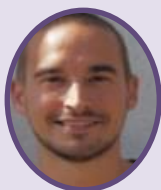
Avant, pendant et après l'activité sportive pensez à boire de l'eau

Et pour bouger, n'hésitez pas à aider vos parents dans les tâches ménagères :

- Faire le ménage
- Faire la vaisselle
- Faire à manger



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

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 : chaque réussite commence par la décision d'ESSAYER !

1



Pompe à genoux

- Pompe contre le mur
+ Pompe normale ou pieds surélevés



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.GIROUD



conservé le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice
ne pas creuser le bas du dos (contracter les abdominaux)
Inspirer sur la descente et expirer sur la montée

2



Burpees

- accroupi saut vertical
+ pompe / appui ventral / flexion de jambe et saut vertical



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de Mme CARLIER



position pompe (sans faire de pompe) puis ramener les jambes vers les mains et saut vertical. Puis squat pour poser les mains au sol pour se retrouver en position de départ
Et on enchaîne les mouvements ! **Allez !!!!!**

3



Ciseau costal

- gainage costal
+ appui sur la main, bras tendu



30 sec

et

30 sec de récup

Jambe droite

Consignes de M.BILLAND



Conservé un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste. Seule la jambe libre bouge.
Contracter les fessier et les abdos

3 bis



Ciseau costal sur l'autre coude

- gainage costal
+ appui sur la main, bras tendu



30 sec

et

30 sec de récup

Jambe gauche

Consignes de M.BILLAND



Conservé un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste. Seule la jambe libre bouge.
Contracter les fessier et les abdos
Allez on ne lâche pas !!!

4



Chaise contre le mur

- flexion moins importante
+ 1,5L d'eau sur les cuisses



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.TONNETOT



Veillez à toujours garder le dos droit et plaqué contre le mur, il ne doit jamais être décollé.
Respirez lentement et profondément par la poitrine
Les bras le long du corps

5



Crunch

- petite fermeture
+ bouteille d'eau sur la poitrine

Consignes de M.DARBOURET



Rentrez votre ventre en contractant vos abdos et décollez les épaules et les omoplates, regard vers le haut
Ne pas tirer sur la tête, en arrivant à la fin du geste dans la montée soufflez et redescendez ! **Bravo c'est parti pour 30 sec**



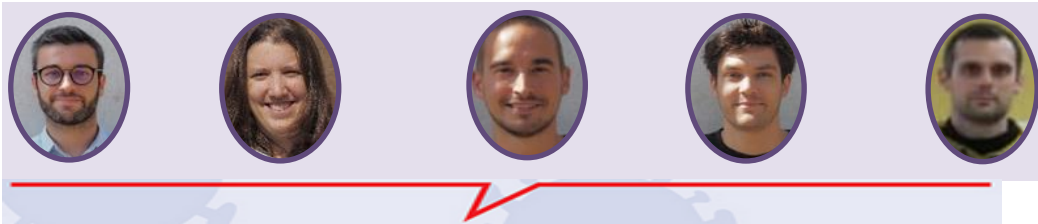
30 sec

et

30 sec de récup



3 min de pause



C'est parti pour la 2ème série et n'hésitez pas à mettre de la musique pour vous motiver

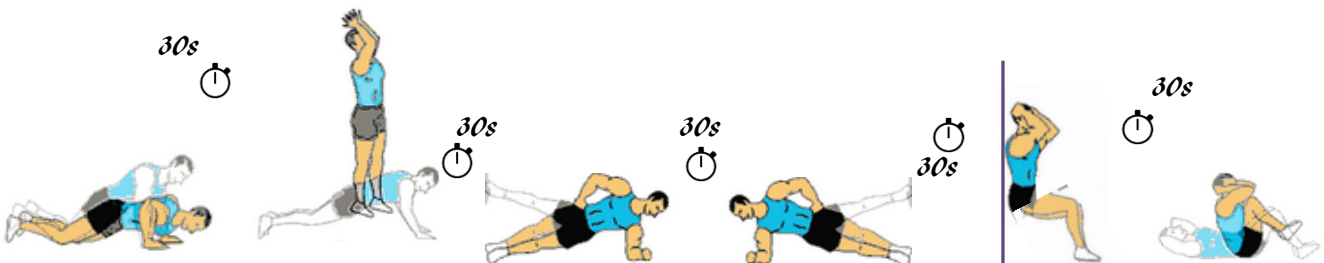
Mme Cournac

M. Rouquette



*Le goût de l'effort et la persévérance sont des valeurs importantes dans la société. Le collège participe à cette acquisition par le sport et par le travail assidu que vous fournissez au quotidien.
Donnez le meilleur de vous même !*

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



1

2

3

3bis

4

5



MERCREDI

Séance 2



*Circuit training : enchaînement d'exercices (effort 30 sec et récupération 30 sec)
"C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite" Gandhi*

1



Gainage : planche

- coudes surélevés
+ pieds surélevés ou sur un pied



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.BILLAND



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

2



Jumping Jack

+ avec poids dans les mains



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de Mme CARLIER



Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale.
Et on enchaîne les mouvements en respirant ! 1...2...1...2...1...2

3



Fente avant

- petite flexion
+ fente sautée



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.TONNETOT



Amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec l'autre jambe. Garder le buste droit.
Poussez fort sur la jambe de devant

4



Dips

- petite flexion
+ pieds surélevés ou poids sur cuisses



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.DARBOURET



Dos à la chaise avec les jambes semi-tendues. Effectuer une flexion des bras et abaisser les fesses vers le sol. Puis remonter en travaillant avec les bras.
Exercice difficile: alors on s'accroche

5



Relever de jambe

- jambes fléchies
+ une jambe après l'autre



30 sec

et

30 sec de récup

Consignes de M.GIROUD



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 !

