

EPS à domicile adapté à chacun





Poursuivre une activité physique régulière

Semaine 2

Dans ce contexte plus que particulier, je vous envoie des exercices de renforcement musculaire afin de vous permettre de poursuivre une activité physique régulière

(au moins 3 fois dans la semaine ca serait top !!)

et surtout en restant chez vous!!!!

J'espère que vous avez apprécié le circuit training de la semaine 1.

C'est important pour le moral et le physique !!!

Important !

Pensez à bien adapter les exercices en fonction de vos ressentis.

1. S'aider du tableau d'explications de chaque exercice
2. vous pouvez aussi modifier le temps de travail et le temps de récupération

Par exemple :

- 30s-30s
- 45s-15s (plus dur)
- 15s-45s (plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

En adaptant ainsi toute la famille peut faire les exercices en même temps !!! Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice



3 temps :

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



Echauffement

1

2

Exemples d'exercices

- Flexion - extension
- Rotations du bassin et du cou
- Moulinet des bras
- Genou-poitrine
- Talon fesses

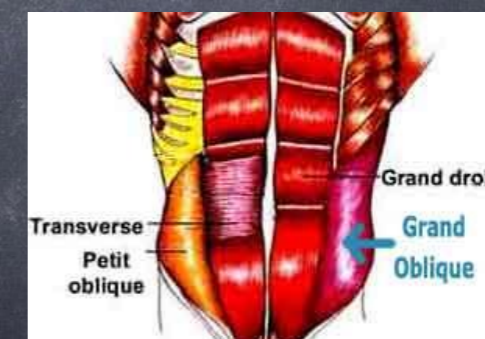
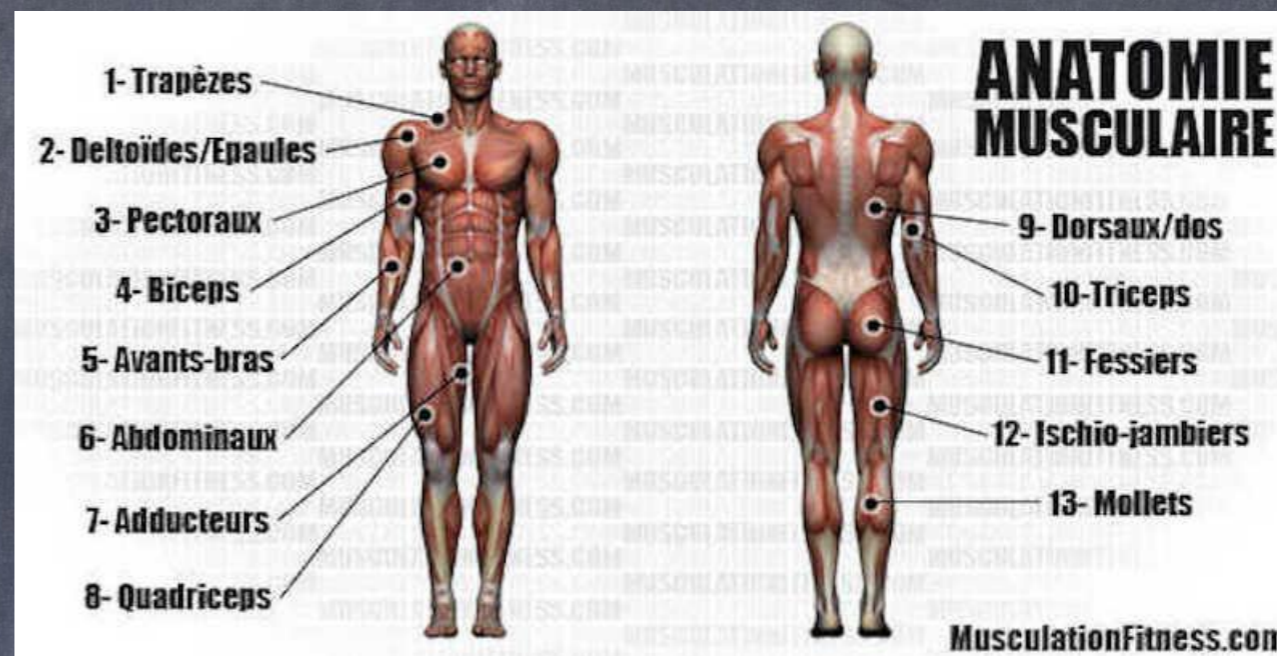
Echauffez-vous avant l'effort

