

# EPS à son domicile





# Poursuivre une activité physique régulière

Dans ce contexte plus que particulier, je vous envoie des exercices de renforcement musculaire afin de vous permettre de poursuivre une activité physique régulière (3 fois dans la semaine ça serait top !!)

et surtout en restant chez vous!!!!

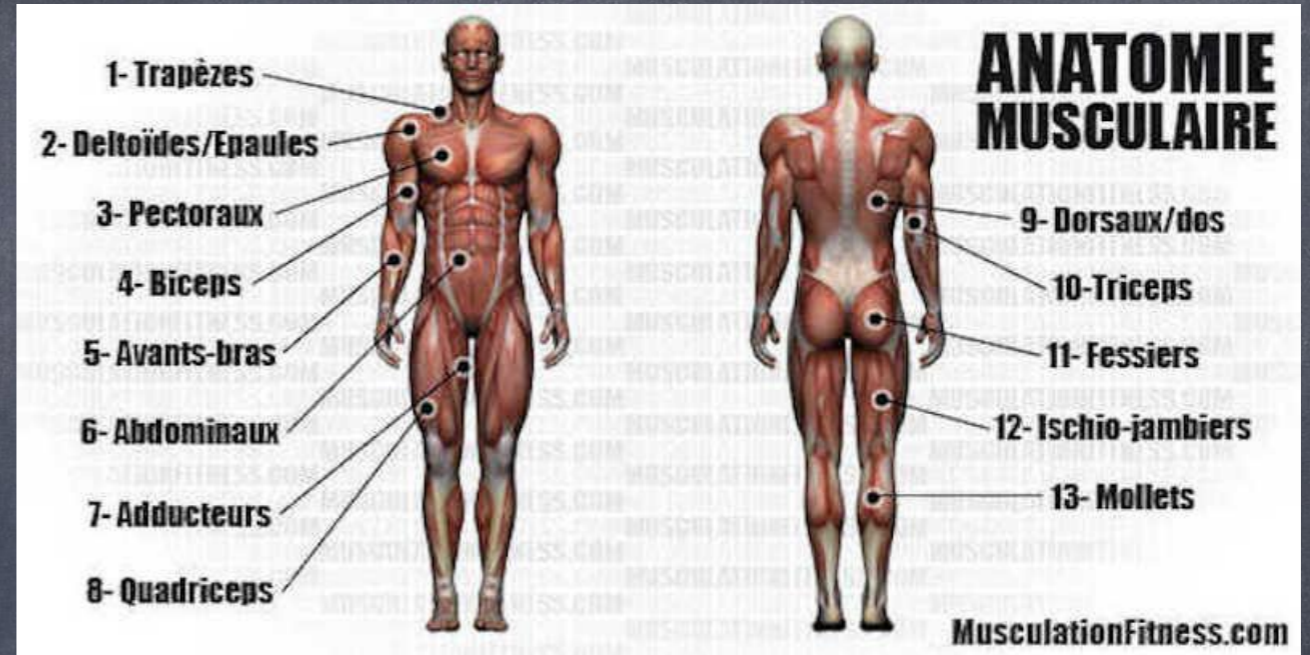
## 3 temps :

- 1- échauffement articulaire
- 2- circuits de renforcement musculaire
- 3- étirements / relaxation



# Muscles travaillés cette semaine

|               |                          |   |
|---------------|--------------------------|---|
| HAUT DU CORPS | BICEPS                   |   |
|               | TRICEPS                  | X |
|               | PECTORAUX                | X |
|               | DELTOIDE                 |   |
|               | TRAPEZE                  |   |
| BAS DU CORPS  | QUADRICEPS               | X |
|               | FESSIERS                 |   |
|               | ISCHIO JAMBIERS          |   |
|               | MOLLET                   | X |
| ABDOMINAUX    | GRAND DROIT PARTIE HAUTE | X |
|               | GRAND DROIT PARTIE BASSE |   |
|               | OBLIQUE                  | X |
| DOS           | DORSAUX LOMBAIRE         | X |





