



BOUGER CHEZ SOI

Pour installer et utiliser l'application, copiez ce lien dans votre navigateur :
<https://bougerchezsoi2.glideapp.io>
et ajouter un raccourci sur votre écran d'accueil.

Vous pouvez directement la proposer à vos élèves si les contenus vous semblent adaptés à leurs profils

Vous pouvez aussi la modifier en ajoutant vos propres contenus
Pour cela, depuis votre PC et l'adresse indiquée, cliquez sur :

COPY THIS APP

Pour la modifier il vous faudra :

Un compte Glideapp - Un Drive - Google Sheet

PRESENTATION AUX ELEVES

Cette application nécessite une connexion internet pour fonctionner. Vous pouvez quand même enregistrer ce document dans votre bibliothèque pour consulter les parcours proposés en mode avion.

Cette application va vous accompagner tout au long de votre confinement chez vous. Elle vous donnera des idées d'activités physiques que vous pourrez réaliser facilement en toute sécurité.

Dans un 1^{er} temps lisez les conseils d'entraînement et essayez de les respecter.

Choisissez ensuite les activités que vous pouvez faire chez vous (presque toute) et c'est parti.

Lisez bien les consignes avant de commencer.

Remplissez progressivement votre carnet d'entraînement et renvoyez le moi soit par mail soit via l'ENT à la fin de chaque semaine.

Pour votre santé il est vraiment important de bouger chez vous

De nouveaux parcours seront proposés progressivement et des tutoriels vidéos viendront accompagner les propositions pour vous permettre de mieux comprendre « comment réussir les activités »


Vous pourrez échanger avec moi via le chat ou par mail. Si vous avez des questions ou des demandes particulières, n'hésitez pas.

Bon courage à tous

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

1- N'arrêtez pas de bouger durant toute la période de confinement : levez-vous régulièrement (toutes les 30 minutes minimum)



2- Réalisez au moins  60 minutes d'activité physique par jour

3- Choisissez plusieurs activités parmi celles proposées et essayez d'en réaliser au moins **1 par jour**

4- Réalisez une activité de type « cardio » ou renforcement musculaire au moins 2 fois / semaine



5- Réalisez chaque activité en toute sécurité en choisissant votre niveau de difficulté **Débutant** - **Débrouillé** - **Confirmé** (ne vous mettez pas en danger en tentant des choses difficiles et surveillez régulièrement votre fréquence cardiaque)

6- Téléchargez et remplissez le carnet d'entraînement ci-dessous et validez les activités réalisées en cliquant sur le bouton rouge

J'ai réalisé cette activité

Remplissez régulièrement les formulaires qui seront envoyées à votre professeur d'EPS.



PARCOURS 1

DÉBUTANT

20" travail

20" repos

DÉBROUILLÉ

20" travail

10" repos

CONFIRMÉ

20" travail

5" repos

1

JUMPING JACK



2

DIPS BANC



3

MONTÉES
DE GENOUX



4

RELEVÉS
DE BASSIN



5

GRIMPE
MONTAGNE



Tu peux réaliser ce parcours pendant la durée de ton choix :
3, 6 ou 9 minutes
(ou +)

**Essaie d'utiliser
un Timer**

PARCOURS 2

DÉBUTANT

20" travail
20" repos

DÉBROUILLÉ

20" travail
10" repos

CONFIRMÉ

20" travail
5" repos

1

GAINAGE

30"



2

TWIST RUSSE



3

DEMI-SQUAT



4

POMPES à GENOUX
Ou POMPES



5

FENTES AVANT



Tu peux réaliser ce parcours pendant la durée de ton choix :
3, 6 ou 9 minutes
(ou +)

**Essaie d'utiliser
un Timer**

MARCHE 1

DÉBUTANT

Je me lève toutes les 1h
et je marche 5'

DÉBROUILLÉ

Je me lève toutes les
30' et je marche 10'

CONFIRMÉ

Je reste le plus souvent
debout et je marche un peu
toute la journée

FAIRE LE TOUR DE CHEZ SOI EN MARCHANT



Levez-vous régulièrement.

Occupez-vous en restant le plus souvent debout.
Déplacez-vous d'une pièce à l'autre en regardant les
choses que vous pourriez réparer, nettoyer, décorer
autrement, ...

