**CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS –**

**FAIRE DU SPORT, MÊME CHEZ SOI ! 😊**

# **CONSIGNES :**

**5 séances par semaine mais deux séances à nous renvoyer** (si possible pendant tes cours d’EPS), tu devras rester en forme en faisant quelques exercices à domicile. Un répertoire d’exercices illustré en vidéos t’est proposé ci-après : À chaque fois, il y a 3 niveaux de difficultés différents. Ces exercices sont aussi classés par groupes musculaires ou thèmes de travail. Tu peux choisir plusieurs exercices en fonction de ce que tu souhaites travailler. Tu peux aussi choisir de faire tes séances avec l’application GLIDE : [https://entrainement-eps.glideapp.io](https://entrainement-eps.glideapp.io/)

Nous te conseillons de faire de l’exercice tous les jours, mais **2 séances seulement sont obligatoires par semaine** ! Pour chaque séance réalisée, tu devras renvoyer la « **FEUILLE DE SÉANCE** » à ton professeur d’EPS (document joint avec ce document). Attention, **chaque « FEUILLE DE SÉANCE » est susceptible d’être évaluée**. Tu devras donc rendre **deux « FEUILLES DE SÉANCE » par semaine**.

Pour chaque séance, tu devras faire **au minimum 30min de vidéo.** Attention certaines vidéos proposées font moins de 30min. Il faudra donc en faire d’autres. **Tu choisis les vidéos que tu veux**, quel que soit le groupe, mais **tu n’as pas le droit de faire 2 fois la même vidéo** pendant tout le confinement ! Il est évidemment possible de faire plus que ces 30min, et aussi de faire d’autres séances en plus, à d’autres moments que pendant les cours d’EPS.

À la fin de la séance, ou pendant la séance, il faudra compléter ta « **FEUILLE DE SÉANCE** » et la renvoyer à ton professeur d’EPS, soit par Pronote, soit par mail : Mr BESSEAU : [nicolas.besseau@ac-orleans-tours.fr](mailto:nicolas.besseau@ac-orleans-tours.fr) / Mr BAUCHET : [maxime.bauchet@ac-orleans-tours.fr](mailto:maxime.bauchet@ac-orleans-tours.fr) / Mr MOSSER : [thomas.mosser@ac-orleans-tours.fr](mailto:thomas.mosser@ac-orleans-tours.fr)

**Pour les élèves dispensés** : il est tout à fait possible de faire des exercices, en adaptant les exercices.

|  |
| --- |
| **RAPPEL DES RÈGLES DE SÉCURITÉ :**  * S’échauffer avant de débuter la pratique (échauffement général, articulaire) * Toujours avoir le dos droit, ni cambré, ni arrondi. * Ne jamais ressentir de douleur anormale (une seule jambe, un seul bras), sinon faire une petite pause. Si la douleur persiste, arrêter l‘activité. Attention en revanche : avoir mal aux jambes, aux abdos, ou toute autre partie du corps que vous travaillez, ressentir une sensation de brulure ou de picotement est normal, sinon c’est que vous ne travaillez pas efficacement ! * Penser à vous hydrater régulièrement (boire de l’eau). |

# **RÉPERTOIRE D’EXERCICES :**

Pour sélectionner une vidéo (lien hyper texte) faites contrôle (ctrl) + clic souris gauche

