

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Continuité pédagogique EPS

Collège Atget (Libourne)



Pendant ces semaines sans cours d'EPS, il est très important de **respecter l'obligation de rester confiné à la maison**, mais il est aussi important que tu **continues à bouger, à te dépenser**. Cela aura des effets positifs sur ton bien-être et ta santé, et facilitera ta reprise du sport quand les cours reprendront au collège.

Nous te proposons ci-dessous un **programme avec des exercices physiques à effectuer chez toi**.

Nous te conseillons de faire ces séances d'activité physique tous les jours, avec un **minimum de 2h par semaine**. Tu peux donc prévoir de faire des séances de 20-30 min tous les jours.

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

La priorité absolue est de respecter les consignes sanitaires, donc pendant ces semaines de confinement, ton activité sportive doit s'effectuer **uniquement à la maison**.

Dégager un **espace sécurisé** chez toi pour faire ton entraînement (un carré d'au moins 2m sur 2m et avec une hauteur de plafond suffisante), si possible avec un tapis au sol.

Respecter les **consignes sur chaque exercice** pour ne pas se faire mal (attention au placement du dos notamment)

Bien **s'hydrater** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort.

Effectuer ces exercices avec une **tenue de sport**.

Se laver les mains avant et après la séance, **prendre une douche** et **changer de vêtements** après la séance.

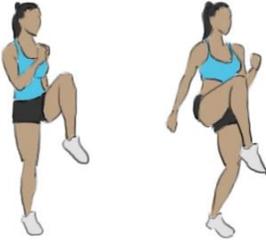
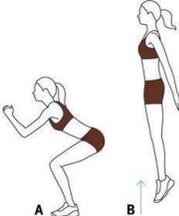
N'hésite pas à écouter de la **musique rythmée et entraînante** pendant tes séances d'entraînement, ça t'aidera à te motiver.

Il faudra aussi faire attention à ton **alimentation** et limiter encore plus que d'habitude les aliments trop sucrés ou trop gras.

COMMENT CHOISIR TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :

- ⇒ **!!! L'objectif n'est pas de faire tous les exercices dans la même séance !!!**
- ⇒ **Pour chaque séance choisis 2 ou 3 exercices par famille (échauffement, abdos, gainage, pompes, sauts, fentes, etc...) pour faire une séance de 20-30 minutes environ tous les jours.**
- ⇒ **Les exercices sont classés du niveau 1 (+ facile) au niveau 4 (+ difficile).**
- ⇒ **Il est important de varier les familles d'exercice sur la même séance (éviter par exemple de faire une séance avec uniquement des abdominaux).**
- ⇒ **Change les exercices sélectionnés d'un jour sur l'autre pour ne pas répéter la même séance.**

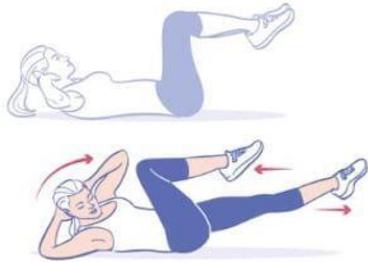
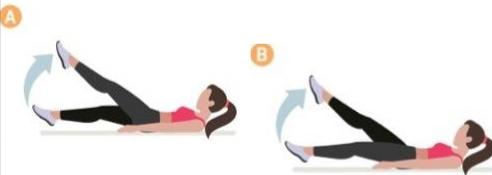
ÉCHAUFFEMENT

