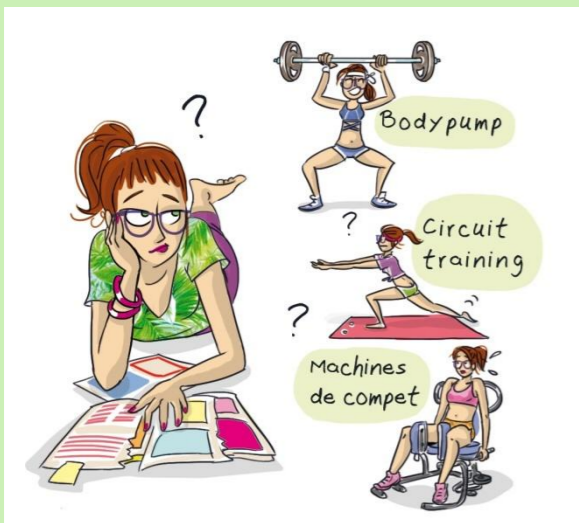


# EPS à domicile adaptée à chacun





# Poursuivre une activité physique régulière

## Semaine 4

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 des 3 premières semaines  
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

**NOUVEAU !**

Vous trouverez des modifications dans l'échauffement avec un mouvement de Yoga (salutation au soleil) et des nouveaux étirements. Pour la relaxation, nous nous essayerons à une séance d'auto massage du crane et du visage!

Une vidéo bonus pour expliquer le corps dans l'effort !!!

# Echauffement

1



2

## Mouvement de Yoga Salutation à la lune



## Echauffement articulaire

<p>1 LE COU:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>2 LES ÉPAULES:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>4 LES POIGNETS:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>5 LES DOIGTS:</p> <p>BIEN GIGOTER PENDANT 20s</p>
<p>3 LES COUDES:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>6 LE BASSIN:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>7 LES GENOUX:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>8 LES CHEVILLES:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>

Lien vidéo

<http://www.viewpure.com/WHLnMU7ImFk?start=0&end=0>

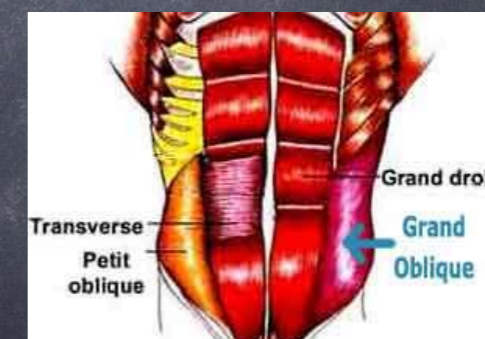
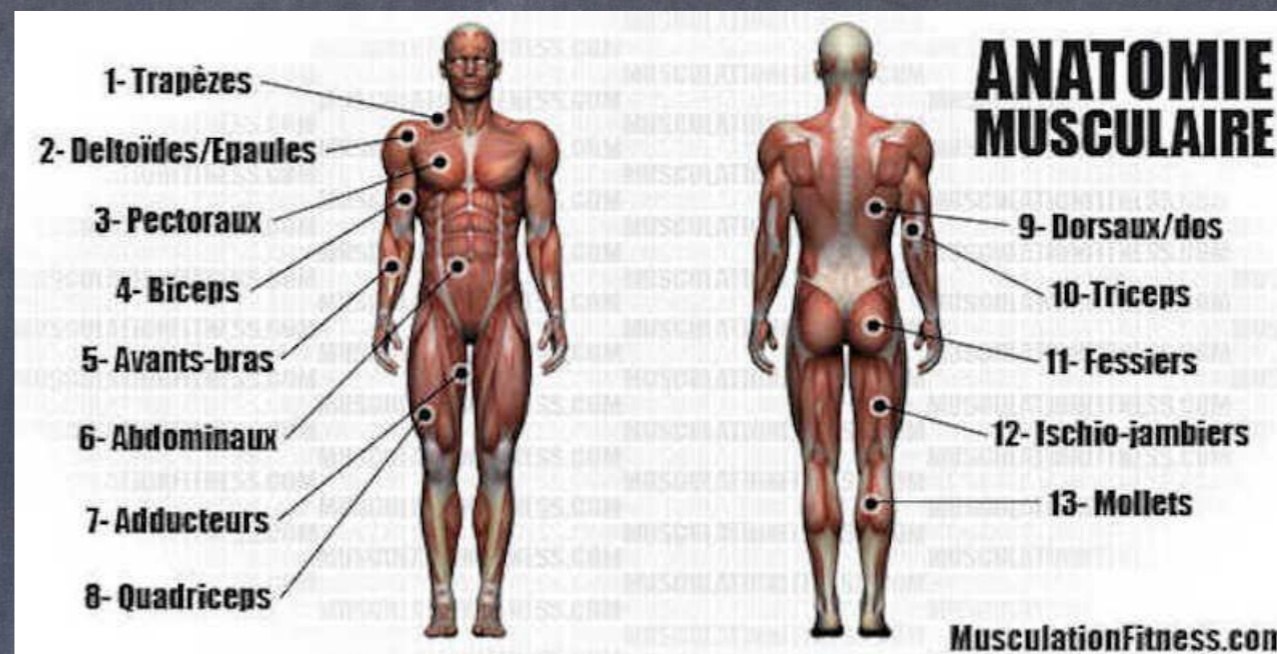
### Conseils

