

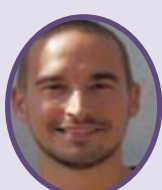
Continuité Pédagogique EPS



M. BILLAND



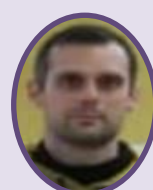
Mme CARLIER



M. DARBOURET



M. GIROUD



M. TONNETOT

Bonjour les collégiens de GRIGNARD,

On continue le confinement ! Et on félicite les élèves pour les nombreux retours de la semaine dernière !
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)



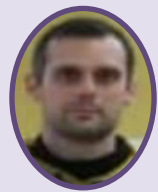
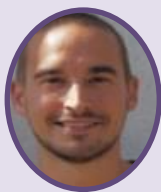
0 800 130 000
(appel gratuit)



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

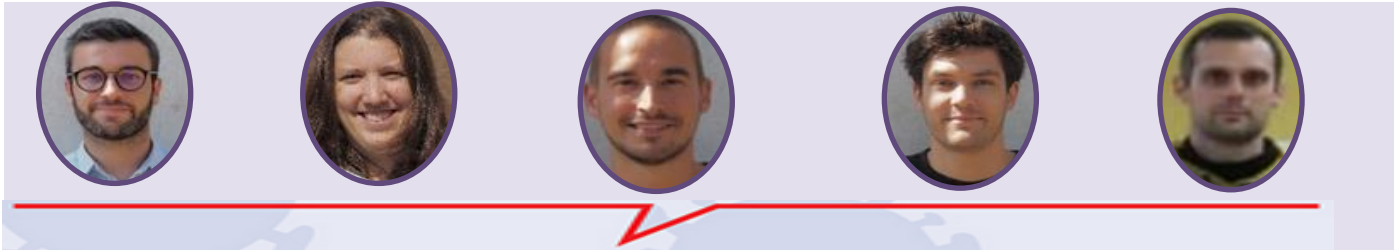
VOUS POUVEZ MANGER

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



Organisation de la semaine



Comme la semaine dernière, nous vous proposons une séance de renforcement musculaire le lundi, une le mercredi et une le vendredi. Si vous souhaitez faire une séance également le mardi et le jeudi c'est possible mais veillez à ne pas réaliser un exercice deux jour de suite. Pour le mardi et le jeudi nous vous proposons des séances d'étirement et de yoga pour vous détendre, travailler votre souplesse et votre mobilité corporelle.

Votre semaine type

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>Circuit training au choix</i>	<i>Yoga</i>	<i>Circuit training au choix</i>	<i>Etirements</i>	<i>Séance 3</i>
				



Vous devrez nous rendre votre cahier d'entraînement à la fin de chaque séance ainsi que vos plus belles photos de vous dans la pratique d'un exercice.



Carnet d'entraînement

Réaliser un suivi de mes activités



ou



L'objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière, il vous permettra de situer votre pratique quotidienne et de maintenir des échanges avec votre professeur d'EPS.

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

Il est primordial pour votre santé que vous mainteniez une activité physique durant toute la période où vous resterez à domicile

Nom :
Prénom :
Classe :

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Quel circuit training ? quel exercice ?	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé



Avec la vidéo des séances plus de raisons de dire j'ai pas compris : il suffit de suivre !