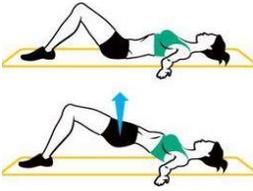
	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Réveil Musculaire	<u>20</u> Jumping Jacks		<p>Passage de pieds joints à pieds écartés avec un petit saut entre les 2 postures, puis revenir à la position de départ.</p> <p>Compter 1 mouvement à chaque passage bras en l'air.</p>	
	<u>20</u> rotations de bras (10 dans chaque sens)		<p>Placer les bras tendus à l'horizontale et effectuer 10 rotations vers l'avant et 10 vers l'arrière.</p>	
	<u>20</u> montées de genoux sur place		<p>Monter alternativement le genou gauche et le droit (à hauteur de hanche) en restant sur place.</p> <p>Garder le dos droit.</p>	
	<u>20</u> talons-fesses sur place		<p>Amener alternativement le pied gauche et le droit derrière la fesse.</p> <p>Garder le dos droit.</p>	
	<u>20</u> sauts extensions (saut droit)		<p>Départ jambes fléchies, pousser sur les jambes vers le haut pour faire un saut droit en restant sur place.</p> <p>Garder le dos droit.</p>	

	<u>20</u> rebonds alternés		Faire des rebonds sur l'avant des pieds en les amenant alternativement devant et derrière.	
Réveil Articulaire	<u>30</u> Mouvements de tête (10 fois « oui », 10 fois « non », 10 fois « peut-être »)	<u>10</u> rotations des hanches	<u>10</u> flexions de genoux (avant / arrière)	<u>10</u> rotations de chaque cheville

ABDOMINAUX

30 secondes d'exercice / 1 minute de récupération

Niveau	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Niveau 1	Crunch Classique		Soulever le buste vers les genoux. Position pieds au sol ou jambes relevées.	
	Crunch inversé		Position sur le dos jambes relevées, ramener les genoux vers la tête.	Lien Vidéo
	Toucher de chevilles		Position sur le dos, épaules relevées. Aller toucher alternativement la cheville gauche puis la droite avec la main correspondante.	
Niveau 2	Crunch « bicyclette » (Abdos croisés coude-genou)		Position sur le dos, jambes relevées. Ramener un genou vers la tête et tendre la jambe opposée vers l'avant en même temps. Le coude opposé vient toucher le genou (rotation du buste). Alternier le même mouvement à droite et à gauche.	
	Ciseaux		Position sur le dos, jambes relevées et tendues. Relever alternativement la jambe droite et la jambe gauche en les gardant tendues.	

	Rameur	 Roudneff 3D	Position assise sur les fesses en équilibre. Alternier « grouper » (ramener genoux vers le buste) et « dégrouper » (tendre les jambes tendues devant). Garder le dos droit.	
	Soulevé de bassin		Position sur le dos, pieds au sol et jambes fléchies. Pousser le bassin et les fesses vers le haut (alignement genou – bassin – épaules) puis reposer.	
	Mountain Climber (niveau + simple)		Position de départ en appui sur les mains et les pieds (jambes tendues). Amener alternativement le genou droit puis le gauche au niveau du buste puis ramener le pied en appui jambe tendu.	
Niveau 3	Crunch avec rotation	 Roudneff 3D	Position de départ sur le dos, une jambe fléchie au sol et l'autre jambe relevée en appui sur l'autre. Relever le buste et toucher le genou opposé avec le coude. <u>Variante</u> (image) : effectuer une rotation du buste en position assise avec les deux genoux relevés.	
	Relevé de bassin latéral		Position de gainage latéral en appui sur le coude et les pieds. Relever et abaisser alternativement le bassin.	
	Planche « Spiderman »		Position de départ en appui sur les mains et les pieds (jambes tendues). Amener alternativement le genou droit puis le gauche vers l'avant en passant sur les côtés puis ramener le pied en appui jambe tendu.	

