

## Continuité pédagogique EPS

Cher(e)s élèves,

Voici un programme ludique pour maintenir une activité physique régulière. En cette période exceptionnelle, l'objectif est de se sentir bien mentalement et physiquement en pratiquant chaque jour un minimum d'activité physique.

Je vous propose, sous forme de volontariat, ces petits exercices que vous pouvez faire chez vous, seul ou avec votre famille, c'est encore mieux !

Une fiche « carnet de bord » vous permettra de relever vos séances.

### **1. Renforcement musculaire :**

Après un échauffement, L'OBJECTIF est de réaliser des exercices variés de renforcement musculaire.

Chaque jour = ton entraînement

Possibilité de suivre la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw>

### **2. Yoga :**

L'OBJECTIF est de réaliser les postures yoga de ton choix

Rappel le yoga facilite le sommeil, diminue le stress, anxiété, augmente la concentration, diminue les tensions musculaires et les douleurs physiques...

Possibilité de suivre la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s>

### **3. Jeux et jeu de l'oie de la forme :**

L'OBJECTIF est de jouer en famille en suivant les règles de ce fameux jeu de société. A l'aide d'un dé, il suffit avancer votre pion en réalisant les activités.

### **4. Autres activités :**

En fonction de la place que vous avez, chorégraphie de danse en suivant une vidéo, corde à sauter avec ou sans corde à l'aide d'un balai posé au sol. Jonglage avec des balles ou des fruits....

Bon courage !

Le professeur d'EPS



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Il convient de réaliser cette séance :

- dans un espace confortable (tapis) et sécurisé avec un peu d'espace pour ne pas te faire mal.
- avec une tenue de sport
- avec une bouteille d'eau
- avec un chronomètre ou minuteur du téléphone portable
- de la musique

## Echauffement

Les exercices sont à enchaîner d'un bloc.

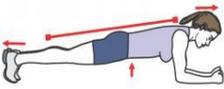
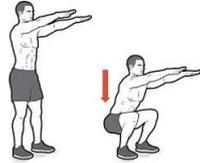
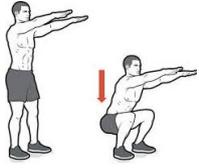
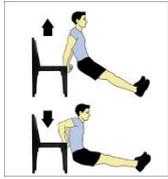
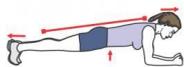
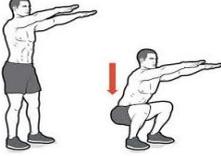
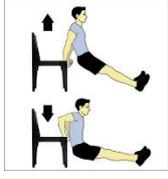
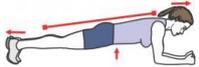
Le bloc de 3 minutes est à faire 2 ou 3 fois avec de la musique.

- 1' minute de footing sur place
- 30" secondes mouvement de boxe
- 30" secondes monter genoux
- 30" secondes fesses
- 30" secondes Jumping jack serrer/écarter les pieds en sautant droite-gauche



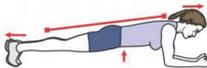
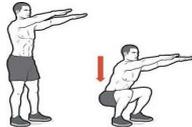
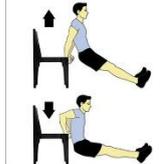
***Pensez à boire de l'eau !***

Chaque jour = ton entrainement  
 Chaque lettre du jour = un exercice à réaliser 3 fois  
 EXEMPLE = Faire 3X les EXERCICES L.U.N.D.I

