

Continuité Pédagogique EPS

Collège Essau VOUDJO

POYA



W. DEVIC

Durée : **35 à 45'**

Fréquence : 3 fois par semaine (exemple : Lundi/Mercredi/Vendredi)

Dispositif : Partie 1 *échauffement général* / Partie 2 *Mobilisation articulaire* / Partie 3 *Circuit training*

Matériel : Baskets / Tenue de sport / Tapis de sol / Chronomètre / Musique / Eau

Espace de pratique : En période de confinement → Dans son salon, dans son jardin, sur sa terrasse

Objectifs :

- Revoir les méthodes d'échauffement vu en cours d'EPS
- Prendre soin de soi : de sa santé Physique et psychologique ; de son bien-être.
- Savoir s'entraîner en autonomie dans la perspective de gérer sa vie physique.

ECHAUFFEMENT

Echauffement type YOGA : 5 x « salutation au soleil »

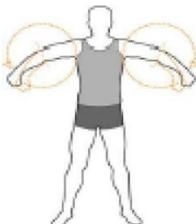
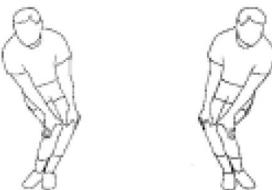
Durée : (5 à 7 minutes)

→ Maintenir les postures le temps de l'inspiration ou expiration (cf. Schéma)

<p>Démarrer debout, dos bien droit, mains en « prière » au niveau du plexus solaire.</p>	<p>1 EXPIRER</p>	<p>7 <i>Cobra</i> INSPIRER</p>	<p>Relevez le buste, tirez la tête en arrière, le regard fixe le ciel</p>
<p>Tendre les bras vers le ciel en penchant son buste en arrière « se cambrer »</p>	<p>2 INSPIRER</p>	<p>8 STOP</p>	
<p>On ramène une jambe en flexion avant et l'autre jambe tendue derrière soi, comme en fente avant.</p>	<p>3 EXPIRER</p> <p><i>Demi-Pince</i></p>	<p>9 STOP</p>	<p>Se pencher en avant, poser les mains au sol et visage vers les genoux</p>
	<p>4 INSPIRER</p>	<p>10 EXPIRER</p>	
<p>Bras tendus devant soi et jambes tendues/talons au sol</p>	<p>5 STOP</p> <p><i>Chien tête en bas</i></p>	<p>11 INSPIRER</p>	
	<p>6 EXPIRER</p>	<p>12 EXPIRER</p>	<p>Corps allongé sur le sol, orteils repliés posés au sol, mains de part et d'autres du thorax, coudes pliés pour y prendre appui</p>

Mobilisation articulaire

Durée : 5 minutes
15 à 20 secondes par articulation
Effectuer des ROTATIONS de l'articulation

<p>La nuque</p>	 <p>Haut-Bas Droite-Gauche Grands Cercles</p>
<p>Les épaules</p>	 <p>puis</p>
<p>Les coudes</p>	
<p>Les poignets</p>	 <p>puis</p>
<p>Le bassin</p>	 <p>puis</p>
<p>Les genoux</p>	 <p>puis « BOUA BALA »</p>
<p>Les chevilles</p>	 <p>puis « Cloche pied » (Avnt /Arr ; D/G)</p>

Commencez d'abord par le niveau 1 et si trop facile, vous pouvez accéder au N2

CIRCUIT TRAINING HIIT

Objectif : travailler à la fois le cardio et le renforcement musculaire uniquement avec son corps (sans charges), repousser ses limites, supporter la fatigue, développer/entretenir le goût de l'effort.

Réalisez 3 fois (N1) ou 5 fois (N2) le circuit de 6 exercices en respectant :

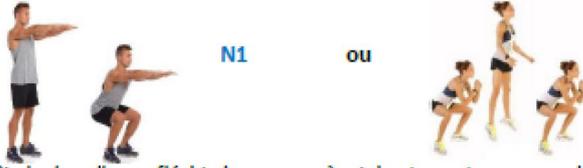
- ⇒ Le temps de travail = 30 "
- ⇒ Le temps de repos entre chaque exercice = 30 "
- ⇒ Intensité = son maximum (en fonction de ses capacités)
- ⇒ Ne JAMAIS s'arrêter durant les 30" de travail ; baisser sa vitesse si on est trop fatigué
- ⇒ Choisir N1 (niveau 1) ou N2 (niveau 2) en fonction de ses capacités

N1 = 3 * (6 x 30''W / 30'' R)

N2 = 5 * (6 x 30''W / 30'' R)

Repos entre les séries :
2' Niveau 1
1' Niveau 2

W= Work R= Repos
' : Minutes '' : Secondes

<p>1</p> <p>MOUNTAIN CLIMBERS</p>	 <p>N1 = genoux dans l'axe N2 = genoux croisés</p> <p>→ Montée de genoux vers la poitrine. Alternier D/G sans s'arrêter. Bien garder la position gainage (alignement épaule au-dessus du poignet)</p>
<p>2</p> <p>SQUAT</p>	 <p>N1 ou N2 = Squat Jump</p> <p>→ Pieds dans l'axe, fléchir les genoux à mi-hauteur et conserver le dos bien droit</p>
<p>3</p> <p>CRUNCH</p>	 <p>N1 N2 = Crunch croisé</p> <p>→ Bien coller les lombaires au sol, relevé juste la nuque et les épaules sans décoller le bas du dos du sol</p>
<p>4</p> <p>BURPEES</p>	 <p>→ Poser les mains devant vous puis adopter la position gainage avec les deux pieds simultanément. → Ramenez à nouveau les pieds vers vous et effectuez un saut en extension</p>
<p>5</p> <p>GAINAGE</p>	 <p>N1 N2</p> <p>→ En appui sur les avant bras et les pointes de pieds, élevez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Rentrez le ventre afin de placer votre dos, puis maintenez la position.</p>
<p>6</p> <p>MONTEE DE GENOUX</p>	 <p>→ Bien garder le buste droit → Monter alternativement le genou droit puis gauche vers la poitrine en gardant un rythme soutenu.</p>