Niveau 4	Crunch en « V »		<p>Position allongée sur le dos, bras tendus derrière la tête. Relever simultanément les bras, le buste et les jambes tendues pour former un « V ».</p>	Lien Vidéo
	Mountain Climber <i>(niveau + difficile)</i>		<p>Position de départ en appui sur les mains et les pieds (jambes tendues). Alternier rapidement des montées de genoux gauche et droit, ramener à chaque fois le pied en appui jambe tendu.</p>	

GAINAGE

30 secondes d'exercice / 1 minute de récupération

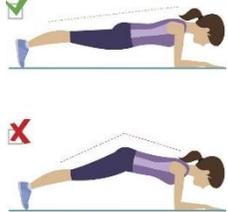
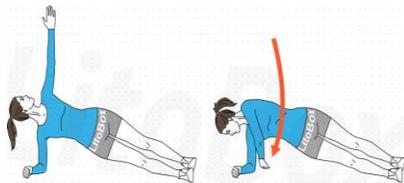
Niveau	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Niveau 1	Planche sur les avant-bras		Garder la position en appui sur les avant-bras et les pieds en gardant le dos droit (ne pas lever les fesses).	
	Planche dorsale		Gainage inversé : garder la position en appuis sur les talons et sur les coudes (ou les mains).	
Niveau 2	Gainage latéral sur coude		Garder la position en appui latéral sur pied et coude. Alignement pieds – bassin – épaules. Jambes serrées et abdos contractés.	
	Gainage latéral sur main		<i>Idem</i> « gainage latéral sur coude » mais appui sur la main bras tendu	
	Limb Raises (gainage bras – jambes opposés)		Garder la position en appui sur genoux et main opposée. Tendre l'autre jambe derrière et l'autre bas devant. Inverser ensuite les bras et jambes.	
Niveau 3	Gainage latéral sur main avec jambes écartées		<i>Idem</i> « gainage latéral sur main » mais en levant la jambe libre tendue.	

	Planche avec rotation		Position de départ en planche (appuis sur les mains et les pieds, jambes tendues). Alternier rotation du buste à gauche et à droite pour lever le bras vers le haut.	
	Planche Jump		Position de départ en planche (appuis sur les mains et les pieds, jambes tendues). Amener les genoux entre les bras (saut pieds joints) puis ramener les jambes tendues en arrière.	
Niveau 4	Gainage sur une jambe		Garder la position en appui sur les avant-bras et un seul pied (l'autre est relevé) en gardant le dos droit. <u>Variante</u> (vidéo) : alterner appui pied gauche et droit	
	Gainage up and down (mains - coudes)		Position de départ en planche (appuis sur les mains et les pieds, jambes tendues). Passer en appui sur les coudes puis remonter en appui sur les mains.	

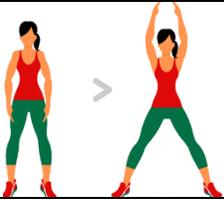
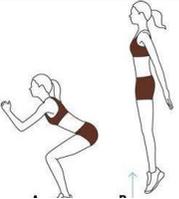
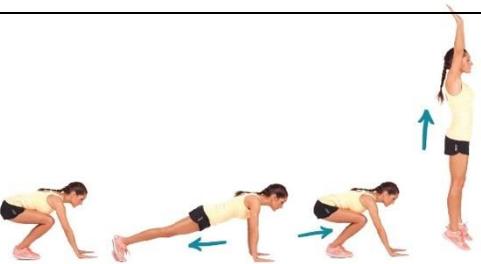
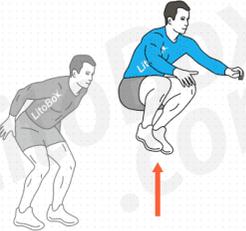
POMPES

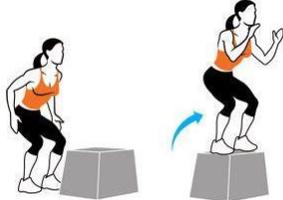
30 secondes d'exercice / 1 minute de récupération

Niveau	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Niveau 1	Pompes à genoux		Position de départ en appui sur les genoux et les mains. Descendre le buste au sol en fléchissant les bras puis remonter jusqu'à bras tendus.	
Niveau 2	Pompes		Position de départ en appui sur les pieds (jambes tendues) et les mains. Descendre le buste au sol en fléchissant les bras puis remonter jusqu'à bras tendus.	
Niveau 3	Dips (pompes inversées)		Position de départ : appui manuel (bras tendus) sur une chaise ou un banc <u>stable</u> placé derrière soi. Jambes fléchies à 90°. Fléchir les bras pour baisser les fesses puis remonter jusqu'à bras tendus.	Lien Vidéo
Niveau 4	Pompes Dynamiques		Idem Pompes (Niv. 2) mais quand le buste est en bas, repousser fort vers le haut avec les bras pour effectuer un sursaut avant de se réceptionner bras tendus.	

