

Document d'aide à l'application de la continuité pédagogique en EPS

En 2018, l'ARS Grand Est rappelle les recommandations en matière d'activité physique et sportive aux fins de santé. Le but est de déterminer des seuils de pratique d'activité physique pour atteindre un objectif de santé (prévention des maladies non transmissibles).

Pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans:

L'activité physique englobe notamment les jeux, sports, déplacements, activités récréatives, éducation physique ou exercices planifiés, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Il s'agit alors d'accumuler au moins **60 minutes par jour** d'activité physique **d'intensité modérée à soutenue (voire élevée)**, en privilégiant essentiellement une activité **d'endurance**.

Les activités d'intensité soutenue, notamment celles qui **renforcent le système musculaire et l'état osseux**, devraient être incorporées, au moins **trois fois par semaine**.

1. Activité d'endurance: l'exemple de la course à pied, voici des propositions de séances d'entraînement répondant à ces recommandations.

Intensité Modérée (50 à 75% VO2 max)	- 60' de course à pied (CAP) Fréquence Cardiaque (FC) = 120 à 140 battements par minute (BPM) - 10' d'étirements
Intensité soutenue (75 à 85% VO2 max)	- 10' de footing à intensité modérée - 20' de fartleack (30secondes d'accélération + 1'30" de footing à I. Modérée X 10 répétitions) - 5' de récupération en marchant + 5' de footing à I modérée - 15' de travail intermittent (3' de course à I. Soutenue avec BPM = 150 à 170 + 3' de course à I modérée avec BPM= 120 à 140 X 3 répétitions) - 5' de récupération active (marche) - 10' d'étirements
Intensité élevée (> 85% VO2max) *le test VMA sur 6' consiste à réaliser la plus grande distance possible en 6'. Multipliez la distance réalisée par 10 et vous obtenez votre VMA théorique.	- 10' de footing à I modérée - 10' de gammes athlétiques (montée de genoux, talons fesses, ...) - 4 séries de 6' de course à I élevée avec FC>170 BPM+ 4' de récupération: - 6' de course à I soutenue (BPM= 170BPM) + 4' de récupération active (marche) - 6' de course à VMA* (FC>180Bpm) +4' de récupération active en marchant - 6' d'efforts intermittents (30" de course à 100% VMA + 30" de récupération active (marche)) + 4' de récupération active en marchant - 6' d'efforts intermittents (15" à 110% VMA et 15" de récupération passive (arrêt)) - 10' d'étirements
NB: pour l'ensemble de ces situations, prévoyez de vous hydrater en buvant de l'eau. Si vous êtes en réussite, vous pouvez ajuster l'intensité de l'effort en augmentant la vitesse de course ou sa durée, en réduisant le temps de récupération.	

VMA (km/h)	Distance à parcourir en (m):	
	30" à 100%VMA	15" à 110%VMA
9	75 m	41 m
10	83 m	45 m
11	92 m	50 m
12	100 m	55 m
13	108 m	60 m
14	116 m	64 m
15	125 m	69 m
16	133 m	73 m
17	141 m	78 m
18	150 m	82 m

2. Activité de renforcement musculaire et osseux:

Le **circuit training** qui combine différents exercices est ici tout à fait adapté aux objectifs poursuivis. Il s'agit de réaliser des séries de 10 à 15 répétitions par exercice (3 à 5 séries selon votre niveau) ou réaliser l'exercice pendant 30" si celui ci ne permet pas de comptabiliser des répétitions. Un temps de récupération de 2 à 3 ' peut être octroyé après chaque série.

Vous pouvez adapter le niveau de difficulté des exercices afin de réaliser correctement l'ensemble des répétitions de chaque série. Le respect des postures est ici un prérequis indispensable à la prévention de votre intégrité physique.

Pour obtenir une sollicitation globale, harmonieuse et équilibrée de votre organisme, vous pouvez réaliser un exercice de chaque "famille". Ces dernières sollicitent de façon privilégiée une zone du corps.

Face antérieure du buste (Zone "PEC")	Face postérieure du buste (Zone "DOS)	Membres Inférieurs	Zone Abdominale et pelvienne	Exercice cardio pulmonaire	Récupération
- Pompes - DIPS	-Rowing (menton)	- Air squat - Fentes	- Gainage	- Burpees -Mountain Climbers - Jumping jack	R= 2 à 3 '

Quelques illustrations:

La zone "PEC"

Les Pompes:

Consignes: à partir de la posture de planche ; réaliser une pompe (flexion – extension des membres supérieurs)

Critères de réalisation: conserver l'alignement articulaire (cheville/bassin/épaules), descendre le plus bas possible jusqu'à toucher le sol avec la poitrine, revenir en position de planche (bras tendus)

Variables: ajuster le niveau de réalisation en surélevant les mains (plus facile) ou les pieds (plus difficile)

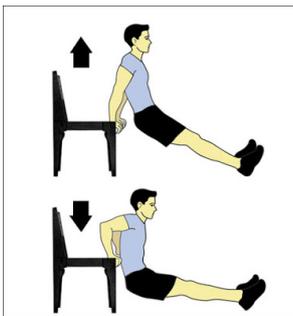


Les DIPS

Consignes: en prenant appui sur un banc, chaise ou plinth, réaliser une flexion-extension des membres supérieurs

