

## Continuité pédagogique EPS

Cher(e)s élèves,

Voici un programme ludique pour maintenir une activité physique régulière à la maison. L'objectif est de se sentir bien mentalement et physiquement en pratiquant si possible une activité physique tous les jours !

Bon courage ! Prenez du plaisir ! Le professeur d'EPS !

### 1. Séquence échauffement CARDIO

Préparer les muscles à l'effort en réalisant 1 minute de footing en déplacement ou surplace ou faire de la corde à sauter.

### 2. Echauffement ARTICULAIRE.

Vous pouvez suivre cette [vidéo](#) ou réaliser les mouvements articulaires suivants : Mouvements de tête OUI/NON, mouvements et rotation des épaules, Mouvements coudes extérieur et intérieur, poignets, mouvements de hanche, rotation des genoux, les chevilles.

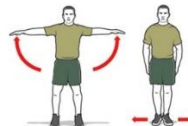
### 3. Séquence échauffement TABATA CARDIO

L'échauffement TABATA de 4' est à réaliser d'un bloc avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice. Vous pouvez également suivre cette [vidéo](#).

- 20" mouvement de boxe dans le vide.
- 20" saut sur place type corde à sauter



- 20" monter genoux
- 20" talon fesses



- 20" Jumping jack sur le côté
- 20" Jumping jack avant et arrière



- 20 " squats
- 20" Les fentes avant.

- 20 ' burpees (position pompe + saut en extension)



**Pensez à boire de l'eau ! Exercices à réaliser avec un minimum d'espace !**

#### 4. Circuit renforcement musculaire.

**Consignes de travail** : choisir un circuit de 6 exercices.

Réaliser 3 fois chaque exercice **30 secondes de travail, 30 secondes de repos.**

**Aide** : POUR REALISER LES EXERCICES EN SECURITE, REGARDER LA VIDEO

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>Gainage sur le côté</u></a></p>	<p>Corps bien aligné changer de côté</p>
 <p><a href="#"><u>abdominaux obliques</u></a></p>	<p>Dos bien à plat Coude droit touche genou gauche puis inversement Souffler en montant</p>	 <p><a href="#"><u>abdominaux crunch</u></a></p>	<p>Dos bien à plat Décoller les épaules Souffler en montant</p>
 <p><a href="#"><u>Squats jump</u></a></p>	<p>Dos bien droit</p> <p>Pieds largeur des épaules</p>	 <p><a href="#"><u>La chaise</u></a></p>	<p>Jambes à 90° Dos bien droit contre le mur Pieds largeur des épaules</p>
 <p><a href="#"><u>les dips</u></a></p>	<p>Dos bien droit</p> <p>Revenir bras à 90°</p>	 <p><a href="#"><u>Pompes genoux.</u></a> <a href="#"><u>Pompes normal.</u></a></p>	<p>Main largeur des épaules en « v »</p> <p>Regarder ses mains</p>
 <p><a href="#"><u>Abdo-rameur</u></a></p>	<p>Assis en équilibre sur les fesses Jambes pliées et dos droit Tendre et replier</p>	 <p><a href="#"><u>Gainage superman</u></a></p>	<p>Allonger Ventre à plat au sol Décoller légèrement vos jambes et le buste</p>

Pensez à respirer « souffler » pendant la phase d'effort !



## 5. Améliorer ses connaissances

**Objectifs :** Améliorer ses connaissances concernant les bienfaits du sport, importance de l'échauffement, l'alimentation, les principaux groupes musculaires.

**Consignes de travail :** répondre aux différentes questions grâce à ses recherches et/ou en regardant des vidéos.

- Les bienfaits du sport : [vidéo](#)

**Pourquoi c'est important de faire du sport ?**

- Alimentation et nutrition : [vidéo1](#) et [vidéo2](#)