# Echauffement

1

2

## Exemples d'exercices



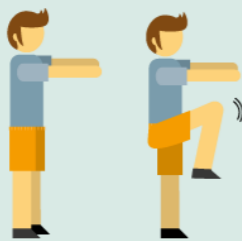
Flexion - extension



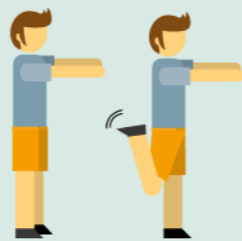
Rotations du bassin et du cou



Moulinet des bras

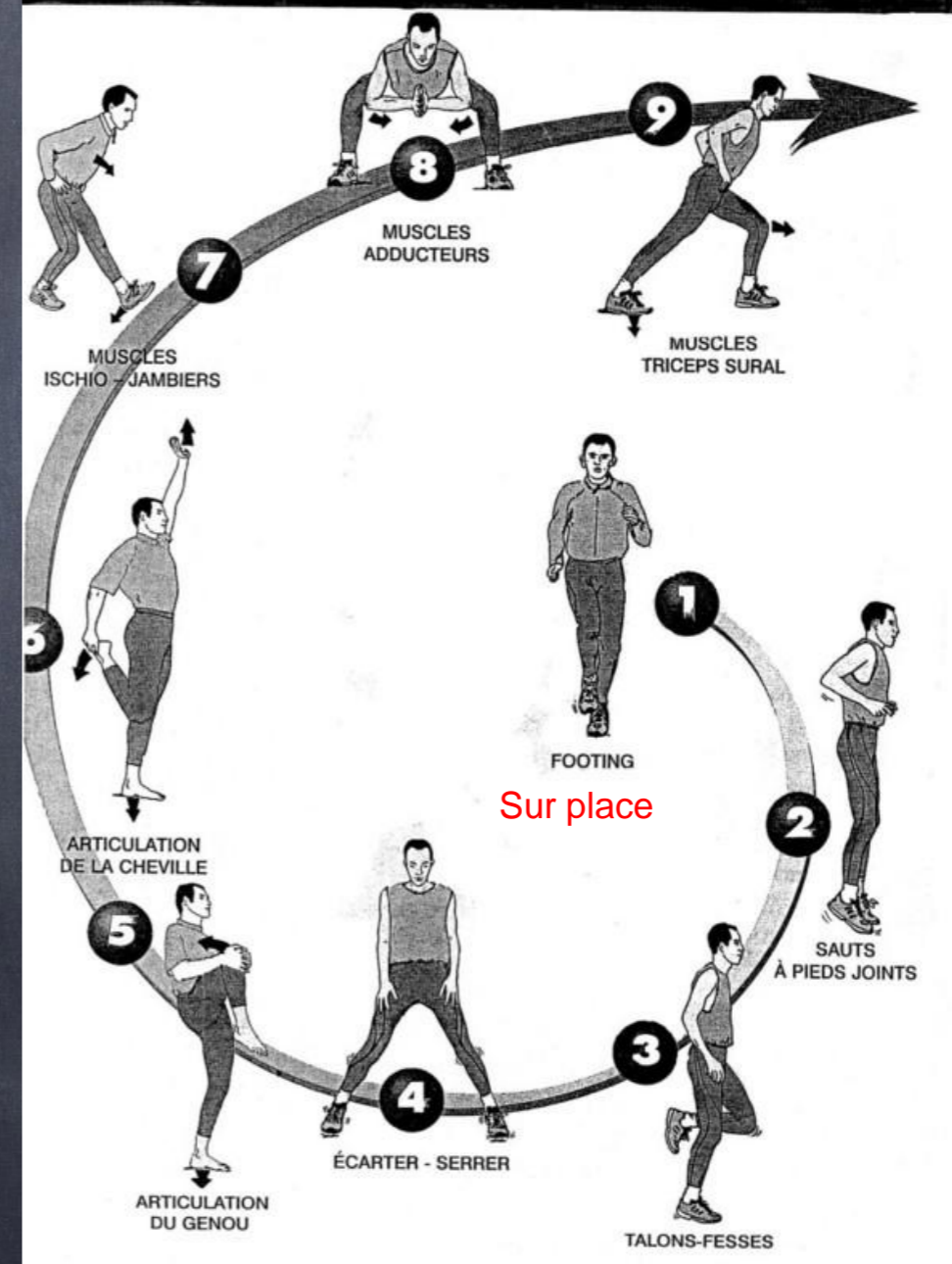


Genou-poitrine



Talon fesses

## Echauffez-vous avant l'effort



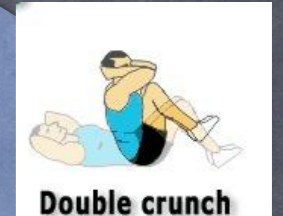
# Semaine 1

3 séries de 30/30 avec 3 minutes de récupération à la fin de la série

1. Corde à sauter
2. Abdo grand droit
3. CHAISE
4. jumping jack
5. Pompes ( genoux )
6. Montain climber
7. Proprioception
8. Gainage
9. Dorsaux

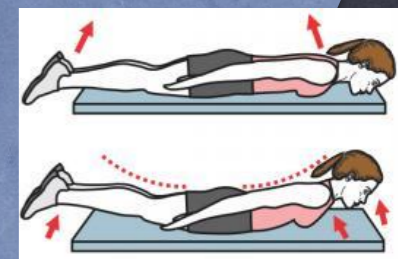
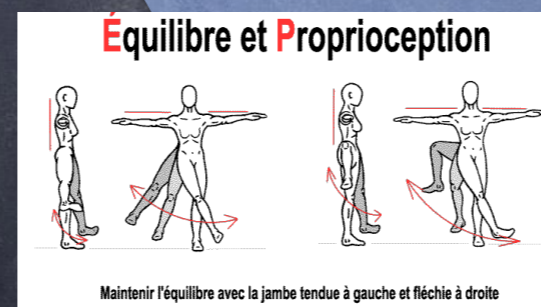
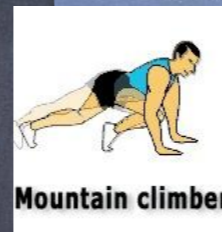
Les exercices sont à adapter en fonction de vos ressentis

La page suivante donne les consignes techniques pour chaque exercice et une simplification ou complexification de l'exercice

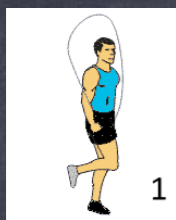


30/30  
3 séries

3 minutes de recup entre les series



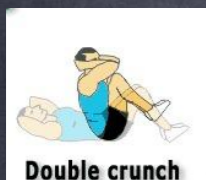
# Semaine 1



## Corde à sauter

Si vous n'avez pas de corde, vous pouvez faire des montées de genoux.  
Bien rester gainé durant l'exercice (rentrez le nombril)

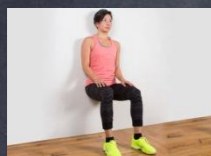
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Abdo gd droit

Montées de buste, les jambes sont bien fléchies, pieds posés au sol ou relevés.  