EQUILIBRE 1

DÉBUTANT

S'équilibrer avec
l'aide d'une chaise

DÉBROUILLÉ

S'équilibrer sans
chaise

CONFIRMÉ

S'équilibrer en
augmentant l'amplitude

1

SUR UNE JAMBE



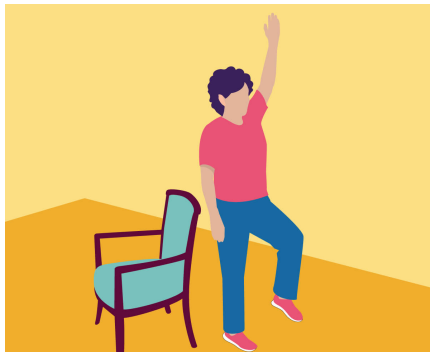
2

ELEVATION ARRIERE



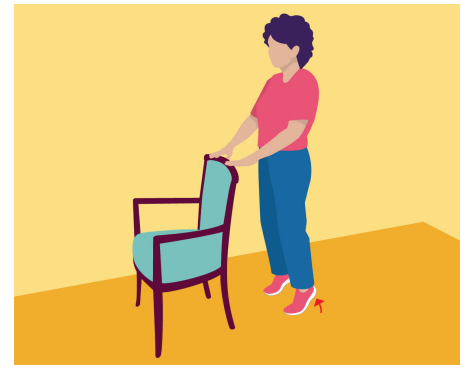
3

UN BRAS
UNE JAMBE



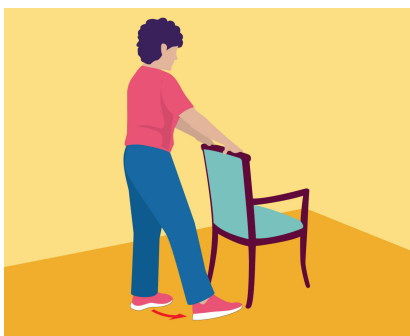
4

DEBOUT
SUR POINTES



5

ELEVATION
LATERALE



Tu peux maintenir les positions entre 5 et 20 secondes (ou +). Tu peux aussi utiliser un coussin sous ton pied quand tu deviendras expert.

MOBILITÉ ARTICULAIRE 1

DÉBUTANT

10" de rotations tout doucement

DÉBROUILLÉ

15" de rotations à un rythme moyen

CONFIRMÉ

15" de rotations en augmentant l'amplitude

REALISER TRANQUILLEMENT DES ROTATIONS DANS TOUTES LES DIRECTIONS



Commencez doucement mais appliquez-vous sur l'amplitude. Réalisez plusieurs séries par jour pour déverrouiller vos articulations.

YOGA 1

DÉBUTANT

Essayer les postures malgré le manque de souplesse

DÉBROUILLÉ

Enchaîner la séquence avec des pauses

CONFIRMÉ

Enchaîner la séquence de manière continue comme sur l'image



Vous pouvez enchaîner plusieurs fois de suite la séquence. Réalisez-la à différentes heures de la journée pour situer à quel moment elle vous procure les meilleures sensations.