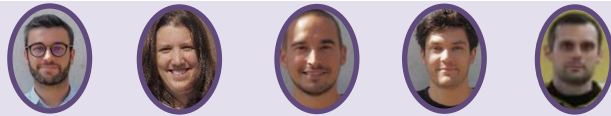
LUNDI

Séance 1



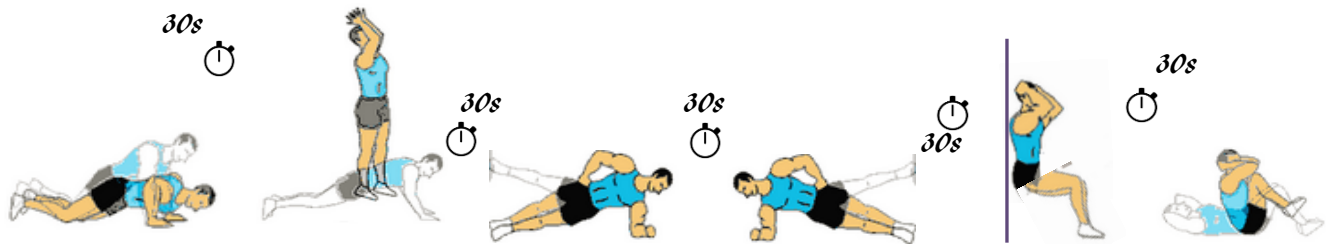
Circuit training : enchaînement d'exercices (effort 30 sec et récupération 30 sec)

Bonne séance : chaque réussite commence par la décision d'ESSAYER !



Vous avez le choix entre plusieurs circuits training déjà réalisés en semaine 1 ou 2. Vous allez devoir en choisir 2 max à faire avec 3min de récupération (entre les deux circuits)

Circuit 1



1

2

3

3bis

4

5

Circuit 2



1

2

3

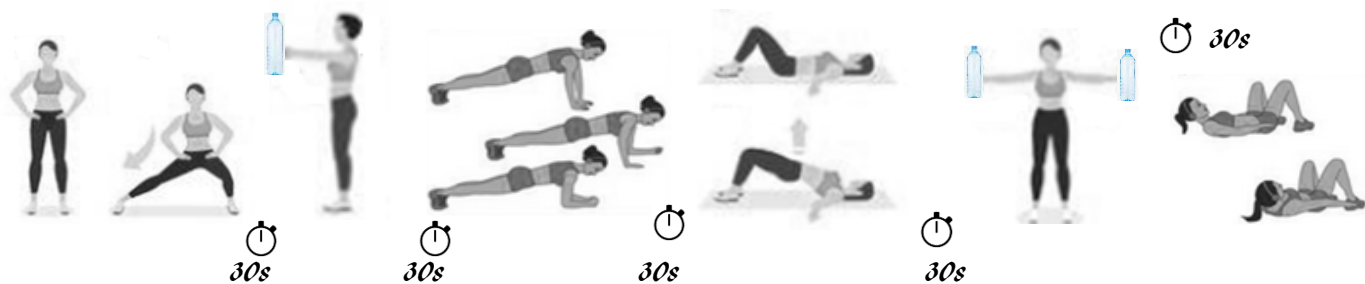
30s

4

5

6

Circuit 3



1

2

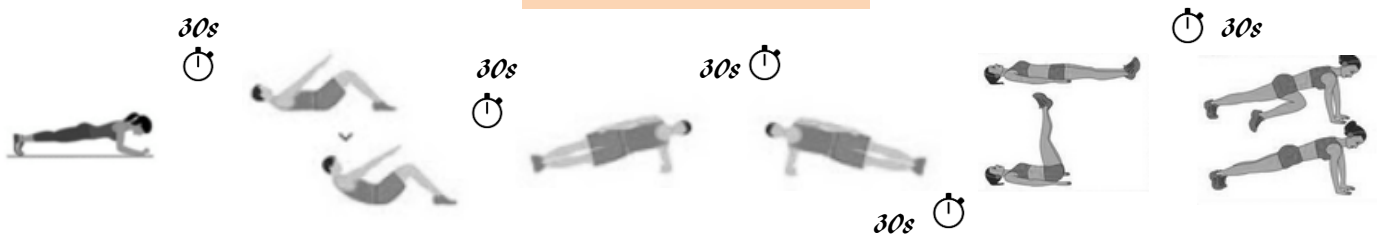
3

4

5

6

Circuit 4



1

2

3

4

5

6



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/51b50a13-f959-4743-938d-ba9ea27555bb>



Un petit moment de détente avec cette séance de Yoga. Aujourd'hui apprentissage de la salutation au soleil. Laissez vous aller, respirez et détendez-vous un instant !