Les mains sont au niveau des tempes afin de ne pas tirer sur la nuque.

Vous pouvez jouer sur l'amplitude du mouvement soit monter complètement soit faire des relevés d'épaules les lombaires restent au sol. Vous pouvez aussi ajouter du poids si trop facile (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



## Chaise

Bien plaquer son dos et les jambes sont à 90°

Ajouter du poids (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



## Jumping jack

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrez le nombril)  
Synchroniser bras et jambes

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Pompes

Etre bien gainé et aligné.

Se mettre sur les genoux ou sur les pieds en fonction de sa difficulté.  
Vous pouvez aussi mettre les mains sur le canapé ou lit et pieds au sol (moins de poids) ou inverser c'est-à-dire avoir les pieds sur le canapé / lit et mains au sol pour avoir plus de poids donc plus dur



## Mountain climber

Ramener ses pieds en alternance vers ses mains

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Proprioception

Maintenir sa position sur une jambe puis sur l'autre

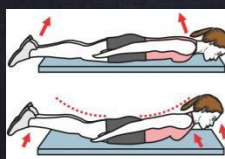
En fermant les yeux pour rendre l'exercice plus difficile



## Gainage costal

Etre bien gainé et aligné les deux pieds sont l'un sur l'autre et la tête dans l'axe. Faire les deux côtés

