

EPS ! LES SABLONS BUZANÇAIS

En cette période inédite, il ne faut pas se laisser aller ! **Gardons la forme pour que la reprise des activités en EPS et à l'AS se fasse sans souci aucun**, en toute sécurité, avec un corps parfaitement préparé aux efforts qu'on va lui demander.

Selon votre niveau de classe et votre niveau d'entraînement sportif, voici un petit programme de sollicitation musculaire, articulaire et cardiovasculaire, que vous pouvez réaliser 1 à 3 fois dans la journée :

- je suis en 6^{ème} : 1x par jour

- je suis en 5^{ème}, en 4^{ème} ou en 3^{ème} et je ne suis pas trop entraîné : 1 fois par jour

- je suis en 5^{ème} ou en 4^{ème} et je suis entraîné : 2 fois par jour (matin ; puis après-midi)

- je suis en 3^{ème} et je suis très sportif : 3 fois par jour (matin ; milieu, puis fin d'après-midi).



Objectifs :

- **Renforcement** musculaire, articulaire et travail cardiovasculaire
- Renforcer les **postures** : équilibre, gainage ; protection du dos
- Atteindre et/ou maintenir un **état de forme** pour préparer la reprise en EPS !

Principes :

- Circuit composé de **plusieurs exercices** (pages 3, 4 et 5 de ce doc)
- Pas besoin de matériel ni de trop d'espace
- **Intensité progressive** jusqu'à être élevée
- Mobilisation du **poids corporel** ; pas de charge supplémentaire
- Séance assez **courte**, facile à placer dans la journée !

Organisation :

- 1 à 3 séances par jour. Il faut une montre ou un chronomètre ou un minuteur.
- Quand on part sur une séance, il faut être prêt, motivé, concentré sur le programme, sans penser à autre chose. On est **mobilisé** sur l'entraînement. **On s'applique** et on ne fait pas semblant. Sinon, ça n'aurait pas d'utilité, et on pourrait se faire mal.

La séance en détail.

I- On s'échauffe.

On réalise, **lentement et en étant concentré, 15 secondes pour chacun des 8 exercices proposés.** Sans forcément récupérer entre les exercices (juste le temps de changer d'exercice). On s'applique sur ce qu'il faut faire. On fait l'exercice avec un **mouvement complet** (on appelle cela un « trajet moteur » complet, donc, réussi), sans aller vite !

On essaye de bien se concentrer sur les muscles qui travaillent, **on ressent que ça chauffe petit à petit.** Et on **respire correctement** ! La façon de respirer est précisée ci-dessous, avec la présentation des exercices.

Ensuite, on mobilise les **articulations** (cou, épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles). Environ 30 secondes par **articulation**. Il faut reprendre ce que vous faites habituellement en EPS, notamment sur certaines activités (gym...).

II- On part sur le circuit !

Il faut enchaîner les 8 exercices une première fois, puis recommencer. Donc, **Circuit de 16 exercices au total.** Pour chacun des exercices, c'est **45 secondes qui se découpent ainsi => 30 secondes d'effort et 15 secondes de récupération.** On a donc 16 fois 45 secondes. Soit une 12 minutes de bonheur !

III- Retour au calme !

Il doit durer **au moins 5 minutes.** On marche un peu (on ne s'assoit pas, on ne se couche pas), on retrouve ses esprits ! On essaye de rythmer sa respiration pour qu'elle soit de plus en plus lente. Puis on fait quelques étirements, (comme en EPS !).

IV- Bilan !

Je prends soin de compléter mon **carnet d'entraînement** ; sur mon cahier de brouillon par exemple.

Lorsque je reverrai mon professeur d'EPS, je pourrai lui montrer !

A la fin de ce document, vous avez en exemple un tableau permettant de faire ce bilan.

PRESENTATION DES 8 EXERCICES

En prendre bien connaissance avant de se lancer !

1 Les Jumpings Jacks

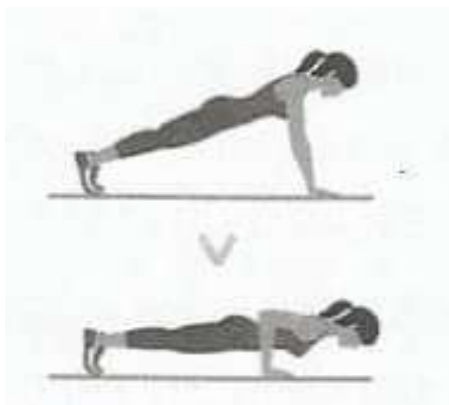


Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

On inspire lorsque les bras sont en haut.

