

EPS à la maison: bien dans mes baskets, bien dans ma tête !

Semaines 5 et 6

Voici le séances d'activités physiques que nous vous proposons pour la période du 20/04 au 03/05. Elles sont à réaliser chez vous avec une tenue d'EPS normale. Pensez à vous hydrater pendant et après l'effort. Vous pouvez le faire en famille éventuellement, en respectant les gestes barrières. Regardez les vidéos avant de pratiquer.

Attention ! Les élèves inaptes en EPS, de courses, de sauts comme les élèves malades ne peuvent effectuer ces exercices. Si vous êtes asthmatiques médicamenteux, prenez votre prescription pour la pratique du sport en amont comme convenu.

Ce travail est basé sur 5 vidéos (issues de youtube).

<https://youtu.be/1N-n1KEivbo>. [Zumba fitness](#) =>

* N'hésitez pas à arrêter/redémarrer la vidéo. En cliquant sur le logo « paramètres », vous pouvez activer une lecture au ralenti !!! Ça peut aider, au départ... 😊

* Il vous faudra peut être plusieurs séances pour intégrer/mémoriser la chorégraphie. Vous pouvez choisir aussi de faire cette séance toujours avec le support vidéo (ça peut motiver !).

* Dès mémorisation de la chorégraphie et après échauffement, vous pouvez faire ces 3 mini-chorégraphies, sans le support vidéo, en les enchaînant sur des musiques (que vous choisirez en fonction de leur BPM).

BPM de la musique	Temps de danse	Temps de récupération entre les séries
120 à 128	2 x 8'	1' à 1'30''
130 à 135	3 x 5'	1'30'' à 2'
Au dessus de 135	4 x 3'30	3'

https://youtu.be/gC_L9qAHVJ8. [Cardio/ Renforcement musculaire global, facile](#) =>

* Restez vigilant(e) sur votre maintien (dos, épaules basses, contrôler vos bras/épaules lors des mouvements de boxe), votre gainage permanent, la position de vos genoux/orteils lors de squats et fentes et n'hésitez pas à varier le niveau de difficulté des exercices en fonction de vos possibilités (ex: jumping jack à la place des tapés sur le cotés, récupération en sursauts sur place au lieu de marcher, etc...). **Identifier et adopter une intensité d'exercice personnelle, en fonction de vos pulsations cardiaques ! (maxi 180 BPM).**

<https://youtu.be/Ba3qZjzPonI>. [Cardio/ Renforcement musculaire global, intermédiaire](#) =>

* Idem ci-dessus.

<https://youtu.be/D7oV4wXMuws>. [Cardio/ Musculation, intense](#) =>

* Contenu qui s'adresse plutôt aux sportifs. Attention à ne pas creuser le dos lors des pompes et de la planche/touché genou. Garder le menton décollé du buste (pas d'hyperflexion des cervicales) et décoller les épaules lors des bicycle crunchs. Vérifier la position de vos genoux lors des squats.

* La fréquence gestuelle proposée par la vidéo n'est pas forcément la vôtre. **Identifier et adopter une intensité d'exercice personnelle, en fonction de vos pulsations cardiaques ! (maxi 180 BPM).**

https://youtu.be/6xtLUB_VHfA. [Etirements du dos](#) =>

* à faire en séance à part entière, dans la durée (n'hésitez pas à stopper la vidéo pour faire durer un étirement qui vous soulage).

* à faire après chaque station assise prolongée (fin de matinée/ fin de journée), en totalité ou partie.

- Ces vidéos sont compatibles, mais peuvent se réaliser séparément aussi. A vous de les combiner, sachant que **l'échauffement est obligatoire (réveil cardio/pulmonaire, musculaire et articulaire + Préparation mentale à faire un effort/ concentration et sécurité)** et les étirements seront toujours réalisés pour finir la séance.