Lever la jambe pour rendre l'exercice plus difficile



## Dorsaux

Relever Epaules et jambes, relâcher en contrôlant et non d'un coup

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

# Etirements / relaxation

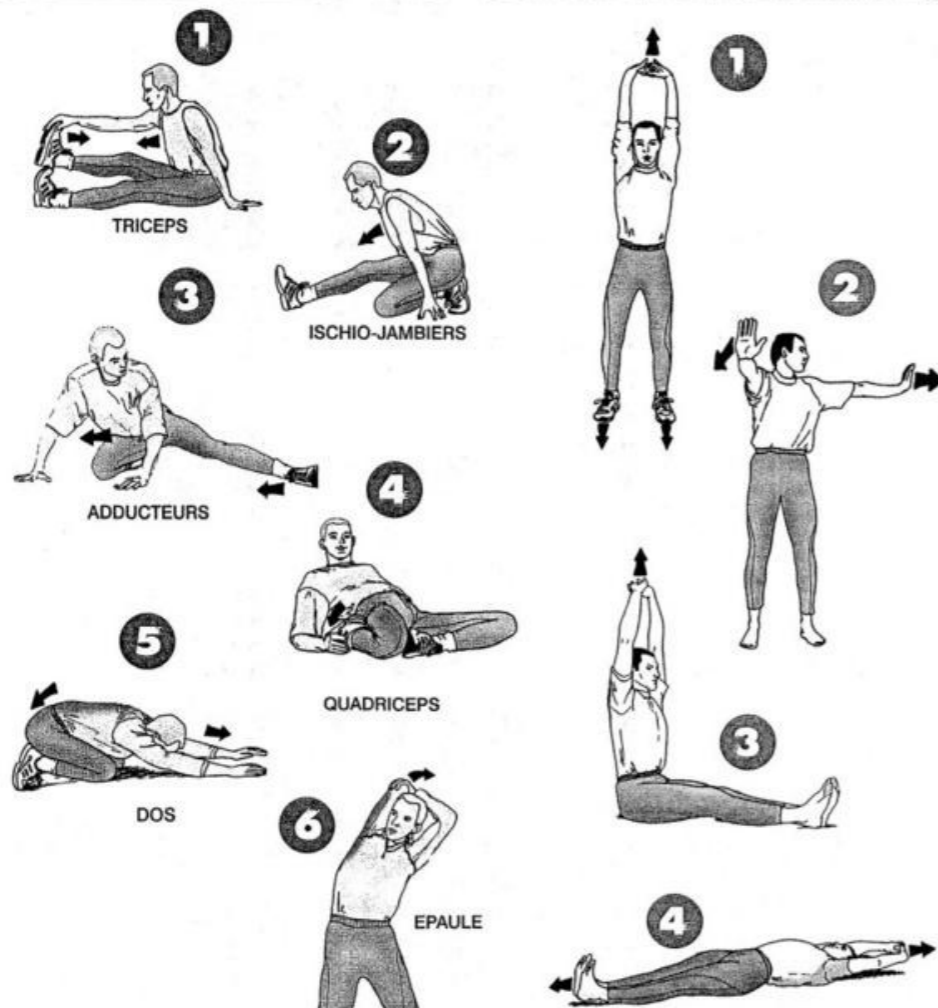


1

## Etirez-vous pour le confort de votre corps

Etirements après effort

Etirements déstressants



Bien s'hydrater

2

## Relaxation :

Utiliser la musique suivante :

<http://www.viewpure.com/BPezxUXiW1k?start=0&end=0>

Allonger sur le dos, les jambes fléchies, les bras le long du corps et les paumes de mains vers le ciel

Exo1 : travailler sa respiration profonde et ventrale : inspiration, je gonfle le ventre, expiration je creuse le ventre.

Exo 2 : se concentrer sur la sensation de sa respiration au niveau de son nez

Exo 3 : Se visualiser dans un environnement où je me sens bien proche de l'eau dans la nature. Commencer par voir le moindre détail de cet environnement, puis écouter le moindre bruit de cet environnement

Bonnes séances et  
prenez soin de vous !!!

A la semaine prochaine pour une autre séance  
Et n'hésitez pas à me solliciter pour toutes  
questions !!

Anne Sophie Revoirard  
Lycée Saint Pierre Bourg en Bresse