

EPS pour tous à la maison spécial confinement

La situation exceptionnelle que nous vivons perdurant, Il est très important de maintenir une **activité physique**

Mais cela n'est pas toujours évident en espace restreint et il n'est pas facile non plus de trouver des exercices adaptés aux enfants avec lesquels il est très important de ne pas faire n'importe quoi.

Je vous propose donc dans le document qui suit une série de **10 exercices** et de quelques étirements **très faciles et destinés à toute la famille.**

Toutefois, je conseille fortement que les enfants soient systématiquement accompagnés par un adulte, un grand frère ou une grande sœur afin de bien respecter les placements et éviter les mauvaises postures.

L'important est que vous bougiez et preniez du plaisir ensemble à réaliser un effort physique. Ainsi, si un exercice ne vous correspond pas (trop facile ou trop difficile) vous pouvez en changer et en effectuer un autre que vous maîtrisez mieux



Attention : Chaque exercice est à réaliser 3 fois avec 30 sec de récupération entre chaque série et 1 minute de récupération après chaque exercice réalisé.

Fonctionnement :

Vous disposez de 2 fichiers :

* Le premier explique les différents ateliers où il est important de **bien respecter les critères afin de pratiquer en toute sécurité !**

* Le deuxième est le tableau pour voir les progrès sur les 10 jours avec les différents niveaux de difficulté (**1, 2, Bronze, Argent et Or**) et les temps correspondants En secondes (sec).

Ces exercices sont à réaliser sur 10 jours afin de voir les progrès réalisés, mais vous pouvez bien entendu l'adapter à vos envies et ne le faire qu'un jour sur 2.

Et vous pouvez bien entendu aussi continuer...

A VOUS DE JOUER !!!!



FAIL



Exercice 1 : JUMPING JACK



CRITÈRES DE RÉALISATION

Sautez en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. (Largeur des épaules)

Puis sautez à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale et ainsi de suite...

Dos droit /regard devant soi

Exercice 2 : LA CHAISE



CRITÈRES DE RÉALISATION

Écartez les pieds de la largeur des épaules

Écartez légèrement les genoux (largeur du bassin)

Le bassin est au même niveau que les genoux

Mettez les mains sur les hanches

Regardez droit devant soi

Dos bien droit. Le bas du dos est collé contre le mur

Exercice 3 : FENTES

CRITÈRES DE RÉALISATION

J'avance un pied droit devant et je fléchis le genou arrière

Je fléchis mes genoux pour former des angles de 90°.

Je fais attention à ne pas avancer mon genou avant et à le laisser au-dessus de la cheville

Je repousse sur mon pied avant pour revenir à la position de départ (A) et je change de pied

Je regarde devant moi

Je garde le dos droit et **j'alterne** fente droite/fente gauche.



Exercice 4 : BURPEES

CRITÈRES DE RÉALISATION

Démarrer accroupi mains posées à plat au sol

Dégager les jambes en arrière pour atteindre la position de gainage sur bras tendus

Revenir de façon dynamique accroupi en appuyant sur ses mains

Se repousser vers le haut pour effectuer un saut vertical corps gain bien droit.

Regard vers l'avant et bras aux oreilles

Refaire l'exercice complet plusieurs fois jusqu'à l'arrêt du chrono.



Exercice 5 : POMPES SUR GENOUX

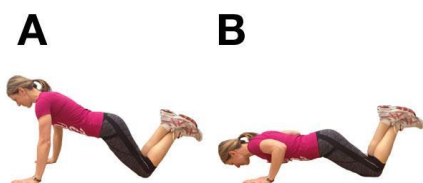
CRITÈRES DE RÉALISATION

Démarrer en position de gainage bras tendus genoux au sol (Ventre rentré et fesses serrées)

Fléchir coudes sur le côté (biceps) ou le long du corps (triceps) chercher à avoir le nez qui frôle le sol

Maintenir l'allongement du corps et ne pas laisser vos hanches s'affaisser au sol durant l'exécution du mouvement.

Multiplier les pompes jusqu'à l'arrêt du chrono.



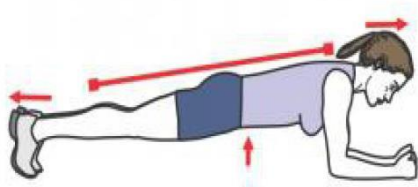
Exercice 6 : GAINAGE COUDE

CRITÈRES DE RÉALISATION

Je garde le dos droit

Maintenir un alignement cheville-genou-hanche-épaules.