- En amont de ces vidéos, il faut vous échauffer. Voici un **échauffement type** pour faire monter les fréquences cardiaques, solliciter les articulations et augmenter la température du corps et des muscles :

- Sur place:

- trotter pendant 1 minute tranquillement.

- à l'arrêt, 10 ronds de bras droit et 10 ronds de bras gauche.

- trotter pendant 1 minute tranquillement en effectuant 20 talons/fesses, 20 genoux/poitrine.

- à l'arrêt, 10 flexions/extensions coude (droit et gauche).

- Enfin, trotter 1 minute sur place.

Vous pourrez utiliser la chorégraphie de Zumba fitness comme **échauffement spécifique**, (et plus ludique !), une fois que l'aurez apprise.

Donc 5 minutes d'échauffement environ. Préparez la première vidéo pendant que vous récupérez (1 minute) et.....c'est parti !

Bon sport et pensez à soufflez pendant la phase la plus difficile du mouvement . Si vous pratiquez en famille, mettez-vous à 1 mètre minimum l'un de l'autre et l'un à côté de l'autre.

- **Récupération** : Entre les vidéos et après la dernière, récupérez en marchant tranquillement et en vous hydratant.

Au fil des 2 semaines programmées, il s'agira de gérer votre effort pour parvenir à réaliser ces vidéos en étant moins essoufflé(e) et fatigué(e)...voire d'avoir une fréquence gestuelle plus élevée (= plus de mouvements dans le même temps de pratique) et/ou une amplitude gestuelle plus élevée (= de plus grands mouvements).

Mon carnet de bord d'activités physiques / Semaine du 20 avril au 03 mai 2020. 🏠

Petits rappels: * bouger régulièrement va me permettre de mobiliser l'ensemble de mon corps, de prendre plaisir, de me défouler !

* pour calculer ma fréquence cardiaque: je compte chacune des pulsations cardiaques(au niveau de la gorge ou au poignet, au choix) avec mon index et mon majeur. Je compte sur 15 secondes et ensuite je multiplie ce résultat par 4, pour avoir ma fréquence cardiaque en Battements par Minute (BPM). La fréquence maximum est de 180 BPM après l'exercice.

Consignes: - Je remplis après chaque séance mon carnet, ce qui me permet de mesurer mon activité, mon investissement, ma régularité ainsi que mes objectifs personnels et/ou de groupe.

- Je renvoie mon carnet chaque fin de semaine à mon prof d'EPS ; je peux lui poser des questions pour progresser !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J'ai pratiqué oui/non							
Activité(s)réalisée(s) et temps de pratique (environ)							
Ma fréquence cardiaque avant la séance (en BPM)							
Ma Fréquence cardiaque après l'exercice (en BPM)							
Mon état d'esprit avant l'activité (ex: énervé(e), motivé(e), etc...)							
Mon état d'esprit après ma séance							
Mes ressentis, mes observations...							
Mon (ou mes) objectif(s) pour la semaine prochaine							
Petit mot de la semaine	<p>La visée est de durer... pour rester en forme et gérer au mieux cette période particulière. Si tu as pris le rythme, tu as pris goût ou que tu parviens à t'astreindre à pratiquer, tant mieux ! Si tu as encore du mal à t'y mettre ou à être régulier (-ère), tu peux essayer de changer les moments de pratique (début de matinée, fin de matinée, après-midi, fin d'après-midi) afin d'organiser des journées non routinières. Souvent, on est plus réceptif à l'effort à certains moments de la journée; et ça, ça dépend de chacun. Trouve le moment qui te convient le mieux, donc. Evite de pratiquer en soirée, cela peut retarder ton heure d'endormissement. Tu peux aussi pratiquer la même séance qu'un ou une camarade, et en parler ensuite; c'est toujours sympa de partager ! Dans tous les cas, vous pouvez encore, pendant ces 2 semaines, composer votre « Menu du jour », grâce aux différentes vidéos proposées... Alors, régalez-vous ! Et sportez-vous bien ! 🍌🥕🥦</p>						