SAUTS

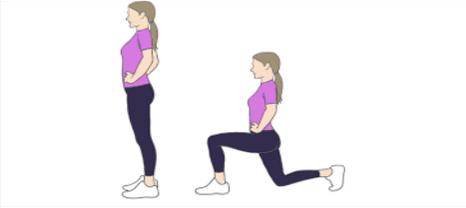
30 secondes d'exercice / 1 minute de récupération

Niveau	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Niveau 1	Jumping Jack		Passage de pieds joints à pieds écartés avec un petit saut entre les 2 postures, puis revenir à la position de départ. Compter 1 mouvement à chaque passage bras en l'air.	
	Saut extension (saut droit)		Départ jambes fléchies, pousser sur les jambes vers le haut pour faire un saut droit en restant sur place. Garder le dos droit.	
Niveau 2	Burpees		Départ debout, passage en position accroupie (jambes fléchies) puis en position de planche (appuis sur les mains et les pieds, jambes tendues), retour en position accroupie puis saut extension.	
	Saut groupé		Départ jambes fléchies, sauter vers le haut en amenant les genoux au ventre.	

	Saut Latéral		Départ jambes fléchies, sauter vers le haut alternativement vers la droite et la gauche, réception 2 pieds.	
	Saut Squat		Départ en squat (pieds écartés, jambes fléchies à 90°, dos droit), pousser vers le haut (saut extension), réception 2 pieds en squat.	
Niveau 3	Saut Squat ½ tour		<i>Idem</i> « Saut Squat » en rajoutant ½ tour pendant le saut extension.	
Niveau 4	Box Jump (saut pieds joints)		Départ pieds écartés et jambes fléchies, saut 2 pieds sur une marche surélevée.	
Autre exercice	Corde à sauter		Enchaîner le maximum de sauts pieds joints autour de la corde en 30 secondes.	

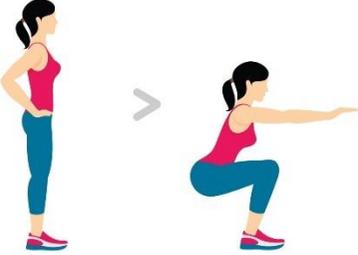
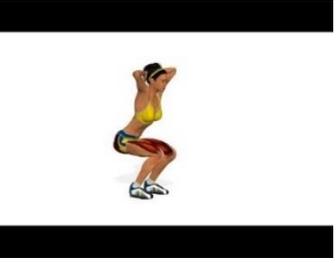
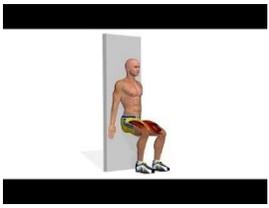
FENTES

30 secondes d'exercice / 1 minute de récupération

Niveau	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Niveau 1	Fentes avant		Départ debout, avancer un pied et fléchir les 2 jambes. Revenir à la position de départ debout. Alternier pied droit / pied gauche.	
Niveau 2	Fentes arrière		Départ debout, reculer un pied et fléchir les 2 jambes. Revenir à la position de départ debout. Alternier pied droit / pied gauche.	
Niveau 3	Fentes latérales		Départ debout pieds écartés, aller poser un pied sur le côté en fléchissant la jambe puis repousser pour revenir à la position de départ. Alternier côté droit / côté gauche.	
Niveau 4	Fentes sautées		Effectuer une fente avant suivie d'un saut extension et inverser les appuis avant / arrière pendant le saut.	