<p><b>A</b></p>  <p>30 secondes La planche</p>	<p><b>B</b></p>  <p>30 x abdominaux obliques</p>	<p><b>C</b></p>  <p>30 secondes La chaise</p>	<p><b>D</b></p>  <p>20 secondes gainage côté</p>	<p><b>E</b></p>  <p>20 x squats</p>
<p><b>F</b></p>  <p>20 x fentes alterner</p>	<p><b>G</b></p>  <p>30 secondes La chaise</p>	<p><b>H</b></p> <p>Superman</p>  <p>20 secondes gainage superman</p>	<p><b>I</b></p>  <p>10 pompes genoux</p>	<p><b>J</b></p>  <p>30 x abdominaux obliques</p>
<p><b>K</b></p>  <p>30 x abdominaux crunch</p>	<p><b>L</b></p>  <p>20 x squats</p>	<p><b>M</b></p>  <p>20 x fentes alterner</p>	<p><b>N</b></p>  <p>10 x Dips sur chaise</p>	<p><b>O</b></p>  <p>30 secondes La planche</p>
<p><b>P</b></p>  <p>20 x squats</p>	<p><b>Q</b></p>  <p>20 secondes gainage côté</p>	<p><b>R</b></p>  <p>30 secondes La chaise</p>	<p><b>S</b></p>  <p>10 x Dips sur chaise</p>	<p><b>T</b></p> <p>Superman</p>  <p>20 secondes gainage superman</p>
<p><b>U</b></p>  <p>30 x abdominaux crunch</p>	<p><b>V</b></p>  <p>30 secondes la planche</p>	<p><b>W</b></p> <p>Superman</p>  <p>20 secondes gainage superman</p>	<p><b>X</b></p>  <p>10 pompes genoux</p>	<p><b>Y ET Z</b></p>  <p>30 secondes La chaise</p>

Si c'est très difficile tu peux diminuer les séries, le temps ou les répétitions OU augmenter si c'est facile  
 VARIANTE Chaque lettre de ton prénom = un exercice

**AIDES POUR REALISER LES EXERCICES EN SECURITE  
POUR REGARDER LA VIDEO,  
CLIC SUR LE NOM DE L'EXERCICE**

EXERCICE + Lien vidéo	Consignes sécuritaires	EXERCICE + Lien vidéo	Consignes sécuritaires
 <p><a href="#"><u>La planche</u></a></p>	<p>Corps bien aligné à l'horizontal</p> <p>Ne pas creuser le dos</p>	 <p><a href="#"><u>abdominaux obliques</u></a></p>	<p>Dos bien à plat</p> <p>Coude droit touche genou gauche puis inversement</p> <p>Souffler en montant</p>
 <p><a href="#"><u>Les fentes</u></a></p>	<p>Garder le buste dos droit</p> <p>Cuisses à 90°</p>	 <p><a href="#"><u>La chaise</u></a></p>	<p>Jambes à 90°</p> <p>Dos bien droit contre le mur</p>
 <p><a href="#"><u>abdominaux crunch</u></a></p>	<p>Dos bien à plat</p> <p>Décoller les épaules</p> <p>Souffler en montant</p>	 <p><a href="#"><u>squats</u></a></p>	<p>Garder les pieds à plat largeur des épaules</p> <p>Dos droit</p>
 <p><a href="#"><u>les dips</u></a></p>	<p>Dos bien droit</p> <p>Revenir bras à 90°</p>	 <p>Superman</p> <p><a href="#"><u>Gainage superman</u></a></p>	<p>Allonger Ventre à plat au sol</p> <p>Décoller légèrement vos jambes et le buste</p>
 <p><a href="#"><u>Pompes genoux</u></a></p>	<p>Main largeur des épaules en « v »</p> <p>Regarder ses mains</p>	 <p><a href="#"><u>Gainage sur le côté</u></a></p>	<p>Corps bien aligné</p>

**Pensez à respirer « souffler » pendant la phase d'effort de l'exercice.**

# Consignes YOGA



**Etre au calme**



**Avoir une tenue légère et un espace agréable (tapis)**



**Favoriser la respiration lors du maintien des postures**  
**Inspirer, prendre de l'air pendant 3 secondes. Puis expirer**  
**profondément et recommencer**  
**Sentir que son corps se relâche !**

## Commencer la séance par un exercice de respiration



Jeu qui consiste à gonfler un ballon invisible :

- S'asseoir confortablement avec le dos droit, sur une chaise par exemple
- Prendre de l'air par le nez (environ 3 secondes) puis expirer profondément en imaginant que le ballon se gonfle et devient de plus en plus grand.



- L'air se prend par le nez tandis que le ventre se gonfle, et qu'il faut ensuite expirer en positionnant les lèvres comme si un ballon géant se trouvait dans la bouche de chacun.
- Répéter l'exercice jusqu' à une sensation de bien-être.



Enfin prêt pour la séance !

TURTLE POSE  
(CHILD'S POSE)



I am patient.

PUPPY POSE  
(DOWNWARD-FACING DOG)



I am friendly.

