

Bonjour à tous,

Pendant cette période particulière, il est important de garder la forme, donc de continuer à avoir une activité physique régulière. Également, comme en EPS tu peux continuer d'apprendre des façons de faire du sport pour aujourd'hui et pour demain.

Voici donc des exercices à faire chez toi sans avoir besoin d'un grand espace.

Prévoir un tapis de sol ou si tu n'en as pas, utilises le tapis de chez toi 😊 (pour les abdos), ne pas faire sur un lit car c'est trop mou et donc mauvais pour le dos. Attention de ne pas se cogner sur les meubles ou autres appareils... (table basse, télévision...)

Cette séance prend environ 45 minutes avec l'échauffement, mais elle peut vite augmenter en temps si tu fais les exercices plusieurs fois...

Pour l'instant il y a 6 Ateliers, prévoir 30 secondes de récupération entre chaque exercice ou série.

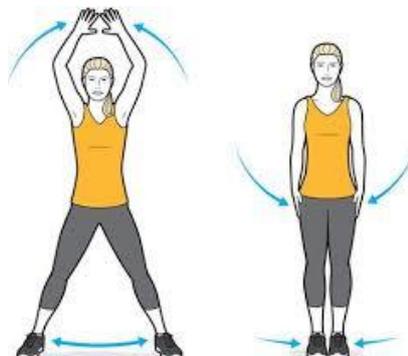
Travailler avec un chrono ou une horloge avec une trotteuse (échauffement, gainage, chaise...)

Tu peux aussi vivre cette séance en suivant le lien suivant :

http://www.viewpure.com/maxime_ROLLIER1

Echauffement

- *Se placer en croix, bras tendus, et résister sur les côtés, on force avec les paumes de mains*
- *Trotter sur place, 1 minute*
- *Mouvement de bras en avant, en arrière (petits mouvements, grands mouvements) coudes un peu fléchis, 1 minute*
- *Talons aux fesses sur place, 30 secondes*
- *Trotter sur place, 1 minute*
- *Montées de genoux sur place, 30 secondes*
- *Jumping Jack : départ pieds écartés, sauter pieds joints puis taper les mains au dessus de la tête. Au moins 30 fois.*



Atelier Abdominaux

Exercices 1 : les abdominaux du « hauts »

- Consignes :**
- Dos à plat au sol
 - Doigts sur les oreilles
 - Décoller les épaules
 - Souffler à chaque montée

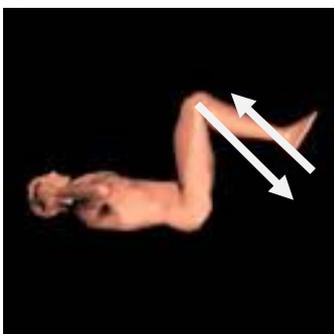
30 Répétitions



Exercices 2 : les abdominaux du « bas »

- Consignes :**
- Dos à plat au sol
 - Doigts sur les oreilles
 - Décoller les épaules
 - Rotation du bassin
 - Eloigner les genoux et les ramener
 - Souffler à chaque montée

30 Répétitions



Exercices 3 : les abdominaux du « du coté »

- Consignes :**
- Dos à plat au sol
 - Coude gauche touche genou droit et inversement
 - Souffler à chaque mouvement

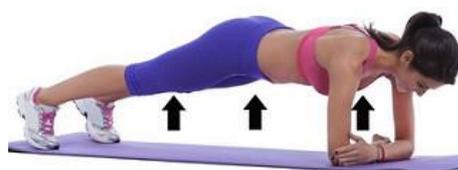
40 Répétitions



Atelier Gainage

Exercices 1 : la planche

- Consignes :**
- Dos plat
 - Sur les coudes et pointes des pieds
 - Gainer abdominaux et fessiers
 - Regarder ses mains
 - **Rester 45 secondes immobile**
 - **Pause 30 secondes entre chaque gainage**



Bassin dans l'alignement
des jambes et du buste

Exercice 2 : gainage sur un coude

- Consignes :**
- Dos plat
 - Sur un coude et le côté extérieur du pied
 - Gainer abdominaux et fessiers
 - **Rester 45 secondes immobile de chaque côté**



Atelier Pompes

Exercices 1 : pompes à genoux

- Consignes :**
- Dos plat
 - Mains écartées un peu plus que la largeur des épaules
 - Doigts vers l'avant
 - Regarder ses mains
 - Fléchir ses coudes et le nez touche presque le sol
 - **3 fois (3 séries) 12 pompes**
 - **Pause 30 secondes entre chaque série**



Exercices 2 : pompes

- Consignes :**
- Dos plat
 - Mains écartées un peu plus que la largeur des épaules
 - Doigts vers l'avant
 - Regarder ses mains
 - Fléchir ses coudes et le nez touche presque le sol
 - **3 fois (série) x pompes (x pompes est le nombre de pompes que tu fais facilement, ça peut être 1 pompe)**
 - **Pause 30 secondes entre chaque série**



Atelier jambes/Fessiers

Exercices 1 : squats

Consignes : - Dos plat, regarder droit devant

- Descendre en chaise
- Gainer abdominaux
- Les genoux ne dépassent pas le bout des pieds
- **4 fois (4 séries) 10 squats**
- **Pause 30 secondes entre chaque série**



Exercices 2 : chaise

Consignes : - Dos plat, regarder droit devant

- Placer en chaise
- Les genoux à 90°
- **Tenir 2 fois 1 minute**



Atelier épaules, les deltoïdes



Consignes :

- Dos droit, regard droit, pieds largeur des épaules, genoux à peine fléchis
- A réaliser avec des bouteilles remplies en fonction de votre force (500ml mini, 1.5l maxi)
- Lever les bouteilles pas plus haut que la hauteur des épaules (position en croix)
- Je redescends les bouteilles contre mes cuisses
- **4 séries de 8 répétitions**
- **Pause entre chaque série 30 secondes**

Atelier jambes, les fentes



Consignes :

- Départ pieds joints un pied part en avant
- Le genou avant ne dépasse pas le bout du pied avant (pour ne pas se faire mal au genou)
- Le genou arrière touche presque le sol
- Les 2 genoux sont perpendiculaires en bas
- Je garde le dos droit, je regarde droit devant
- **3 fois 16 fentes (8 de chaque côté)**
- **Pause entre chaque série 30 secondes**