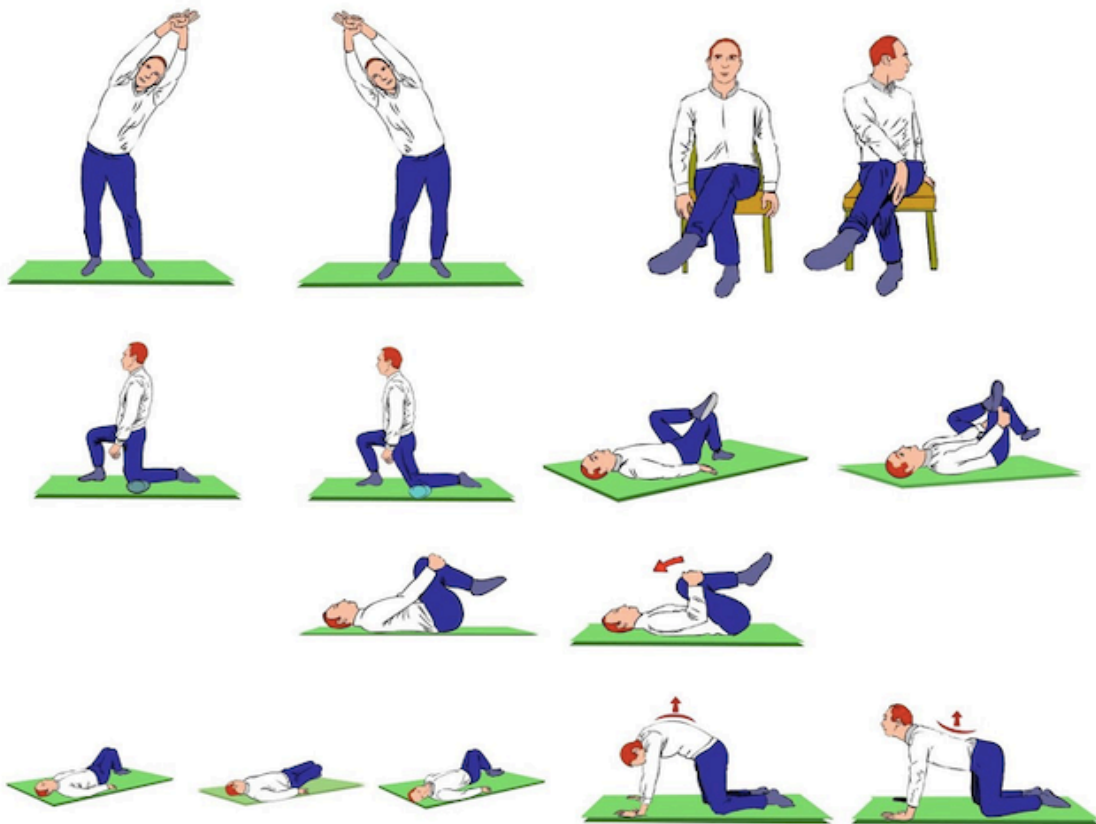
ETIREMENTS 1

DÉBUTANT
Étirements 6"
Faible amplitude

DÉBROUILLÉ
Étirements 10"
Moyenne amplitude

CONFIRMÉ
Étirements 20"
Grande amplitude

ETIREMENTS POUR PREVENIR LES DOULEURS EN BAS DU DOS



Réalisez l'étirement jusqu'à ce vous sentiez que cela tire un peu. Maintenir la position fixe sans à-coups. Revenir doucement en position initiale. Étirez-vous plusieurs fois par jour. Réalisez aussi ceux que vous avez l'habitude de faire en EPS pour le reste du corps

COURSE 1

DÉBUTANT
Courir 3x3'
8 km/h

DÉBROUILLÉ
Courir 2x5'
10 km/h

CONFIRMÉ
Courir 10'
12 km/h

Si vous avez la chance d'avoir un jardin, faites le tour de celui-ci en variant les directions. Si vous avez un tapis de course utilisez-le.

Sinon, **ne sortez pas de chez vous** en ce moment et réalisez des montées de genoux sur place ou une autre des activités proposées.



*Je prends soin de
ma santé et de
celle des autres.
J'aide les
soignants:
JE RESTE CHEZ
MOI !*

Il est important d'éviter de courir dans les endroits où d'autres personnes peuvent passer pour éviter une contamination. C'est vite arrivé ...

DANSE 1

DÉBUTANT

Je reproduis une chorégraphie simple vue sur Internet

DÉBROUILLÉ

Je reproduis une chorégraphie plus évoluée

CONFIRMÉ

Je crée une chorégraphie sur ma musique préférée

Je choisis un espace libre de tout obstacle en poussant les tables, les meubles si besoin de façon à avoir une surface suffisamment grande pour réaliser ma chorégraphie. Je fais attention à tous les objets autour de moi. Je joue sur les espaces, les formes, le rythme, les émotions, ... pour essayer de susciter une émotion en moi.



Vous pouvez danser toute la journée sans déranger les voisins évidemment. Le simple fait de bouger votre corps sur la musique vous mettra de bonne humeur.

JONGLAGE 1

DÉBUTANT

Jongler avec
une balle

DÉBROUILLÉ

Jongler avec
2 balles

CONFIRMÉ

Jongler avec
3 balles

Si vous n'avez pas de balles légères, utilisez des chaussettes roulées en boule par exemple. Entraînez-vous à une balle, puis 2, puis 3 puis variez les figures (sous la jambe, dans le dos en essayant des effets, ...).



Dites la phrase : Lance - lance - attrape - attrape.
Essayez de dessiner une croix avec les trajectoires
de vos balles

RESPIRATION 1

DÉBUTANT

Expirer pendant 15".
Faire l'exercice
pendant 2'

DÉBROUILLÉ

Expirer pendant 30"
Faire l'exercice
pendant 3'

CONFIRMÉ

Expirer pendant +
de 30". Faire
l'exercice pendant 5'

Couchez-vous sur le dos. Vos genoux sont fléchis, vos pieds posés à plat et votre bas du dos est collé au sol. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre pendant 5 à 6 secondes. Expirez lentement avec la bouche (15" ou +) en rentrant progressivement votre ventre. Soufflez au maximum afin de chasser la totalité de l'air. Pour cela, vous devrez entrer le ventre (le plus possible) en contractant vos abdominaux



Vous pouvez également faire cet exercice assis sur une chaise ou un fauteuil. Évitez de creuser vos reins. Ce travail du diaphragme vous relaxera.

