

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

Voilà le travail, les exercices physiques que nous vous proposons pour cette fin de semaine et la suivante. Ils sont à réaliser chez vous avec une tenue d'EPS normale. Pensez à vous hydrater pendant la récupération. Vous pouvez le faire en famille éventuellement, en respectant les gestes barrières. Regarder 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 deux vidéos (issues de youtube) :

<https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o> Travail cardio

<https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxIcNmo> Stretching (étirements)

- Vous pouvez les réaliser l'une après l'autre en vous donnant quelques minutes de repos. Ou l'une, ou l'autre suivant l'envie. Si l'effort vous semble trop difficile, vous pouvez alterner phases de travail et phases de repos (à la place du travail). Pour les élèves à l'aise je vous propose d'enchaîner deux fois de suite le premier et ensuite le deuxième avec 4 à 5 minutes de récupération entre les exercices.

- 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.

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

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

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

- Enfin, 1 minute de course (trotter) sur place.

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

Bon courage et pensez à souffler pendant la phase la plus difficile de l'effort. 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 deux vidéos et après la deuxième récupérer en marchant tranquillement et en vous hydratant.

Au fil de la semaine, 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 de mouvements dans le même temps de pratique) plus élevée.

Cette semaine, les objectifs possibles sont :

- augmenter votre pratique hebdomadaire

- conserver ou augmenter votre fréquence gestuelle

- conserver ou augmenter votre amplitude gestuelle

Mon carnet de bord d'activités physiques / Semaine du 30 mars au 05 avril 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	Si tu reprends une activité, démarre progressivement mais sûrement ! Si tu es sportif, adapte le niveau de ton activité par rapport à ton projet sportif en cours ! Et surtout... prenez plaisir à bouger !  						