



Mon EPS à la maison

Cycle 4 : classes de 5^{ème}, 4^{ème} et 3^{ème}

Pendant cette période de fermeture du collège, je te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise.

Comment ?

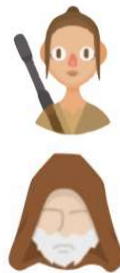
En suivant un programme alternant un **enchaînement de plusieurs exercices mixant exercices à haute intensité et de gainage** sur la base d'un entraînement fractionné de minimum 7/8 minutes avec l'échauffement un jour et **des étirements (stretching)** durant 4 minutes le lendemain.

Où ?

A ton propre domicile

Pour les exercices « cross Fitness », 2 types de travail te sont proposés en alternance avec le travail de **STRETCHING** :

- Un pour les élèves qui souhaitent juste s'entretenir ou bien qui ont des problèmes de santé (douleurs articulaires ou asthme par exemple) : c'est le **SPORT version PADAWAN**
- Un pour les élèves qui souhaitent développer leurs performances : c'est le **SPORT version JEDI**



Une priorité: ta sécurité

Afin de limiter ton exposition à la pollution et le contact direct avec d'autres personnes, préfère une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert, un espace naturel de proximité, un parc fermé...



Sur l'ensemble des exercices indiqués en crossfitness notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux



Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations



N'oublie pas qu'une bonne hydratation est primordiale pendant et après l'effort



Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (voir à ce sujet la page suivante)



Comme tu en as l'habitude en cours d'EPS avec ton professeur, équipe toi d'une tenue de sport adaptée et de baskets lacées !



Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

LE SPORT VERSION PADAWAN



COMMENT ORGANISER MA SEMAINE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cross fitness J1	Stretching J1	Repos	Cross fitness J2	Stretching J2	Repos	Repos

CROSS FITNESS CLASSIQUE (LE LUNDI ET LE JEUDI)



OBJECTIF : Réaliser un CIRCUIT de 8 exercices pendant 20 secondes avec 10 secondes de récupération



DUREE : entre 4 et 8 minutes selon votre niveau (N1= réaliser 1 fois le circuit, N2= le faire 2 fois) **en plus de l'échauffement**

S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !



Réveil musculaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Elévation du rythme cardiaque

- Corde à sauter 3x1min (récup 30")
- ou jumping jack 3x1min (récup 30")
- ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 secondes



Atelier 1 : Fentes

Consignes : Dos et buste droit – Regard droit devant soi – J’avance une jambe, je la plie pour descendre le second genou presque au sol – Je remonte et je change de jambe.

20 sec d’effort maximal + 10 sec de récup.

Niveau 1 : (plus facile) fentes classiques alternées droite/gauche



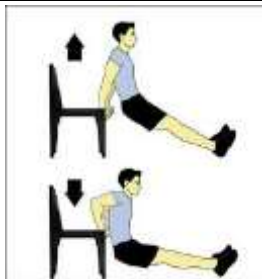
Niveau 2 : (plus difficile) fentes enchainées par un saut vertical



Atelier 2 : Dips – Flexion bras sur banc ou chaise.

Consignes : Mains posées sur un banc derrière soi, écartement largeur des épaules, jambes tendues talons plantés dans le sol devant soi, bassin gainé, je plie et je tends mes bras pour monter/descendre.

20 sec d’effort maximal + 10 sec de récup



Niveau 1 (plus facile) : Petite flexion

Niveau 2 (plus difficile) : Flexion ample – mes fesses descendent le plus bas possible.

Atelier 3 : Gainage latéral – Côté gauche

Consignes : En appui sur le coude gauche (ou la main sur bras tendu) et les pieds- Epaule au-dessus du coude (ou de la main) – je lève mon bassin – dos droit – Regard à l’horizontal.

20 sec d’effort maximal + 10 sec de récup

Niveau 1 : (plus facile) pieds décalés au sol



Niveau 2 : (plus difficile) un pied en appui au sol – un pied en l’air jambe tendue.