ELEPHANT POSE  
(WIDE-LEGGED STANDING FORWARD BEND)



I have a strong body.

CROCODILE POSE  
(PLANK)



I am calm.

FLAMINGO POSE  
(TREE POSE)



I am beautiful.

RHINO POSE  
(TRIANGLE FORWARD BEND)



I am a leader.

BUTTERFLY POSE  
(BUTTERFLY POSE)



I am unique.

BUTTERFLY POSE  
(BUTTERFLY POSE)



On the exhalé, make the 'shhh' sound to slither like a snake.

COBRA POSE  
(COBRA POSE)

TIGER POSE  
(CAT POSE)



I am brave.

COW POSE  
(COW POSE)



I am kind.

BAT POSE  
(FORWARD BEND)



Focus on your breathing. Can you feel the air moving in and out through your nose?

GIRAFFE POSE  
(EXTENDED MOUNTAIN POSE)



I reach for the stars.

• Tenir la posture 20 secondes minimum.

• Combien de postures avez vous réalisé ?

## Jeux pour garder la forme et le sourire

Pour changer vos routines d'activités physiques, voici quelques jeux à faire à plusieurs chez vous.

Rappel : L'objectif est de se sentir bien mentalement et physiquement en pratiquant si possible une activité physique tous les jours.

Bon courage ! Le professeur d'EPS !

### 1. Jeux collectifs

#### Travailler l'équilibre et la concentration

Une Cuillère avec une balle de tennis de table ou une patate dessus

But : Se déplacer en marche avant et arrière avec la cuillère dans la main ou dans la bouche sans faire tomber la balle ou la patate.

Plus difficile avec les yeux fermés mais



#### Travailler le Gainage et la coordination

But : faire la planche et réaliser un CHIFOUMI avec l'autre main.

1<sup>er</sup> à 3 manches. Changer de main à chaque manche ou chaque partie.

Garder le corps, dos bien aligné, à l'horizontal.



#### Travailler l'Équilibre et la proprioception

Tenir un ballon ou une bouteille d'eau bras tendu au-dessus de la tête. Fermer les yeux et tenir en équilibre sur un pied.

But : Réaliser 10 flexions sur la même jambe. Changer de pied sur la deuxième série. Corps et buste droit.



**Travailler la concentration, l'équilibre et la proprioception**

But : Déplacer un stylo avec le pied sur 2 verres. Le stylo doit tenir sur les deux verres. Réaliser 3 fois l'exercice.



**Travailler la concentration, l'espace et la confiance**

Devine où tu te trouves ?

Poser un bandeau ou une écharpe sur les yeux. But : à l'aide des conseils de son partenaire « droite » « gauche » « avancer » « reculer », se déplacer à différents endroits de votre habitation. Lorsque le jeu s'arrête 2 minutes, il doit deviner dans quelle pièce il se trouve. Ne pas piéger son partenaire ou lui faire mal. Possibilité de maintenir une main sur l'épaule pour être plus en confiance.



## **2. Jeux de l'oie de la forme**

Comme le jeu de l'oie, à l'aide d'un dé et de pions.

Pendant le jeu, chaque participant lance les dés et avance son pion case par case en suivant le nombre obtenu. Réaliser les activités.

Le but du jeu : arriver en premier à la dernière case

# JEU DE L'OIE DE LA FORME !

Départ

 Marcher sur l'avant du pied 1 minute

Tenir 20 secondes sur 1 pied les yeux fermés



 Faire 20 squats

 Tenir 20 secondes sur 1 pied les yeux fermés

Rejouer

Tenir la planche 20 secondes



 Tenir 20 secondes la planche

Tenir la chaise 30 secondes



Faire un massage des épaules à son voisin de droite



Marcher en arrière sur le pied avant du



Poser un stylo en équilibre sur 2 gobelets avec le pied



Tenir cette posture 30 secondes



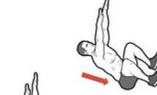
Retour case départ

Reculer de 2 cases

Reculer de 2 cases

Faire un massage Avec une balle de tennis



 Faire 20 squats

Tenir cette posture 20 secondes



Faire 20 pompes à genoux



Arrivée

Poser un stylo en équilibre sur 2 gobelets avec le pied



Tenir cette posture 20 secondes

