

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

Semaines 3 et 4

Voici les séances d'activités physiques que nous vous proposons pour la période du 06/04 au 19/04. 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 4 vidéos (issues de youtube):

Vidéo 1 : <https://youtu.be/GKE2GzdikFs>

Aérobic :

- N'hésitez pas à arrêter/redémarrer la vidéo pour apprendre facilement.
- Il vous faudra peut-être plusieurs séances pour intégrer/mémoriser la chorégraphie.
- Dès mémorisation de la chorégraphie et après échauffement, vous pouvez faire 3x4' en intensité forte avec 3' de récupération entre chaque série ; ou 2x7' en intensité modérée avec 1'30 à 2' de récupération.

Vidéo 2 : https://youtu.be/Or_XSiNwnkY

Cardio/ Renforcement musculaire global :

- Restez vigilant(e) sur votre maintien, votre gainage permanent et n'hésitez pas à varier le niveau de difficulté des exercices en fonction de vos possibilités (ex: bures en reculant un pied puis l'autre sans sauter, pompes sur les genoux, simple crunch, ...)

Vidéo 3 : <https://youtu.be/suKWN2EOmDI>.

Cardio/ Renforcement musculaire membre inférieur :

- Veillez à rester gainer, à la bonne position de votre dos (regard vers l'avant) ainsi qu'à ne pas laisser avancer vos genoux au-dessous de vos orteils.

Vidéo 4 : <https://youtu.be/fbOIMaiakM4>

Stretching (étirements) :

- à faire après la séance, avec intensité modérée.
- à faire en séance à part entière, avec intensité et 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 (selon la zone corporelle que vous voulez cibler).

- Ces vidéos sont compatibles, mais peuvent se réaliser séparément aussi. A vous de les combiner, sachant que le stretching sera toujours réalisé pour finir la séance.

- Concernant les vidéos cardio/ Renforcement, vous pouvez les réaliser l'une après l'autre en vous donnant quelques minutes de repos. 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 les 2 vidéos, la première et ensuite la deuxième avec 4 à 5 minutes de récupération entre les deux.

- 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 d'aérobic 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 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 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 06 avril au 12 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 180/190 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 | Cette semaine, le programme est varié ! Je compose ma séance selon mon niveau, ma forme du jour, mon temps disponible. Je vise mon (mes) objectif(s): « plus vite, plus haut, plus fort » ! (Pierre De Coubertin- 1894). Et surtout... prenez plaisir à bouger, le plus souvent possible ! | | | | | | |