

## EPS à distance: bien dans mes baskets, bien dans ma tête !

### Semaines 1 et 2

Voici les séances d'activités physiques que nous vous proposons pour la période du 18/05 au 29/05. Elles sont à réaliser en autonomie, dans un espace autorisé par les mesures de déconfinement, avec une tenue d'EPS normale. Pensez à vous hydrater pendant et après l'effort. Vous pouvez le faire en famille ou avec un/une camarade éventuellement, en respectant les gestes barrières + une distance d'au moins 10 mètres pour la course à pieds et la danse; au moins 2m et côte à côte pour le workout. 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 une activité de course type footing/brèves accélérations ainsi que sur 2 vidéos (issues de youtube).

\*Séance Course à pieds => L'objectif est de reprendre en douceur une activité d'endurance, qui sollicite le corps dans sa quasi totalité.

Ce qu'il y a à faire: - 20' à 30' de course allure footing. (Si difficulté, alterner 5' de footing et 5' de marche rapide; augmenter le temps de footing et diminuer le temps de marche au fur et à mesure des sorties).

- 8x (15'' accélération+ 15'' de marche).

- 5' à 10' de footing lent.

💡 Cette séance est une séance à part entière, mais n'hésitez pas à la faire suivre de la séance workout détaillée ci-dessous, afin d'avoir un travail complet et équilibré (cardio+ musculaire) ! 😊

\* Séance workout= renforcement musculaire et cardio intense => <https://youtu.be/XN0VG-CiRgg>

Cette séance peut être réalisée en intérieur comme en extérieur, avec ou sans tapis.

C'est une séance à part entière ( elle comporte un bref échauffement), qui poursuit le travail réalisé pendant la période de confinement.

Contrôlez régulièrement votre fréquence cardiaque en prenant votre pouls ( qui ne dépassera pas 180 BPM).

En cas de difficultés, ou de BPM supérieur à 180, n'hésitez pas à baisser l'intensité des exercices, en adoptant votre propre vitesse gestuelle, en réalisant les pompes sur les genoux, en supprimant les impulsions (tout ou partie).

\* Séance Fitness Danse => L'objectif est un travail musculaire et cardio d'intensité modérée, chorégraphié. => <https://youtu.be/Srd6TwU6Uol>.

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 décider aussi de faire cette séance toujours avec le support vidéo (ça peut motiver !). Dès mémorisation de la chorégraphie et après échauffement, vous pouvez faire cette chorégraphie, sans le support vidéo, en la répétant en boucle sur des musiques (que vous choisirez en fonction de leur BPM ... et de vos goûts !).

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'

Cette séance peut servir d'échauffement à la séance workout.

- 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 1minute sur place.

Pensez à souffler pendant la phase la plus difficile du mouvement, à récupérer en marchant et à vous hydrater dès que besoin (peu mais régulièrement).

Au fil des 2 semaines programmées, il s'agira de gérer votre effort pour parvenir à réaliser ces séances 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).

**Bon sport !**

## Mon carnet de bord d'activités physiques / Semaine du 18 mai au 29 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	Ne perdez pas le rythme et les bénéfices obtenus ! Essayez toutes les séances, pour performer et s'amuser. Respectez et faites respecter les distances de pratiques réglementaires. Et <b>sportez-vous bien</b> au grand air ! 🌞👋🏃						