

# Continuité Pédagogique en EPS

## Renforcement musculaire en autonomie

En cette période d'épidémie, pour compenser les heures d'EPS que tu ne pratiques pas au collège, il est recommandé de réaliser au minimum 30 minutes d'exercice par jour pour rester en bonne santé.

Voici un programme d'entraînement autonome, sans matériel particulier, pouvant être réalisé seul à la maison. Il est constitué de 5 séances à réaliser en 1 semaine. Tu peux les répéter chaque semaine. Tu peux adapter les exercices en diminuant le temps de pratique, le nombre de répétitions, le nombre d'exercices ou le nombre de séances par rapport à tes capacités. Il est très important ne de pas se faire mal ni de se blesser.

### Préparation

- Disposer d'un espace libre, sans obstacle, sans toucher quoi que ce soit en position debout et allongée, jambes et bras tendus.
- Sol non glissant.
- Tenue adaptée, comme en EPS, avec des chaussures lacées.
- Certains exercices nécessitent un chronomètre, tu peux utiliser une montre, un réveil, une horloge, un minuteur ou à défaut, compter dans ta tête.



### Principes de travail

- Conserver le plus possible le dos droit.
- Cesser l'exercice si une douleur articulaire est ressentie.
- La douleur musculaire quant à elle est «normale», cela veut dire que le travail est efficace.



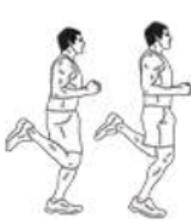
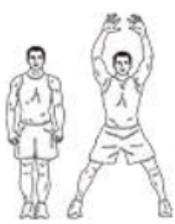
### Contenu de chaque séance

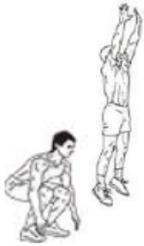
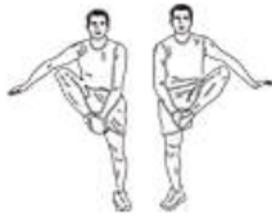
- Échauffement articulaire de la tête aux pieds avant de démarrer, comme en EPS.
  - Partie 1 -Échauffement commun en page 2.
  - Partie 2 -Cardio commun en page 2.
  - Partie 3 -Renforcement musculaire spécifique en pages 3, 4, 5, 6 et 7.
  - Partie 4 -Étirements communs en page 2.
- Tu trouveras en page 8 une feuille de suivi à remplir si tu le souhaites.

Pense à boire de l'eau régulièrement: avant, pendant et après la séance.

Tu peux travailler en musique, c'est plus agréable et plus motivant !

Pour rester en forme, ces exercices doivent s'associer à une bonne alimentation, un temps de sommeil suffisant ainsi que d'autres activités si tu le peux: du vélo, de la marche, de la course à pied dans ton quartier !

Partie 1 – Échauffement					
20 montées de genoux sur place	20 talons-fesses sur place	20 sauts alternés jambe/bras opposés	10 jumping-jack	10 flexions complètes des jambes	10 secondes de course rapide sur place
					
Le genou doit monter bien haut.	Le talon vient toucher la fesse.	Sauts sur place en alternant bras droit / jambe gauche et bras gauche / jambe droite.	Alterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés.	Garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains.	Sprint sur place en utilisant les bras.

Partie 2 – Cardio				
10 jump-squat	10 mountain climber	10 sauts groupés	10 tap-tap pieds	10 cloche-pieds latéraux
				
Garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains puis pousser vers le haut.	En position pompe, ramener les genoux vers la poitrine en alternant genou droit puis gauche.	Sauter sur place en élevant les genoux à la poitrine. Attention à la réception.	Toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche et inversement en enchaînant les actions.	Sauter à cloche-pied de droite à gauche avec un déplacement d'environ 30 cm.

**Partie 3 – Renforcement musculaire**  
 Voir séances spécifiques en page 3, page 4, page 5, page 6 et page 7.

Partie 4 – Étirements (Maintien de chaque position 10 secondes)				
Triceps	Quadriceps	Dorsaux	Ischio-jambiers	Adducteurs
				

Pense à alterner côté droit et côté gauche.

# Séance 1 – Renforcement musculaire à la maison

!! N'oublie pas de lire les consignes générales en page 1 avant de démarrer la séance.

## Partie 1 – Échauffement (voir en page 2) – Commun

## Partie 2 – Cardio (voir en page 2) – Commun

## Partie 3 – Renforcement musculaire – Spécifique

10 squats		<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieds écartés de la largeur des épaules.</li><li>• Conserver le dos droit du début à la fin du mouvement.</li><li>• Fléchir les jambes jusqu'à une position assise en tendant les bras vers l'avant pour conserver l'équilibre.</li></ul>
10 pompes sur les genoux		<ul style="list-style-type: none"><li>• Conserver le corps aligné (genoux-bassin-épaules) tout au long du mouvement.</li><li>• Descendre doucement le plus bas possible, remonter doucement.</li><li>• Répéter le mouvement en inspirant à la descente et en expirant à la montée.</li></ul>
20 secondes flamand rose		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sur une jambe tendue, tendre les bras et maintenir cette position d'équilibre sans bouger pendant 20 secondes.</li><li>• Répéter la position sur l'autre jambe.</li></ul>
20 ciseaux jambes tendues		<ul style="list-style-type: none"><li>• Allongé, dos plaqué au sol.</li><li>• Tendre les jambes</li><li>• Réaliser 20 ciseaux de haut en bas.</li></ul>
30 secondes gainage frontal		<ul style="list-style-type: none"><li>• En appui sur les pieds et les avant-bras.</li><li>• Conserver le corps aligné (pieds-bassin-épaules)</li><li>• Dos droit et maintenir cette position de planche pendant 30 secondes.</li></ul>