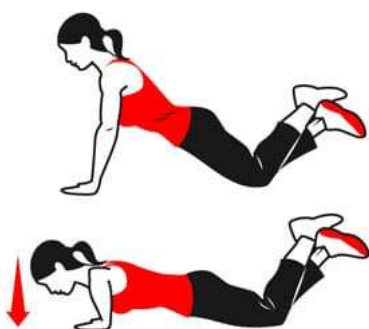
On souffle quand ils sont en bas.

2 Les pompes



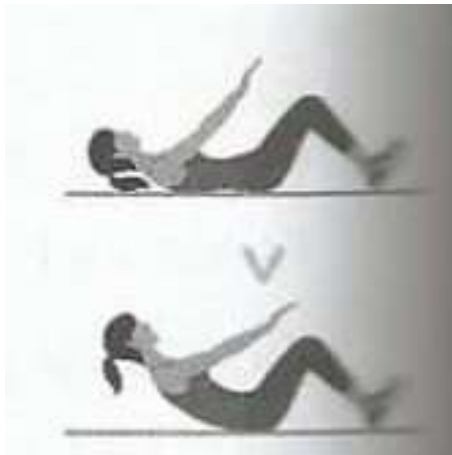
En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules.

Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. On inspire quand on est en bas ; on souffle quand on repousse le sol.



Si les pompes « classiques » sont trop difficiles il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**. Place toi d'abord en position de pompe classique, bras tendus ; puis, tu poses les genoux et tu peux commencer l'exercice.

3 Les abdominaux

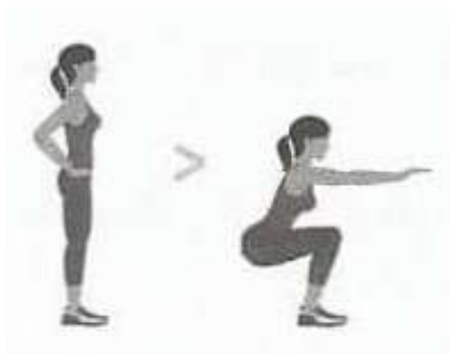


Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour **amener ses paumes de main au-dessus des genoux**.

Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Bien arrondir le dos.

Conseil : mettre une petite serviette de bain pliée en deux au sol, au niveau du bas du dos. A chaque répétition, à la montée et à la descente, il faut vouloir écraser cette serviette avec le bas du dos. On inspire quand on est en bas ; on souffle quand on remonte.

4 Les squats



Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise).

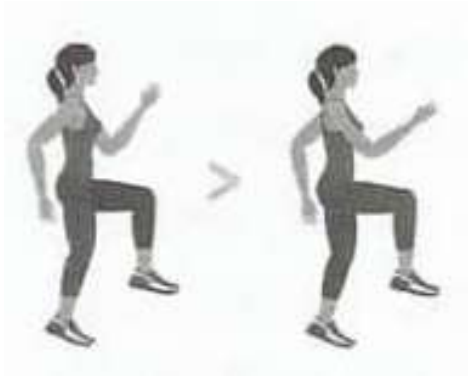
Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers. On inspire quand on est en bas ; on souffle quand on se redresse.

5 La planche



En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec **les abdominaux et les fessiers contractés**. Le regard est orienté vers le bas, entre vos mains. Il faut inspirer et souffler lentement => **contrôler la respiration pour bouger le moins possible**.

6 Course sur place



Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale.

Il faut s'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit. Regarder loin devant. Les fesses ne doivent pas partir vers l'arrière !

Rythmer sa respiration est important : j'inspire deux fois et je souffle une fois.

7 La chaise



Il faut s'asseoir contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur. Il faut inspirer et souffler lentement => contrôler la respiration pour bouger le moins possible.

8 Les fentes



Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol (sans le poser !). Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

Garder le buste droit. Regarder loin devant. On inspire quand on est en bas ; on souffle quand on se redresse.