Atelier 4 : Burpee position gainage

Consigne : Départ debout bras au-dessus de la tête – Mains au sol en position groupée – Je tends mes jambes pour être en position de gainage sur les mains- dos droit - Je ramène mes jambes en position groupée- Je me redresse bras au-dessus la tête.






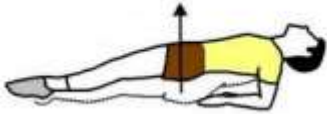
20 sec d’effort maximal + 10 sec de récup

Niveau 1 : (plus facile) je me place en position de gainage sur les mains.



Niveau 2 : (plus difficile) je fais une petite pompe au moment de la position en gainage.



	<p>20 sec d'effort maximal + 10 sec de récup</p>	<p>Atelier 5 : Abdominaux assis pieds levés <u>Consigne</u> : Assis au sol – Dos droit – genoux pliés – Pieds en l'air – Je tourne mon buste pour toucher le sol avec mes mains à gauche et à droite en alternance.</p> <p>Niveau 1 : (plus facile) Je touche le sol sans poids.</p> 	<p>Niveau 2 : (plus difficile) Je touche le sol avec une bouteille de 2L (=2Kg).</p> 
	<p>20 sec d'effort maximal + 10 sec de récup</p>	<p>Atelier 6 : Gainage latéral – Côté droit <u>Consignes</u> : En appui sur le coude droit (ou la main droite sur bras tendu) et les pieds- Epaule au-dessus du coude (ou de la main) – je lève mon bassin – dos droit – Regard à l'horizontal</p> <p>Niveau 1 : (plus facile) pieds décalés au sol</p> 	<p>Niveau 2 : (plus difficile) un pied en appui au sol – un pied en l'air jambe tendue.</p> 
		<p>Atelier 7 : Equilibre sur un pied <u>Consigne</u> : Un pied au sol – un pied en l'air, genou haut, pointe du pied relevée vers le ciel – buste droit et regard au loin</p>	
	<p>20 sec d'effort maximal + 10 sec de récup</p>		<p>Niveau 1 : Tenir immobile dans cette position</p> <p>Niveau 2 : Même exercice, je passe dans mes bras tendus de gauche à droite une bouteille d'eau de 2L (=2KG)</p>
	<p>20 sec d'effort maximal + 10 sec de récup</p>	<p>Atelier 8 : Elévation du bassin sur les épaules. <u>Consigne</u> : Sur le dos, en appui sur les mains le long du corps et les épaules. Je lève mon bassin en gardant le dos droit et la tête dans l'axe.</p> 	<p>Niveau 1 : En appui sur mes deux pieds</p> <p>Niveau 2 : En appui sur un seul de mes pieds (Alterner Droite/gauche)</p>

LE SPORT VERSION JEDI



COMMENT ORGANISER MA SEMAINE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cross fitness J1	Stretching J1	Cross fitness J2	Stretching J2	Cross fitness J3	Stretching J3	Repos

S'échauffer

Tu le sais, un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité mais aussi pour pouvoir faire tomber tes records !



Réveil musculaire

- 20 rotations bras tendus à l'horizontal
- 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- 20 mobilisations des hanches
- 20 mobilisations des genoux jambes serrées
- 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)



Reproduis un échauffement de ce type avant tout parcours de crossfitness

Élévation du rythme cardiaque

Corde à sauter 3x1min (récup 30")
ou jumping jack 3x1min (récup 30")
ou course à pied 3min

Pompes à genoux 3x10 répétitions

Demi-squats 3x10 répétitions



Gainage 2x20 secondes







Ma séance de 7 minutes (pour les élèves de 5èmes, 4èmes et 3èmes sportifs)











OBJECTIF : Réaliser 12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont tu es capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.



DUREE : 7 minutes par séance

N°	Exercice	Description	Illustration
1	Jumpings Jacks	Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.	
2	La chaise	Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur . Le dos est collé au mur.	
3	Les pompes	<p>En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.</p> <p>Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un bon alignement genoux-bassin-épaules.</p>	
4	Les abdominaux	Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.	