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ABDOMINAUX & GAINAGE** | **PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE** | **JAMBES** | **STEP / DANSE** | **Stretching / étirements** | **Yoga** |
| **Niveau 1**  **DÉBUTANT** | [**Ventre plat et abdos en 10 minutes**](https://www.youtube.com/watch?v=3GZeBmKZ4HY)  [**Gainage 27min**](https://www.youtube.com/watch?v=mCdqXDnNpy0)  [**abdos 8 min niveau 1**](https://www.youtube.com/watch?v=joC8jsRTOYA) | [**HIIT Training débutant 25min**](https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pIuptYE)  [**Perdre du ventre sans aucun saut 15min**](https://www.youtube.com/watch?v=CQeCrRjtOX8)  [**HIIT Training 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=l65UNDVRfZ4)  [**Renfo musculaire 27min**](https://www.youtube.com/watch?v=NkWuPH8O-Tw) | [**Affiner ses cuisses 27min**](https://www.youtube.com/watch?v=06BlRvfmB3s)  [**afiner et muscler 30 minutes**](https://www.youtube.com/watch?v=iYmbwOvRMIA)  [**Fesses rebondies jambes fines 10min**](https://www.youtube.com/watch?v=zf-AWBKi2q0) | [**Cardio 14 - 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=9ELnZPllccQ)  [**Cardio / Renfo 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=8Z0BDxxAh9g)  [**Zumba 27min**](https://www.youtube.com/watch?v=kC7ILO-gujU) | [**Relâcher les tensions 25min**](https://www.youtube.com/watch?v=IG20wfAaTIg)  [**s'assouplir 10 min**](https://www.youtube.com/watch?v=NiGrtQTwatU)  [**Étirements / Stretching 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=fbOlMaiakM4)  [**Stretching 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=A1NH2_JzfKc) | [**Yoga garçons 29min**](https://www.youtube.com/watch?v=HzznoIsFsj8)  [**Débuter en yoga 30min**](https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s)  [**Débuter en yoga 45min**](https://www.youtube.com/watch?v=s5sKBRYDUTI) |
| **Niveau 2**  **INTERMÉDIAIRE** | [**Abdos fermes 25min**](https://www.youtube.com/watch?v=mDSwRbMEtfc)  [**Gainage facile 7min**](https://www.youtube.com/watch?v=P0qzG5OfTgU)  [**Abdos ventre plat 10min**](https://www.youtube.com/watch?v=fZYwW9-X8Ik) | [**Boxe sans matériel 13min**](https://www.youtube.com/watch?v=2sVjbuHWFNA)  [**Workout song 7min**](https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws)  [**Tabata 4min**](https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc)  [**Full body workout 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE&list=RDCMUChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg&index=11) | [**Affiner l'intérieur des cuisses 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=Rler3wwQBfw)  [**Fessier bombé 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=K940e5rctEs)  [**Cuisses et fesses 8min**](https://www.youtube.com/watch?v=8ghtQpeWov8) | [**Cardio 1 - 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=A7qMBt6EJm0)  [**Cardio 5 - 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=QCpuYwAbVp8)  [**Danse - 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=goLDa5Pr2OE) | [**Yoga du matin 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=TjaQ4YZImLY)  [**Étirements du soir 10min**](https://www.youtube.com/watch?v=vwCeb2LvLEc) | [**Yoga intermédiaire 22min**](https://www.youtube.com/watch?v=cwus84O-mHE)  [**Yoga Vinyasa 44min**](https://www.youtube.com/watch?v=VNNrcu6gviI)  [**Yoga matinal (en anglais) 24min**](https://www.youtube.com/watch?v=K-Ina_WW4Yc) |
| **Niveau 3**  **DIFFICILE** | [**Ab workout (sans équipement) 10min**](https://www.youtube.com/watch?v=AnYl6Nk9GOA)  [**7min plank challenge - 7min**](https://www.youtube.com/watch?v=CI3o5FYbtOo)  [**AB & HIIT WORKOUT 12min**](https://www.youtube.com/watch?v=eOFGMW7CWSc&list=RDCMUChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg&index=8) | [**Fessiers - 20min**](https://www.youtube.com/watch?v=HeolReSa5ic)  [**Brûler des calories - 15min**](https://www.youtube.com/watch?v=1skBf6h2ksI&list=RDCMUChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg&index=10)  [**Corps entier 10min**](https://www.youtube.com/watch?v=6VFLKdfxA24&list=RDCMUChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg&index=12)  [**hit intense 30 minutes**](https://www.youtube.com/watch?v=f8GzCmbz6YY) | [**Renforcer cuisses et fessiers 25min**](https://www.youtube.com/watch?v=E2HZV4BMqHs)  [**Exercices jambes 12min**](https://www.youtube.com/watch?v=Fu_oExrPX68&list=RDCMUChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg&index=6)  [**Fessiers 10min**](https://www.youtube.com/watch?v=RqfkrZA_ie0&list=RDCMUChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg&index=7) | [**Cardio 16 - 26min**](https://www.youtube.com/watch?v=6-J6mhzcFtE)  [**Dance latino 30min**](https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k)  [**Hip-hop tabata 30min**](https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM) |  | [**Yoga Ashtanga 30min**](https://www.youtube.com/watch?v=jwPFXr5dXyc)  [**vinyasa yoga 40min**](https://www.youtube.com/watch?v=T2GGUwP3FoI)  [**Yoga dynamique 37min**](https://www.youtube.com/watch?v=unHcDI5MOm0) |