Répète chaque exercice une deuxième fois pour bien renforcer chaque muscle travaillé.

## Partie 4 – Étirements (voir en page 2) – Commun

## Séance 2 – Renforcement musculaire à la maison

!!\ N'oublie pas de lire les consignes générales en page 1 avant de démarrer la séance.

### Partie 1 – Échauffement (voir en page 2) – Commun

### Partie 2 – Cardio (voir en page 2) – Commun

### Partie 3 – Renforcement musculaire – Spécifique

10 fentes avant		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ debout.</li><li>• Avancer un pied, <b>jambe fléchie</b> et venir effleurer le sol avec le genou, sans le toucher.</li><li>• Répéter ce mouvement <b>10 fois</b> jambe droite puis <b>10 fois</b> jambe gauche.</li></ul>
10 tours de bras		<ul style="list-style-type: none"><li>• Position debout, jambes tendues et serrées.</li><li>• Écarter les <b>bras tendus</b> sur les côtés.</li><li>• Réaliser <b>10 cercles</b> vers l'avant puis <b>10 cercles</b> vers l'arrière en conservant les <b>bras tendus</b>.</li></ul>
30 secondes gainage latéral sur un bras		<ul style="list-style-type: none"><li>• Jambes tendues, serrées, corps gainé (dur), en appui sur le pied et l'avant-bras <b>gauches</b>, conserver le corps aligné.</li><li>• Maintenir cette position <b>30 secondes</b>.</li></ul>
30 secondes gainage latéral sur l'autre bras		<ul style="list-style-type: none"><li>• Jambes tendues, serrées, corps gainé (dur), en appui sur le pied et l'avant-bras <b>droits</b>, conserver le corps aligné.</li><li>• Maintenir cette position <b>30 secondes</b>.</li></ul>
30 secondes superwoman		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ allongé sur le ventre.</li><li>• Soulever les <b>jambes et les bras tendus et serrés</b>.</li><li>• Maintenir cette position <b>30 secondes</b>.</li></ul>

Répète chaque exercice une deuxième fois pour bien renforcer chaque muscle travaillé.

### Partie 4 – Étirements (voir en page 2) – Commun

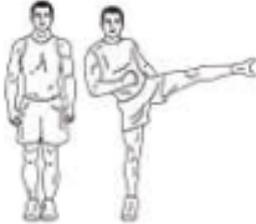
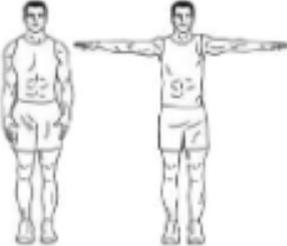
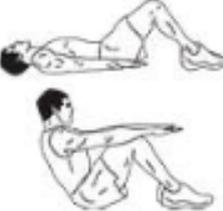
# Séance 3 – Renforcement musculaire à la maison

!! N'oublie pas de lire les consignes générales en page 1 avant de démarrer la séance.

## Partie 1 – Échauffement (voir en page 2) – Commun

## Partie 2 – Cardio (voir en page 2) – Commun

## Partie 3 – Renforcement musculaire – Spécifique

10 levers de jambe		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ debout, jambes tendues et serrées.</li><li>• Lever la jambe gauche tendue jusqu'à l'horizontal sans se déséquilibrer.</li><li>• Répéter ce mouvement 10 fois de la jambe gauche puis passer à la jambe droite.</li></ul>
20 levers de bras		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ debout, jambes tendues et serrées, bras le long du corps.</li><li>• Élever lentement les bras tendus sur les côtés jusqu'à l'horizontal.</li><li>• Descendre lentement jusqu'à toucher les hanches puis remonter.</li><li>• Répéter ce mouvement 20 fois lentement.</li></ul>
10 tap tap pied position pompe		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ position pompe.</li><li>• Fléchir une jambe et toucher l'intérieur du pied avec la main opposée (exemple : pied gauche touché avec la main droite).</li><li>• Alternier pied droit et pied gauche.</li></ul>
10 abdos crunchs		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ allongé sur le dos, jambes fléchies.</li><li>• Bras tendus, relever le buste jusqu'à toucher les genoux avec les coudes.</li><li>• Monter et descendre lentement en contrôlant sa respiration.</li></ul>
30 secondes gainage dorsal		<ul style="list-style-type: none"><li>• En appui sur les talons et les mains à plat.</li><li>• Conserver le corps aligné (pieds-bassin-épaules).</li><li>• Dos droit, fesses relevées.</li><li>• Maintenir cette position de planche pendant 30 secondes.</li></ul>

Répète chaque exercice une deuxième fois pour bien renforcer chaque muscle travaillé.