- Ne pas hésiter à fléchir les jambes si vous manquez de souplesse.
- Ne pas forcer
- Bien écouter son corps
- Bien respirer, pas d'apnée



# Muscles travaillés cette semaine

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



# Semaine 4

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 :

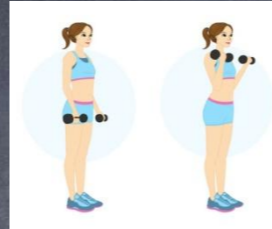
- 30s-30s
- 45s-15s ( plus dur)
- 15s-45s ( plus facile : adapté aux jeunes enfants primaire et début collègue)

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- biceps



3- Fessier / gainage



2- Abdo oblique



5- Jumping jack



30/30

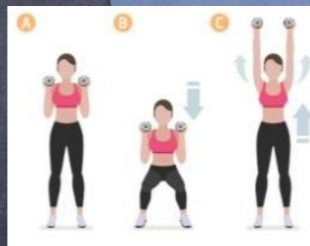
3 séries

3 minutes de recup entre les series

1-corde à sauter



6-Squat avec extension bras :



Si on n'a pas de poids chez soi, utiliser bouteilles d'eau, conserves....

Prendre également un ballon

10- gainage dynamique



7- triceps



9- dorsaux



8- gainage sur ballon (instable)

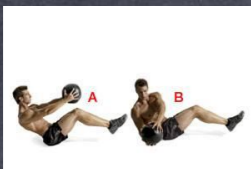




1- corde à sauter

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Etre le plus léger possible ( ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Si vous n'avez pas de corde faites des montées de genoux



2- Abdo oblique

En équilibre sur les fesses, un ballon dans les mains poser le ballon au sol à droite et à gauche  
Avoir les jambes fléchies

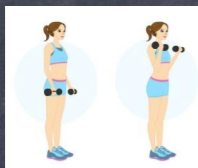
Poser les pieds au sol pour que ce soit plus facile.  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



3- Fessier / gainage

Partir en position 4 pattes, tendre jambes et bras opposées.  
Ne pas cambrer en lançant la jambe vers le haut. Etre à l'horizontale

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



4- biceps

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une flexion du bras.  
Attention de bien accompagner la descente

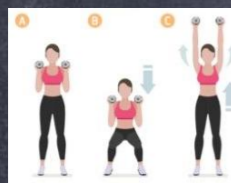
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Augmenter le poids



5- Jumping jack

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Etre le plus léger possible ( ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



6-Squat avec extension bras :

Tenir un poids avec ces deux mains  
Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique . Le bras doivent se tendre au dessus des épaules

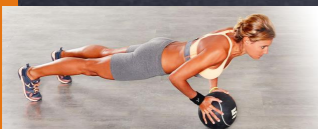
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Augmenter le poids



7- triceps

Etre bien gainé. S'appuyer sur une chaise ou banc bras tendu, fléchir jusqu'à 90° et pousser pour tendre à nouveau les bras

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



8- gainage sur ballon (instable)

Etre bien gainé et aligné, les mains sont posées sur un ballon.  
Plus dur car instable et mains plus serrées

Si trop dure, mains au sol



9- dorsaux

A genoux sur une chaise ou banc, tenir un poids dans une main, tendre le bras vers le bas et tirer le coude vers l'arrière. Avoir la sensation que les omoplates se rapprochent

Ajouter du poids  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



10- gainage dynamique

Se placer pieds mains au sol en position de gainage. Ecarter la jambe droite puis bouger la jambe gauche pour rejoindre les deux jambes.  
Idem à gauche..