Critères de réalisation: descendre jusqu'à l'alignement des coudes et des épaules

Variables: fléchir les jambes (plus facile), surélever les jambes (plus difficile)



La zone "DOS":

Le rowing menton (tirage vertical)

Consignes: à partir de la posture droite (extension de la chaîne postérieure) , amener le poids (barre ou sac d'école) des hanches jusqu'à la poitrine

Critères de réalisation: fixer le dos pendant le mouvement , à la fin du mouvement, les coudes sont au dessus des épaules

Variables: réaliser un rowing buste incliné en conservant le dos fixé



Les membres inférieurs:

Le "air squat"

Consignes: fléchir les jambes pour descendre la face antérieure des cuisses à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des jambes

Critères de réalisation: conserver le dos droit, talons au sol, genoux dans l'axe

Variables: enchaîner les mouvements de façon dynamique en réalisant un saut intermédiaire (squat jump) ou limiter la flexion des genoux à 90° (demi squat)



Les fentes:

Consignes: réaliser une fente avant

Critères de réalisation: conserver le dos droit, fléchir le genou avant jusqu'à 90°, conserver le genou avant à l'aplomb du talon

Variables: enchaîner les fentes de façon dynamique en réalisant un saut intermédiaire (Lunge jump)



Les exercices cardio-pulmonaires:

Le mountain climbers

Consignes: réaliser des montées alternées de genoux à partir de la position de planche

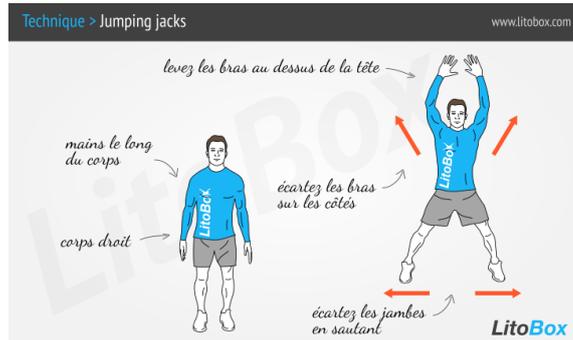
Critères de réalisation: ramener alternativement le genou vers la poitrine, au dessus du nombril



Le Jumping jack

Consignes: passer de façon dynamique de la posture "bras le long du corps - jambes serrées" à la posture "bras tendus vers le ciel- jambes écartées" et inversement

Critères de réalisation: réaliser des ouvertures-fermetures des jambes (adduction- abduction) en claquant les mains, au dessus de la tête en montant et sur les cuisses en descendant.

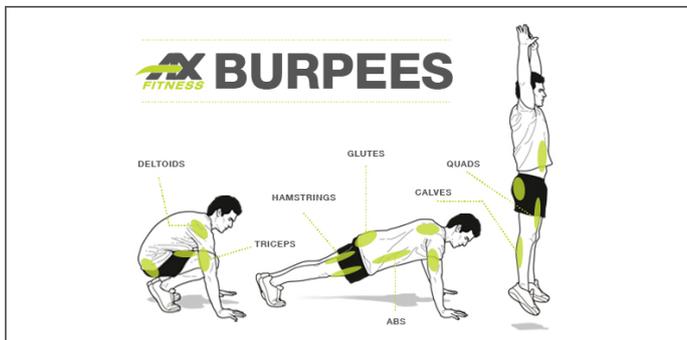


- le Burpees:

Consignes: enchaîner un passage au sol (planche) et un saut extension

Critères de réalisation: respecter l'alignement articulaire (chevilles/bassin/épaules)

Variable: réaliser une pompe en lieu et place de la planche



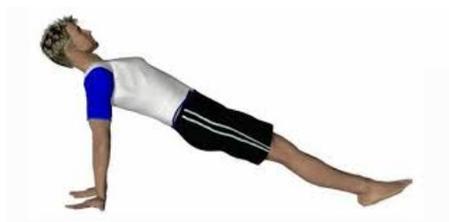
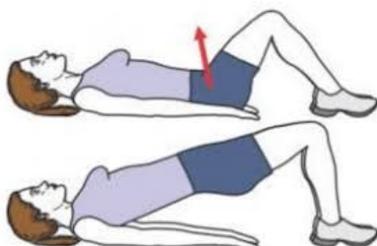
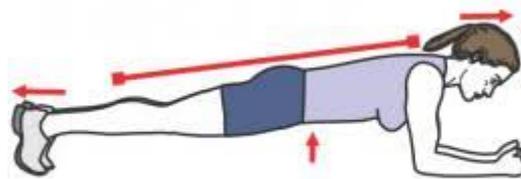
La zone abdominale et pelvienne

Le Gainage:

Consignes: tenir la posture 30"

Critères de réalisation: respecter l'alignement articulaire (pieds, bassin, épaules)

Variables: enlever 1 appui (plus difficile)



Gainage costal