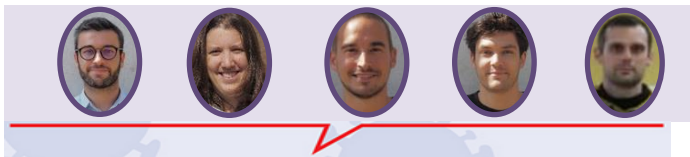
Retrouvez moi avec le lien ci-dessous pour la séance de yoga. Je vous attends !



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/f46b6ece-50e0-4e7c-a2cb-f12872952157>



Circuit training : enchaînement d'exercices (effort 30 sec et récupération 30 sec)
"quand on est sur le point d'abandonner, c'est le moment de continuer"



Comme la séance de lundi vous devez choisir 2 autres circuits à réaliser avec 3min de récupération (entre les deux circuits)

Circuit 1

1 2 3 3bis 4 5

Circuit 2

1 2 3 30s 4 5 6

Circuit 3

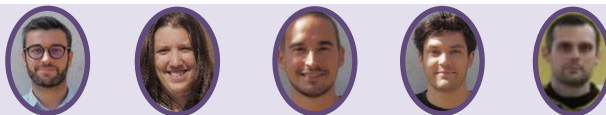
1 2 3 30s 30s 30s 30s 30s 5 6

Circuit 4

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



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/e2fb7156-ce00-49d0-a4c8-888175bac1cf>



Allez voir le dossier étirements en plus pour en connaître les principes et les bons gestes à réaliser

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'accoup**
- 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 Jambes tendues et pieds serrés 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 Grande fente avant avec le buste droit 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 Jambes tendues et écartées 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 Etirement des abdominaux 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 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 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>

VENDREDI



Séance 3



Circuit training orienté bras ou jambes

"C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite" Gandhi

Réalisez au choix le circuit orienté bras 2 fois avec 3min de récupération ou le circuit jambes 2 fois avec 3min de récupération



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/20c93d07-97f5-40e6-b548-4aaffdea66b9>

Circuit training orienté bras

Vous allez devoir choisir votre niveau d'exercice pour les pompes et les dips à réaliser pendant 30s.

Bras			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
30s	 pompes mains surélevées	 pompes à genoux	 pompes
	30s de récupération 30s de récupération		
30s	 jambes fléchies	 jambes tendues	 pieds surélevés
	30s de récupération 30s de récupération		
30s	 petite bouteille	 grande bouteille	 grande bouteille
	20s	20s	30s


















3 min de repos et on reprend



Circuit training orienté jambes

Vous allez devoir choisir votre niveau d'exercice pour les squats et les fentes à réaliser pendant 30s.

<i>Jambes</i>			
	<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>
30s	 <i>15s une jambe puis l'autre planche jambe avant fléchie</i>	 <i>fente avant</i>	 <i>fente avant pied surélevé</i>
30s	 <i>30s de récupération</i>   <i>30s de récupération</i>		
30s	 <i>chaise</i>	 <i>squat</i>	 <i>squat sauté</i>
30s	 <i>30s de récupération</i>   <i>30s de récupération</i>		
30s	 <i>soulevé de fesses</i>	 <i>pieds surélevés</i>	 <i>soulevé de fesses et décoller une jambe</i>



3 min de repos et on reprend



Bravo à toutes et à tous pour votre investissement et votre engagement cette semaine. 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. On sait que le confinement est long et dur mais continuez vos efforts !



Cahier d'entraînement

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



Carnet d'entraînement Réaliser un suivi de mes activités

L'objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière. Il vous permettra de situer votre pratique quotidienne et de maintenir des échanges avec votre professeur d'EPS.

vous devrez le renvoyer à la fin de chaque semaine pour faire un bilan et réguler votre activité.

Il est primordial pour votre santé que vous mainteniez une activité physique durant toute la période où vous resterez à domicile

Nom :
Prénom :
Classe :

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Quel circuit training ? quel exercice ?	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé

Le document se trouve dans la tuile DOCS de votre classe