5	<p>Monter et descendre d'une marche d'escalier ou d'une chaise</p>	<p>Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).</p>	 <p>5</p>
6	<p>Les squats</p>	<p>Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.</p>	 <p>6</p>
7	<p>Les dips sur chaise</p>	<p>Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.</p>	 <p>7</p>
8	<p>La planche</p>	<p>En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.</p>	 <p>8</p>
9	<p>Course sur place</p>	<p>Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.</p>	 <p>9</p>

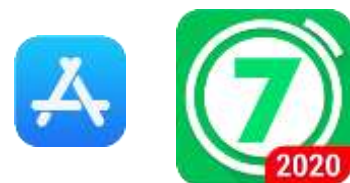
10	Les fentes	Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol . Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.	
11	Les pompes avec rotation	A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant . Changer de bras à chaque pompe.	
12	La planche latérale	En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé , l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.	



2 RESSOURCES POUR T'AIDER A FAIRE CETTE SEANCE DE 7 MINUTES

1 – APPLICATION SMARTPHONE

En tapant « **7 minutes workout** » dans le gestionnaire d'applications de ton smartphone, tu trouveras une application pour t'accompagner dans cette séance à la maison. Tu n'as qu'à te laisser guider au rythme de ton smartphone qui t'annonce l'exercice que tu dois faire et le timing des **30 secondes d'effort** et des **10 secondes de récupération**.



2 – VIDEO

Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 7 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8





LE STRETCHING

POUR TOUS







OBJECTIF : Réaliser un enchainement de postures te permettant de t'assouplir tout en travaillant ton gainage et la connaissance de ton corps.










DUREE : 5 minutes



ASTUCE : pour être sûr de bien compter les secondes, double le chiffre du temps à faire (exemple : pour 5'', je compte jusqu'à 10)

	<ul style="list-style-type: none">- Pieds au sol, je me grandis en essayant de faire remonter mon nombril et en serrant les fesses 10''- Je regarde loin et je respire doucement et profondément.
	<ul style="list-style-type: none">- Pieds au sol, j'attrape mon poignet et je me penche de côté : 5'' à droite puis 5'' à gauche X2- Je regarde loin et je respire doucement et profondément.
	<ul style="list-style-type: none">- Pieds au sol, jambes un peu fléchies, je place mon menton sur ma poitrine et je descends doucement vers le sol bras tendus. Une fois en bas, je maintiens 10''- Je regarde mon nombril et je respire doucement et profondément.
	<ul style="list-style-type: none">- Pieds au sol, jambes un peu fléchies, j'attrape mes coudes et je me tourne vers la droite durant 5'', puis 5'' à gauche : X2.- Je regarde mon nombril et je respire doucement et profondément.

	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours pieds au sol, je pose les mains au sol et j'avance un peu : je reste 10" - Je regarde mon nombril et je respire doucement et profondément.
	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains restent au sol : j'avance mon pied droit entre mes mains et je maintiens 5". Je change de pied et place mon pied gauche entre mes mains : je reste 5" - Je regarde mon nombril et je respire doucement et profondément.
	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains restent au sol : j'écarte mes pieds et décale mon bassin vers la droite : je maintiens 5" puis je décale vers la gauche et maintiens 5". - Je regarde mon nombril et je respire doucement et profondément
	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains restant au sol, je recule mes pieds et je maintiens ma position de gainage durant 10". - Je regarde le sol et je respire doucement et profondément
	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains restant au sol, dans la même position de gainage, je lève la jambe droite 5" puis la gauche 5" : 2X - Je regarde le sol et je respire doucement et profondément
	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains restant au sol, dans la même position de gainage, je plie un peu mes coudes 5" ou 10" selon mes capacités - Si je le peux : j'enchaîne 5 ou 10 pompes de bras rapides. - Je regarde le sol et je respire doucement et profondément durant le gainage mais au même rythme que les pompes si je les fais.
	<ul style="list-style-type: none"> - Je me place sur le coude droit, pieds décalés au sol, main gauche en l'air et je maintiens la position durant 5 ou 10" : je change de côté et je tiens le même temps. - Je regarde devant moi et je respire doucement et profondément

Si tu veux quelque chose plus vivant, rend-toi sur le lien suivant qui te présente des formes d'étirement durant 8 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=bE-6cdf_2pc