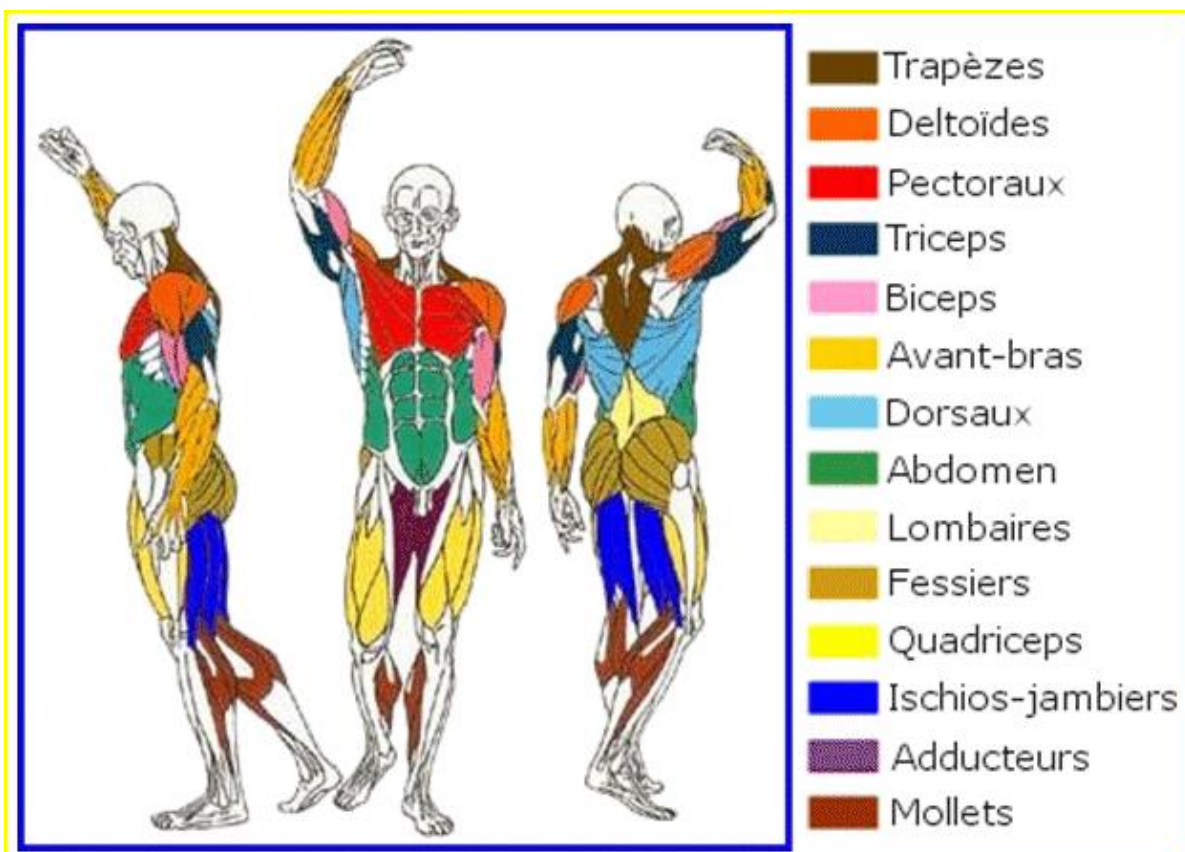
**Pourquoi c'est important de faire attention à ce que l'on mange ?**

**Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?**

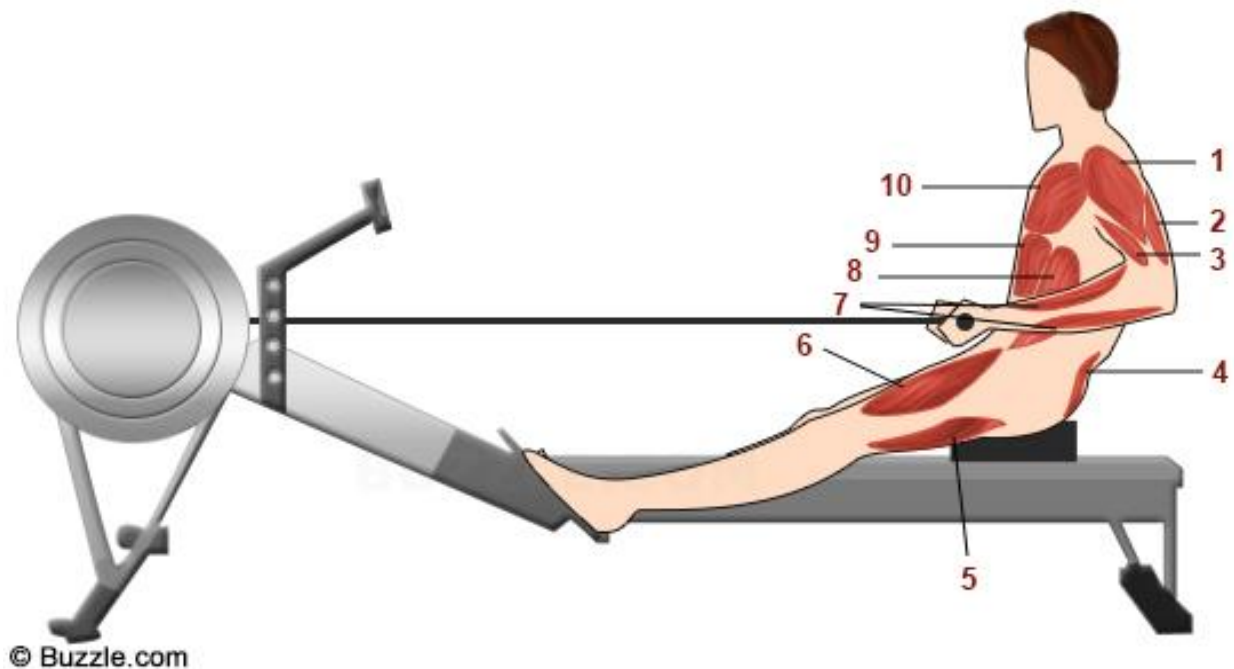
- Importance de l'échauffement : [vidéo](#)

**Pourquoi s'échauffer ? Comment s'échauffer ? Quelles étapes ?**

- Les muscles du corps humain : lire cette nomenclature musculaire.



# Exemple en aviron indoor (rameur)



**CONSIGNES : INSCRIRE LE BON NUMERO EN LIEN AVEC LES MUSCLES SOLLICITES**

	<b>Deltoïdes</b>		<b>Triceps</b>
	<b>Ischio jambier</b>		<b>Abdominaux grand droit</b>
	<b>Abdominaux obliques</b>		<b>Biceps</b>
	<b>Dorsaux</b>		<b>Quadriceps</b>
	<b>Pectoraux</b>		<b>Extenseurs et Fléchisseurs</b>