1. SAUTS À PIEDS JOINTS
2. TALONS-FESSES
3. ÉCARTER - SERRER
4. ARTICULATION DU GENOU
5. ARTICULATION DE LA CHEVILLE
6. FOOTING
7. MUSCLES ISCHIO - JAMBIERS
8. MUSCLES ADDUCTEURS
9. MUSCLES TRICEPS SURAL

Sur place

Muscles travaillés cette semaine

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



Semaine 2

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

vous pouvez aussi modifier le temps de travail et le temps de récupération

Par exemple :

- 30s-30s
- 45s-15s (plus dur)
- 15s-45s (plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

En adaptant ainsi toute la famille peut faire les exercices en même temps !!! Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice



Bien s'hydrater

4- Gainage pompe



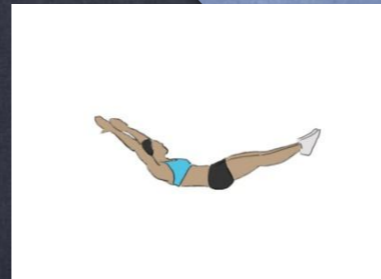
5- Levé de jambe fessiers



6-Tipping :
Alternier un pied puis l'autre le plus vite



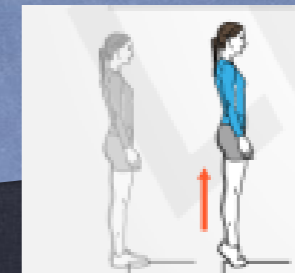
7- équilibre fessiers gainage



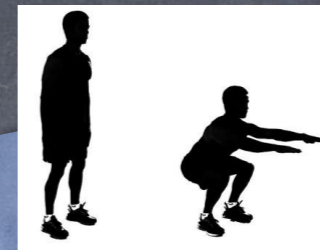
8- cercle bras



9- levé pointe de pied



3- Squat



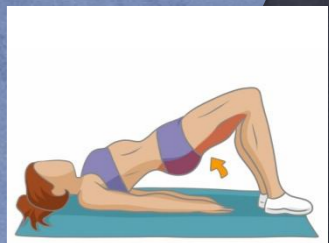
2- Abdo obliques



1- Montée de genoux



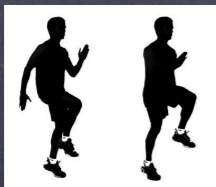
10- relevé fessiers



30/30

3 séries

3 minutes de recup entre les series



1- Montée de genoux

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)

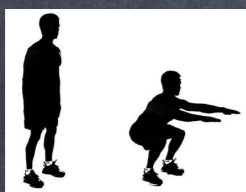
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



2- Abdo obliques

Décoller les épaules et aller toucher les chevilles en alternant les côtés

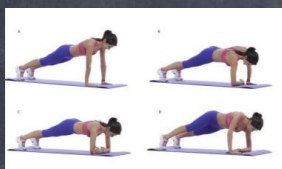
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



3- Squat

Garder le dos droit et gainé. Attention de ne pas descendre plus bas que 90° afin de protéger ses genoux

Ajouter du poids en tenant des livres ou autres collés sur sa poitrine



4- Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Pousser bras droit puis bras gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



5- Levé de jambe fessiers

Etre bien gainé et aligné. Attention de bien retenir la descente
Exo à faire à droite puis à gauche

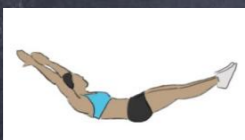
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Ajouter des lests au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



6-Tipping :

Prendre la position come sur la photo, puis décoller les talons et alterner le plus vite possible le passage d'un pieds sur l'autre (désolée je n'ai pas trouvé d 'images plus explicites)

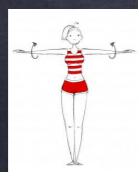
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



7- équilibre fessiers gainage

Etre bien gainé et aligné
jambes / tronc légèrement fermés

Jouer sur l'ouverture jambes/tronc pour rendre l'exercice plus ou moins difficile

