

TRAVAIL EN EPS SEMAINE du 23 mars au 29 mars

La gestion par l'élève de son emploi du temps doit prévoir une alternance des différentes activités scolaires et inscrire des temps d'activité physique. Je suggère donc de pratiquer les différents exercices sportifs soit le matin en fin de matinée, soit en fin d'après-midi, en évitant de fournir un effort après s'être alimenté.

Le suivi de son activité physique hebdomadaire devra être mis en place par la tenue **de fiches d'entraînement, que je viserai chaque fin de semaine .** **Pour cela, je vous demande de me renvoyer la fiche de la semaine concernée le W.E., et l'envoyer sur scolinfo.**

Vous devez réaliser le travail suivant une fois par jour :

Le temps d'effort total est environ **15min**. La vidéo explique tous les exercices à réaliser.

Lien internet : <https://drive.google.com/open?id=1KG0tKCKpnLU AeZo4OZDvUc0c5181etYt>

E chauffage :

30 jumping jack et 30 shoulder tap : à faire deux fois

Vous devez ensuite réaliser 4 séries avec 1 min de repos entre chaque série.

- **S érie :**
- **30 sec de chaise contre le mur**
- **20 fentes alternées (droite et gauche)**
- **10 Burpees**
- **1 min de pause**

L'ensemble des 4 séries est à faire en moins de 12 min si possible.

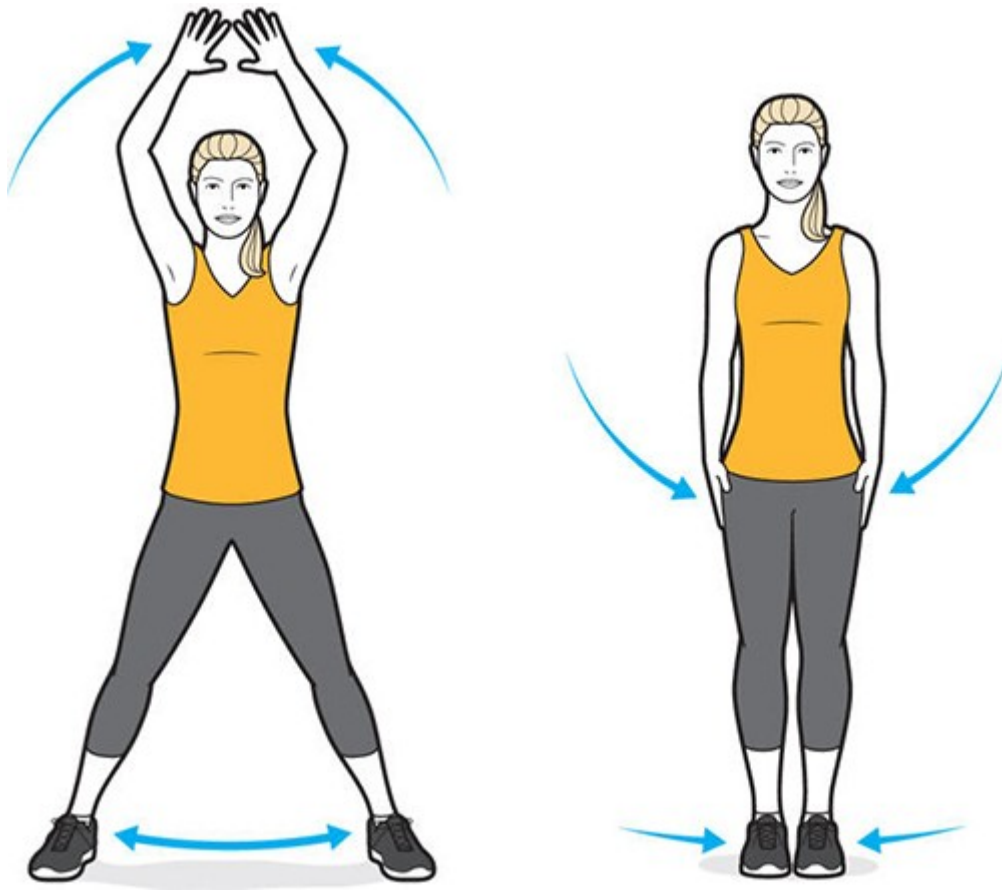
Si vous avez réussi à faire l'exercice en moins de 12 min, vous devez rajouter une répétition pour la séance du lendemain. **C'est-à-dire : 31 sec de chaise, 22 fentes, et 11 burpees.**

un jumping jack...

Il s'agit d'un mouvement très simple qui consiste à faire deux sauts consécutifs, accompagnés d'un écart latéral des bras et des jambes.

1. Tenez-vous droit, les bras le long du corps et les jambes serrés.

2. Prenez appui sur vos jambes et faites un saut en écartant les jambes et les bras. Vos mains quant à elles doivent se toucher au-dessus de votre tête.
3. Faites un deuxième saut pour revenir à la position initiale.



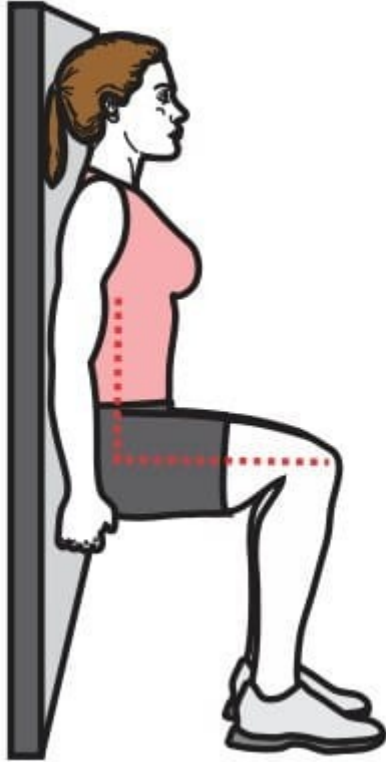
Lorsque vous faites un jumping jack, il est important de toujours garder votre corps droit et vos abdos contractés. Aussi, n'oubliez pas d'inspirer lors du premier saut (avec écart) et de souffler lors du deuxième. Enchaînez ensuite ces mouvements de manière consécutive.

Un shoulder tap...



...Alternance bras droit / bras gauche

Chaise contre le mur...30"



Une fente alterné droite / gauche....



Un Burpees...

1. En position initiale debout, pieds légèrement écartés, **fléchissez les jambes et posez vos mains au sol.**
2. **Lancez ensuite vos pieds vers l'arrière** en effectuant une petite impulsion. Vous êtes alors en appui sur les mains et les pointes de pieds, bras et jambes tendues, corps aligné et gainé (abdos et fessiers contractés). **Attention à ne pas creuser le dos !!!**
3. **Réalisez à nouveau une impulsion de jambes** afin de revenir à la première phase (accroupi, mains au sol).
4. **Poussez avec vos jambes** pour retrouver la position debout, talons au sol.



Bon courage !

**Mr Chaillet
Professeur d'EPS**