## Partie 4 – Étirements (voir en page 2) – Commun

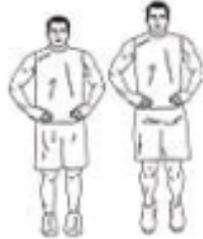
## Séance 4 – Renforcement musculaire à la maison

⚠ N'oublie pas de lire les consignes générales en page 1 avant de démarrer la séance.

### Partie 1 – Échauffement (voir en page 2) – Commun

### Partie 2 – Cardio (voir en page 2) – Commun

### Partie 3 – Renforcement musculaire – Spécifique

20 poussées des mollets		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ debout, jambes tendues et serrées.</li><li>• Monter sur les pointes de pieds pour contracter les mollets.</li><li>• Conserver son équilibre, monter et descendre lentement.</li><li>• Répéter ce mouvement 20 fois.</li></ul>
20 applaudissements bras tendus		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ debout, jambes tendues et serrées, bras tendus sur les côtés.</li><li>• Ramener lentement les bras tendus vers l'avant jusqu'à ce que les mains se touchent.</li><li>• Répéter ce mouvement 20 fois (20 ouvertures + fermetures).</li></ul>
20 secondes squat maintenu		<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieds écartés de la largeur des épaules.</li><li>• Fléchir les jambes jusqu'à une position assise en tendant les bras vers l'avant pour conserver son équilibre.</li><li>• Tenir la position 20 secondes.</li><li>• Conserver le dos droit du début à la fin du mouvement.</li></ul>
30 secondes gainage ventral		<ul style="list-style-type: none"><li>• En appui sur les pieds et les mains.</li><li>• Conserver le corps aligné (pieds-bassin-épaules) et le dos droit.</li><li>• Maintenir cette position de planche pendant 30 secondes.</li></ul>
30 secondes maintien abdos		<ul style="list-style-type: none"><li>• En appui sur les avant-bras, relever les jambes fléchies à angle droit.</li><li>• Contrôler sa respiration et maintenir cette position stable pendant 30 secondes en contractant les abdominaux.</li></ul>

Répète chaque exercice une deuxième fois pour bien renforcer chaque muscle travaillé.

### Partie 4 – Étirements (voir en page 2) – Commun

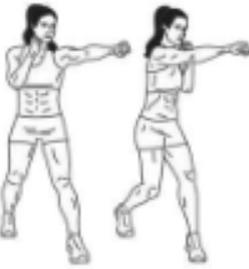
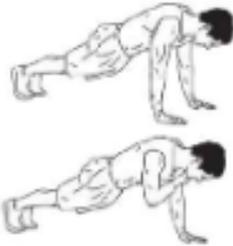
# Séance 5 – Renforcement musculaire à la maison

!/ N'oublie pas de lire les consignes générales en page 1 avant de démarrer la séance.

## Partie 1 – Échauffement (voir en page 2) – Commun

## Partie 2 – Cardio (voir en page 2) – Commun

## Partie 3 – Renforcement musculaire – Spécifique

30 secondes chaise dos au mur		<ul style="list-style-type: none"><li>• Le dos contre un mur, se fléchir jusqu'à obtenir un angle droit sous les genoux, talons des pieds au sol.</li><li>• Maintenir cette position de chaise pendant 30 secondes en continuant à bien respirer.</li><li>• Les bras tendus vers l'avant si c'est facile.</li></ul>
10 coups droits		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ « en garde ».</li><li>• Tendre un bras devant soi puis ramener le poing en garde.</li><li>• Répéter ce mouvement 10 fois de chaque bras.</li></ul>
10 touchers épaules		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ en position pompe.</li><li>• Toucher une épaule avec la main opposée.</li><li>• Répéter le mouvement 10 fois en alternant toucher épaule droite / toucher épaule gauche.</li></ul>
30 secondes araignée		<ul style="list-style-type: none"><li>• En appui sur les pieds et les mains à plat, dos vers le sol.</li><li>• Élever le bassin et conserver l'alignement genoux-bassin-épaules.</li><li>• Maintenir cette position 30 secondes.</li></ul>
20 superman alternés		<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ position allongée sur le ventre, jambes et bras tendus, serrés.</li><li>• Élever jambe et bras opposés alternativement.</li><li>• Réaliser 20 répétitions.</li></ul>

Répète chaque exercice une deuxième fois pour bien renforcer chaque muscle travaillé.

## Partie 4 – Étirements (voir en page 2) – Commun

# Feuille de suivi

Date	Numéro de la séance effectuée ou nom de l'activité (vélo, course à pied ...)	<u>Contenu</u> Précise ici les détails de ton entraînement	<u>Ressenti</u> Sélectionne un smiley accompagné de quelques mots
			
			
			
			
			