BOXE FRANÇAISE 1

Prévoyez un espace de sécurité autour de vous

DÉBUTANT

Sur place
3 rounds de 1'

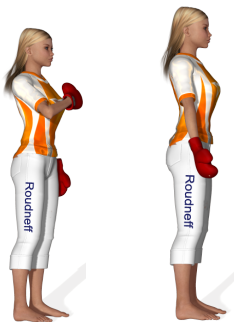
DÉBROUILLÉ

Sautiller
3 rounds de 1'30

CONFIRMÉ

Se déplacer
4 rounds de 1'30

1 SALUT



2 EN GARDE



3 DIRECT
Gauche-Droite



4 FOUETTÉ
Jambe avant - Jambe arrière



5 DIRECT BAS
Gauche-Droite



6 CHASSÉ
Jambe avant - Jambe arrière



7 UPPERCUT
Gauche - Droite



8 CROCHET

Variez les coups et les hauteurs. Réalisez des enchainements en utilisant les poings et les pieds.

BASKET 1

DÉBUTANT

Se placer
à 2 mètres

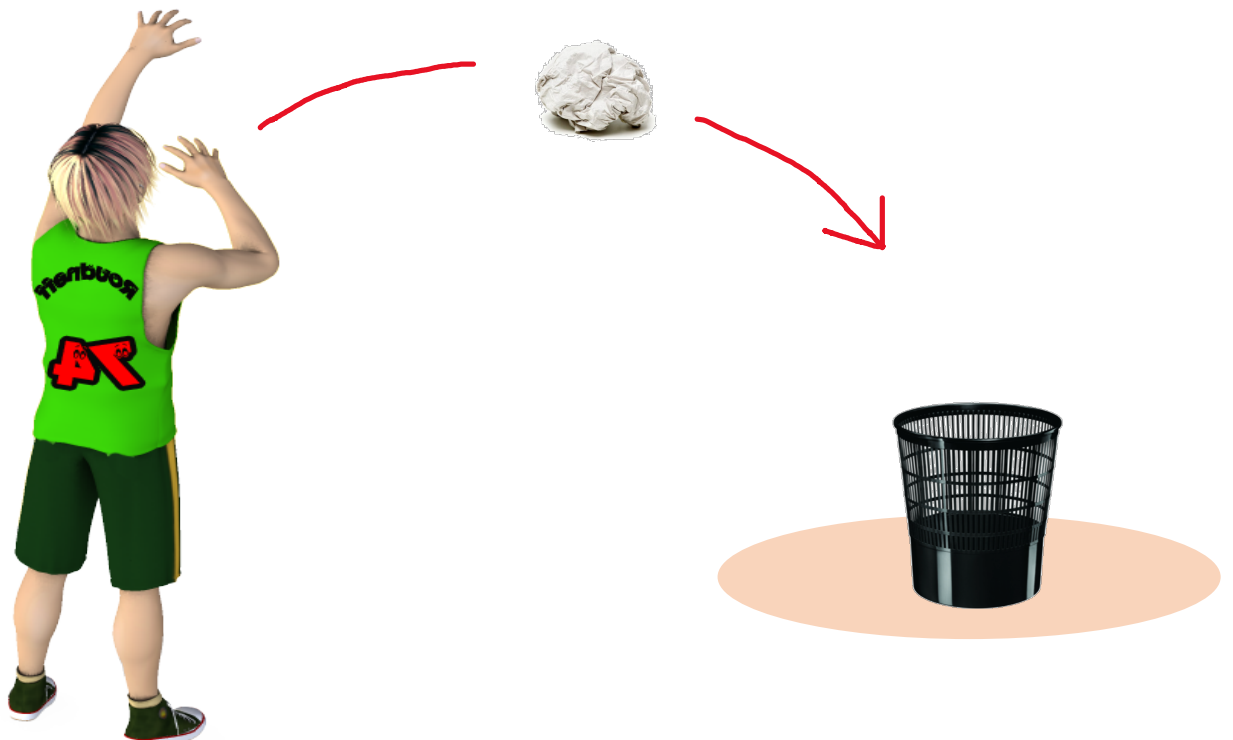
DÉBROUILLÉ

Se placer
à 3 mètres

CONFIRMÉ

Se placer
à 4 mètres

Assurez-vous de ne pas avoir d'objets fragiles à côté de votre zone de tir. Si vous n'avez pas de petite balle en mousse légère, construisez une boulette de papier ou utilisez une paire de chaussettes roulée en boule. Prenez une corbeille ou autre pour définir la cible à viser.



Variez les distances, les types de tirs (sous la jambe, par dessous, ...)

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 serez confiné chez vous.

Nom :

Prénom :

Classe :

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type d'activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, ...) Niveau	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé	
<i>Exemple</i> Lundi 16 mars 10h	30'	Échauffement : 5' Articulation : 3' Étirement : 3' Course : 2x10' Débrouillé	3	J'aurais pu courir encore un peu plus mais j'étais quand même essoufflé et j'avais un peu mal aux jambes

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type d'activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, ...) Niveau	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé	

Bilan général de la semaine :