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

1

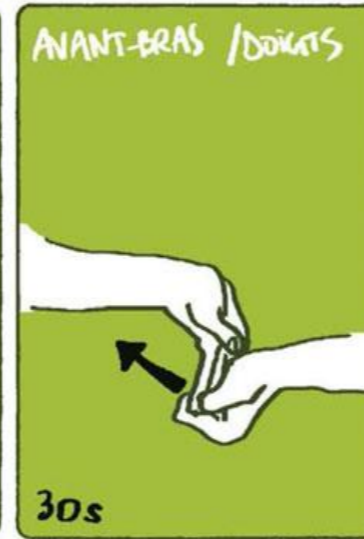
# Étirements



Bien s'hydrater

- 30s par étirement
- Expiration lente
- Se détendre le plus possible
- Étirements lents sans à coups
- Répéter l'exercice deux fois
- Faire les deux côtés D et G

## EXERCICES





2

## Relaxation

### Relaxation (auto massage):

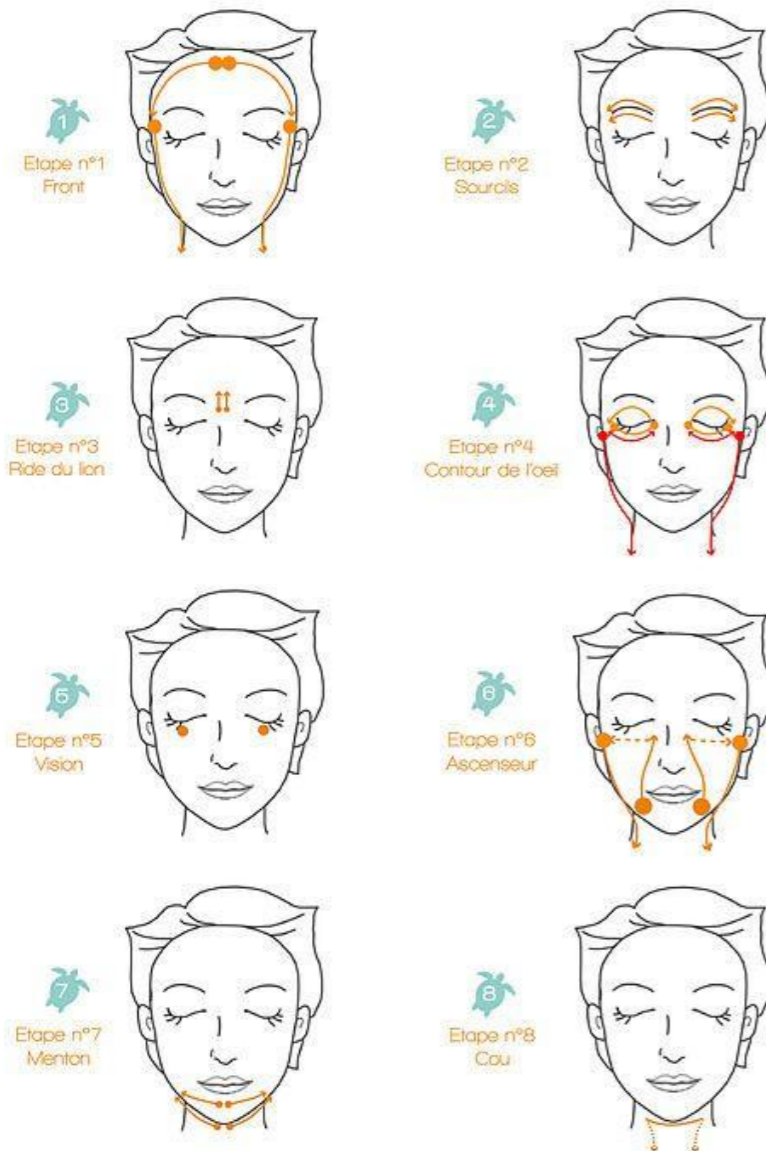
Utiliser la musique suivante :

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



Bien s'hydrater

#### Mémo Massage facial - Slow Cosmétique Bien appliquer sa crème hydratante



#### Massage du crâne et nuque

1. Masser l'ensemble du cuir chevelu grâce à la pulpe de ses doigts ( comme si l'on se faisait un shampooing
2. Peigner ses cheveux à l'aide de ses doigts
3. La nuque, masser à pleine main la nuque
4. A l'aide de ses 3 doigts (index, majeur et annulaire), exercer des petits ronds le long de la colonne
5. A l'aide de son pouce, masser la base du crane et se déplacer par petits mouvements circulaires en direction des oreilles.
6. La vidéo ci jointe explique très bien tout cela !!

<http://www.viewpure.com/4DBp-KY8eEw?start=0&end=0>

#### Massage du visage

Les dessins ci-contre explique très bien toutes les étapes. Lorsque je vous voyez des petits ronds, vous devez réaliser des petites rotations à l'aide de votre index ou pouce sur la zone

#### Conseils

- Soyez très à l'écoute de vos sensations
- Vous pouvez être soit allongé sur le dos avec les jambes fléchies, soit assis en tailleur en gardant le dos bien droit





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 !!

Vidéo très  
intéressante  
sur le corps  
dans l'effort



Anne Sophie Revoirard  
Lycée Saint Pierre Bourg en Bresse

<https://www.france.tv/enfants/neuf-douze-ans/ctps/ctps-saison-1/1129719-sport-le-corps-dans-l-effort.html>