Je regarde mes mains



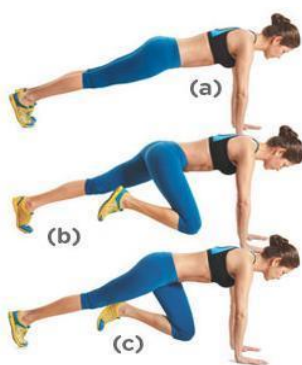
Exercice 7 : MOUNTAIN CLIMBER

CRITÈRES DE RÉALISATION

-Se tenir en position de gainage en appui sur les pieds et les mains

-Avancer un genou vers la poitrine sans poser le pied
Faire de même avec l'autre jambe.

Maintenir la nuque dans l'axe
regard entre les mains sans baisser la tête.



Exercice 8 : FESSIERS

CRITÈRES DE RÉALISATION



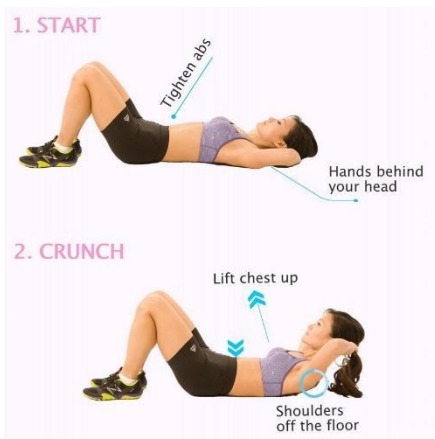
Fléchissez les genoux ; pieds à plat au sol
bras le long du corps ; tête posée au sol.

Décollez les hanches pour aligner
genoux/bassin/épaules

Réaliser des mouvements de bas en haut
sans bouger les pieds.

Exercice 9 : CRUNCH (haut)

CRITÈRES DE RÉALISATION



Surélevez vos jambes

Rentrez le ventre et placez les mains
derrière la nuque.

Conserver la tête dans le prolongement
du buste regard dirigé vers le ciel

Soulevez les épaules ; redescendre
et recommencer.

Exercice 10 : CRUNCH (bas)

CRITÈRES DE RÉALISATION



Rentrez le ventre, lever les jambes fléchies
à 90° et placez les bras le long du corps.

Conserver la tête dans le prolongement du
buste posée au sol, regard dirigé vers le ciel

Ramenez les genoux sur le buste puis revenir
à la position de départ avant de recommencer

ÉTIREMENT : LE COBRA

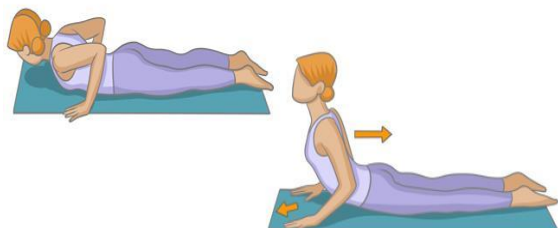
CRITÈRES DE RÉALISATION

Position ventrale en appui sur les mains placées en avant des épaules.

Tendre les bras et soulever le buste.

Laisser descendre le bassin en soulevant la cage thoracique

Le dos en flexion arrière, le regard dirigé vers l'avant
Maintenir cette position



ÉTIREMENT : BRAS – DOS - FESSIERS

CRITÈRES DE RÉALISATION

À genoux au sol, posez les fesses sur les talons buste fléchi et tendez les bras vers l'avant.

Respirez amplement et avancez progressivement vos bras et votre tête vers l'avant.

<http://eps.roudneff.com>



ÉTIREMENT : BRAS

CRITÈRES DE RÉALISATION

À genoux au sol, posez les fesses sur les talons buste droit, tendez les bras vers l'avant et étirez un bras à la fois en abaissant une paume de main.

Même position de départ mais élevez les bras pour venir attraper un coude et l'amener vers l'arrière.



ÉTIREMENT : JAMBES

CRITÈRES DE RÉALISATION

Amener un talon sur la fesse en restant bien droit et **sans avancer le genou**.

Tendre une jambe en avant en ne posant que le talon
Avancer le buste sur cette jambe.
(L'exercice peut aussi se réaliser debout)

N'oubliez pas de respirer lors de tous ces étirements et maintenez les positions

20 sec !