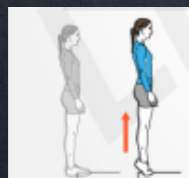


8- cercle bras

Etre bien gainé et aligné, les bras sont à l'horizontal

Ajouter du poids

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

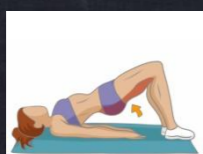


9- levé pointe de pied

Se lever sur la pointe de pieds, attention de retenir la descente

Ajouter du poids

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



10- relevé fessiers

Se relever jusqu'à alignement, attention de retenir la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

Etirements / relaxation



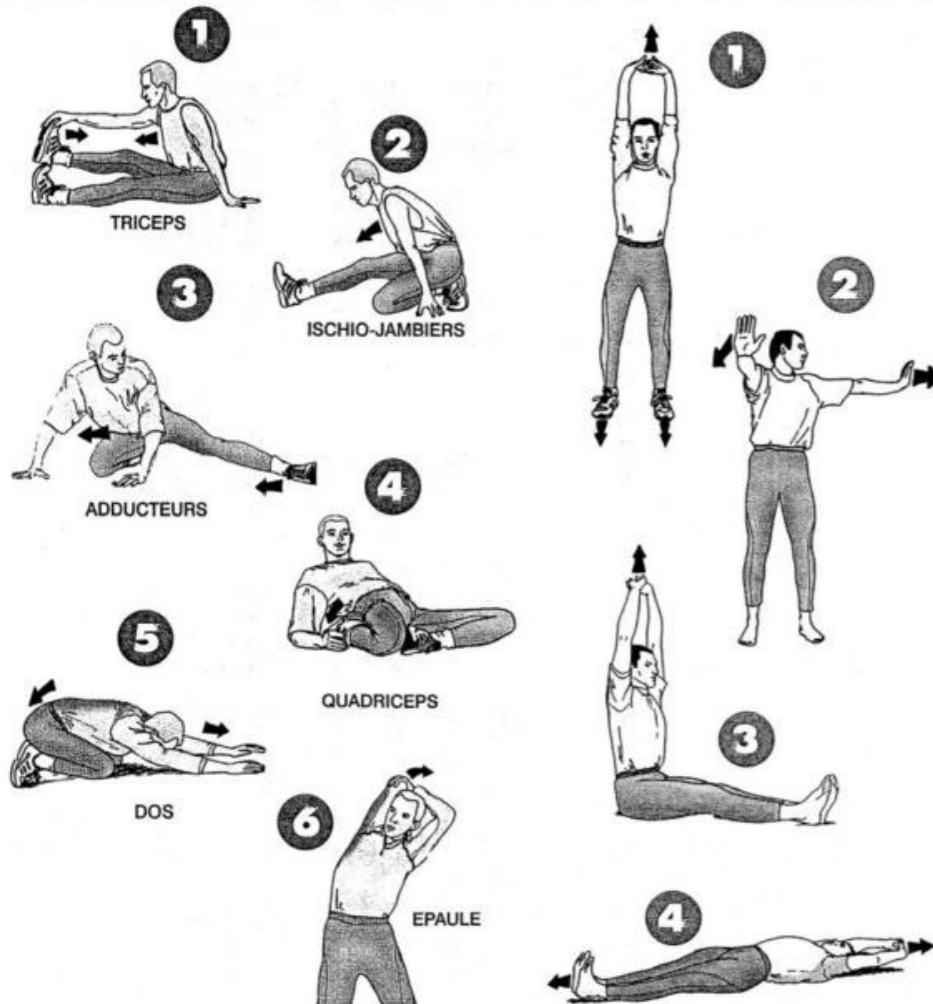
Bien s'hydrater

1

Etirez-vous pour le confort de votre corps

Etirements après effort

Etirements déstressants



2

Relaxation :

Utiliser la musique suivante :

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

Allonger sur le dos totalement allongé les pieds tombant sur le côté, 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 : relâcher chaque partie de son corps en commençant par les orteils du pied droit, la plante de pied, montée le long de la jambe droite, jusqu'à la hanche droite puis vers la tête ^côté droit faire le tour de la tête puis redescendre coté gauche.

Attention de ne pas oublier les bras jusqu'au bout de chaque doigt.

Je dois me concentrer totalement sur la zone à détendre et seulement cette zone (comme on massait cette zone avec des petits mouvements de rotations)

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
Lycee Saint Pierre Bourg en Bresse