AUTRES EXERCICES

30 secondes d'exercice / 1 minute de récupération

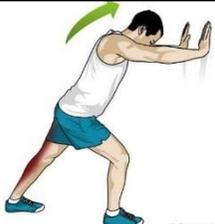
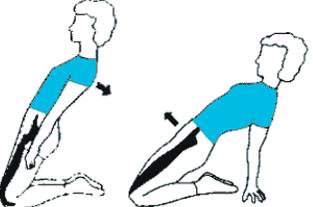
Niveau	Exercice	Image	Consignes	Lien Vidéo (cliquer dessus)
Niveau 1	Equilibre sur un pied		<p>Position debout, soulever un pied et l'amener derrière la fesse. Maintenir l'équilibre sur l'autre pied. <u>Variante</u> : <i>idem</i> mais en fléchissant la jambe d'appui.</p>	
	Squat		<p>Départ debout pied écartés, descendre en fléchissant les jambes (jusqu'à 90°) et en poussant les fesses vers l'arrière. Remonter debout. Garder le dos droit du début à la fin.</p>	
	Chaise		<p>Départ debout dos au mur avec les pieds écartés. Glisser le dos vers le bas le long du mur jusqu'à fléchir les jambes à 90°. Maintenir la position.</p>	
	Montée sur chaise		<p>Départ pied arrière au sol et pied avant sur une chaise. Pousser vers le haut sur le pied avant pour amener les deux pieds sur la chaise, puis redescendre. Alternier pied droit / pied gauche.</p>	

Niveau 2	Planche en T		Départ debout bras tendus devant, basculer le buste en avant et monter une jambe tendue en arrière jusqu'à avoir un alignement horizontal des mains jusqu'au pied. Alternier pied gauche / pied droit.	
	Mouvement d'Arlaud		Position ventrale, jambes tendues. Effectuer un mouvement simultané des deux bras de l'avant vers l'arrière : tendre les 2 bras vers l'avant puis les amener en arrière le long des cuisses.	
Niveau 3	Bear Squats		Position de départ en appui sur les mains (bras tendus) et les pieds (jambes fléchies). Reculer les fesses en gardant les bras tendus et les jambes fléchies puis revenir à la position de départ. Garder le dos droit.	

ÉTIREMENTS

Garder chaque position pendant 30 secondes

Musclé étiré	Image	Consignes
Adducteurs		<p>Position debout, écarter les deux pieds sur les côtés en gardant les jambes tendues et le dos droit. Conserver la position dès que l'on sent une tension au niveau de l'adducteur.</p>
		<p>Position debout. Fléchir une jambe sur le côté et transférer le poids du corps dessus. L'autre jambe reste tendue. Garder le dos droit.</p>
		<p>Position assise, coller les deux pieds l'un sur l'autre et abaisser petit à petit les genoux vers le sol. Garder le dos droit.</p>
Ischio-jambiers		<p>Position debout. Jambe avant tendue et en appui sur le talon. Jambe arrière fléchie. Avancer les épaules vers l'avant et reculer les fesses.</p>
		<p>Position assise, jambes tendues. Tendre les bras devant pour attraper les pieds en gardant les jambes tendues.</p>

Mollets		Position debout les mains appuyées contre un mur. Jambe avant fléchie et jambe arrière tendue. Avancer le genou de la jambe avant en gardant les deux pieds au sol.
		Position debout. Jambe arrière fléchie, jambe avant tendue et en appui sur le talon. Se pencher en gardant le dos droit pour aller toucher la pointe du pied avant avec les deux mains.
Quadriceps		Position debout. Amener le pied derrière la fesse avec la main du même côté. Les deux jambes restent serrées. Tirer la jambe en arrière jusqu'à sentir l'étirement.
		Position à genoux, les fesses décollées des talons. Poser les mains au sol en arrière et pousser le bassin vers le haut.