6



Squat

- petite flexion
+ avec bouteilles d'eau ou lessive

Consignes de Mme CARLIER



Les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.



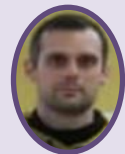
30 sec

et

30 sec de récup



3 min de pause



C'est parti pour la 2ème série et n'hésitez pas à ouvrir la fenêtre et aérer la pièce

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

le travail n'est pas fait vous serez convoqués dans notre bureau

ouf !
Interdiction de sortir

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



30s 30s 30s 30s

1 2 3 30s 4 5 30s 6





"quand on est sur le point d'abandonner, c'est le moment de continuer"



Il faut enchaîner les exercices sans temps de pause

1



Gainage : planche

- coudes surélevés
+ pieds surélevés ou sur un pied

Consignes de M.DARBOURET



Conservé 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

+ lever la jambe et tenir

Consignes de M.GIROUD



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

Coude gauche



20sec

4



Gainage costal

+ lever la jambe et tenir

Consignes de M.GIROUD



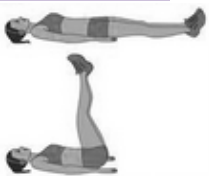
Conservé un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste.
Contracter les fessier et les abdos
Allez on ne lâche pas !!!

Coude droit



20sec

5



Relever de jambe

- 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

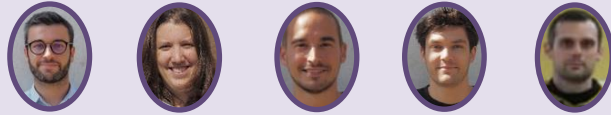


Conservé l'alignement du corps en étant gainé (fesses et abdos contractés). Fléchir une jambe et l'amener vers le coude puis inversement. Regard porté vers l'avant.
Rythme dynamique ! Et 1...2...1...2...1...2

x20

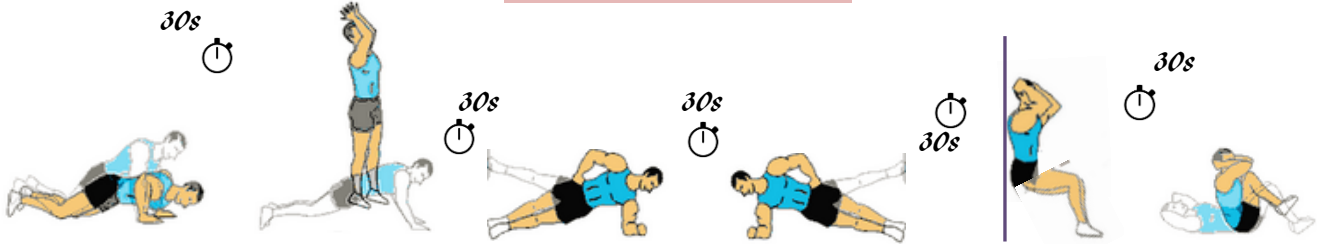


3 min de pause



Nous vous proposons de reprendre une série du circuit training de la séance 1 ou séance 2 au choix

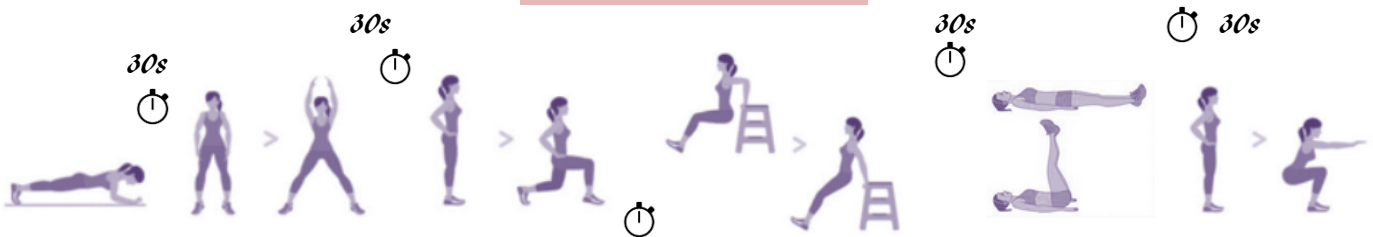
Séance 1



1 2 3 3bis 4 5

ou

Séance 2

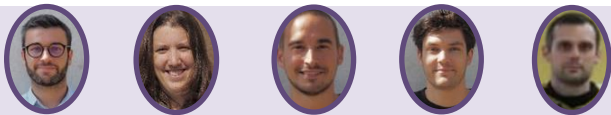


1 2 3 30s 4 5 6

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



3 min de pause



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



20s



x12



20s



20s



x12



x20