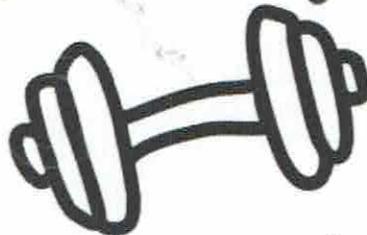


EPS

• JE N'AI PAS •



le temps



— J'ai ~~muscu~~ ^{YOGA} —

2021 la suite...

Réaliser les 3 circuits training chaque semaine, et pour les plus courageux, BOUGER UTILE
... ne pas oublier pas de compléter les fiches!

BON COURAGE!

NOTICE D'ACCOMPAGNEMENT

Pour **garder une bonne capacité physique**, une **activité physique régulière** est nécessaire.

L'idéal est de pratiquer **3 heures chaque semaine** d'activité.

Cette activité physique doit être **répartie sur la semaine** de façon à pouvoir récupérer entre chaque séance et ainsi être **efficace et non pas fatigante**.

ex: Je fais de l'activité le Lundi, Mercredi et Samedi

Je me repose Mardi, Jeudi, Vendredi et Dimanche

Si je veux faire une activité physique **toute la semaine**, je **diminue le temps de chaque séance** (30 à 40 minutes) en veillant à garder un **jour de repos complet**.

1. Toujours **s'échauffer** avant de démarrer une activité physique...

... en utilisant les **4 phases** d'un échauffement général complet :

1 cardio : course sur place pendant 3 minutes

2 mobilisation articulaire

3 musculaire : talons-fesses, montées de genoux (sur place), fentes avant

4 sprint (montées de genoux sur place très rapide pendant 5 à 10 secondes)

2. Réaliser les activités proposées en **priviliégiant une exécution correcte pour ne pas se blesser** :

Je fais BIEN et si je n'y arrive pas, j'arrête

3. Je **bois régulièrement** pendant la pratique

conseils alimentaire :

Avoir une alimentation équilibrée : **5 fruits et légumes par jour**.

Manger des **protéines** après l'effort (viande blanche, œuf, lentilles, sardines...)

Limiter les "snacking" (mars, twix...) ou les **boissons sucrées** (Oro, tulem...), riches en lipides et glucides

Ces sucres et ces graisses sont stockés sous forme de graisse

Ne pas manger trop de riz... c'est aussi calorique que des frites!

4. Je termine la séance par des **étirements**. Ils doivent avoir un effet relaxant sur le muscle:

Il ne faut pas tirer trop fort sur le muscle mais **garder l'étirement quelques secondes**.



Si je veux allumer un écran, je dois d'abord dépenser mon énergie par une activité physique pendant la moitié du temps

BOUGE UTILE

Je choisis 1 activité parmi celles- ci ou une autre qui est utile à la famille, à la maison



Je passe l'aspirateur ou le balai



Je passe la serpillière



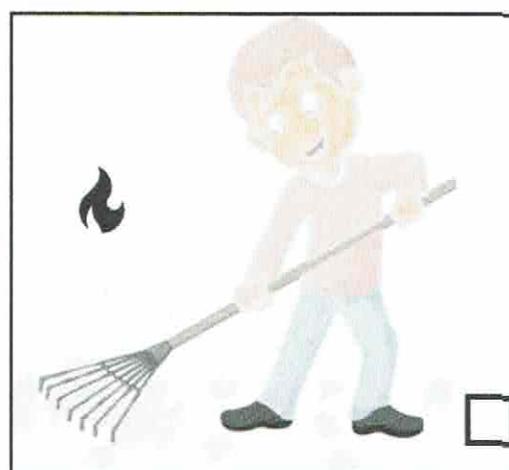
Je fais la vaisselle



Je fais du bricolage



Je jardine, j'entretiens le champ



Je ratisse les feuilles

Circuit training YOGA

NOM :	CLASSE:
-------	---------

Objectif : Reproduire toutes les postures dans l'ordre en les maintenant 15".

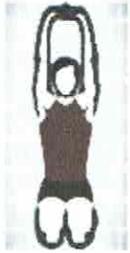
La posture est statique, les segments alignés, les articulations complètement verrouillées.

L'exécution de la mise en posture est lente et contrôlée.

Réaliser le circuit 3 fois et mettre une croix dans le tableau lorsque la posture est réussie.

Prendre 3' de repos entre chaque circuit.

En PLUS: Tu peux réaliser les postures en te filmant et vérifier après que ta posture est identique à la fiche



1



5



8



2



6



9



3



7



10



4

6ème/5ème : posture 1 à 7

4ème/3ème : postures 1 à 10

posture	1	2	3	4	5
posture	6	7	8	9	10

Circuit training Proprioception

NOM :	CLASSE:
-------	---------

Objectif : Réaliser des actions tout en tenant en équilibre sur un seul appui (pied) pendant 30".

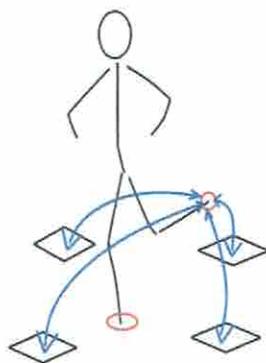
Enchaîner les exercices en faisant **30" d'équilibre** et **30" de récupération**.

Conseil : fléchir le genou, écarter les bras et faire des gestes contrôlés assez lent.

A chaque pied reposé au sol pendant les 30" d'exercice, compter une pénalité.

Réaliser 2 fois chaque exercice (avec 30" entre chaque, en changeant de pied d'appui).

Prendre 3' de repos entre chaque circuit.



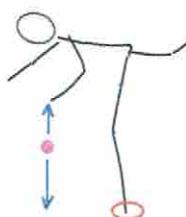
4 feuilles au sol : toucher chaque feuille avec la pointe du pied qui n'est pas en appui le pied en appui ne se déplace pas



Sauté d'une position à l'autre avec 1 seul pied en appui



Se passer une balle ou un ballon d'une main à l'autre en étant en appui sur 1 seul pied



Faire rebondir la balle ou le ballon au sol en étant en appui sur un seul pied le corps est en "planche" l'autre jambe est tendue derrière



Faire rebondir la balle ou le ballon sur un mur en étant en appui sur un seul pied



CHAQUE pénalité donne 1 pompe à effectuer en fin de parcours

6ème/5ème : 2 tours

4ème/3ème : 3 tours

tour J1	1	2	3
nombre de pompes effectuées			
tour J2	1	2	3
nombre de pompes effectuées			

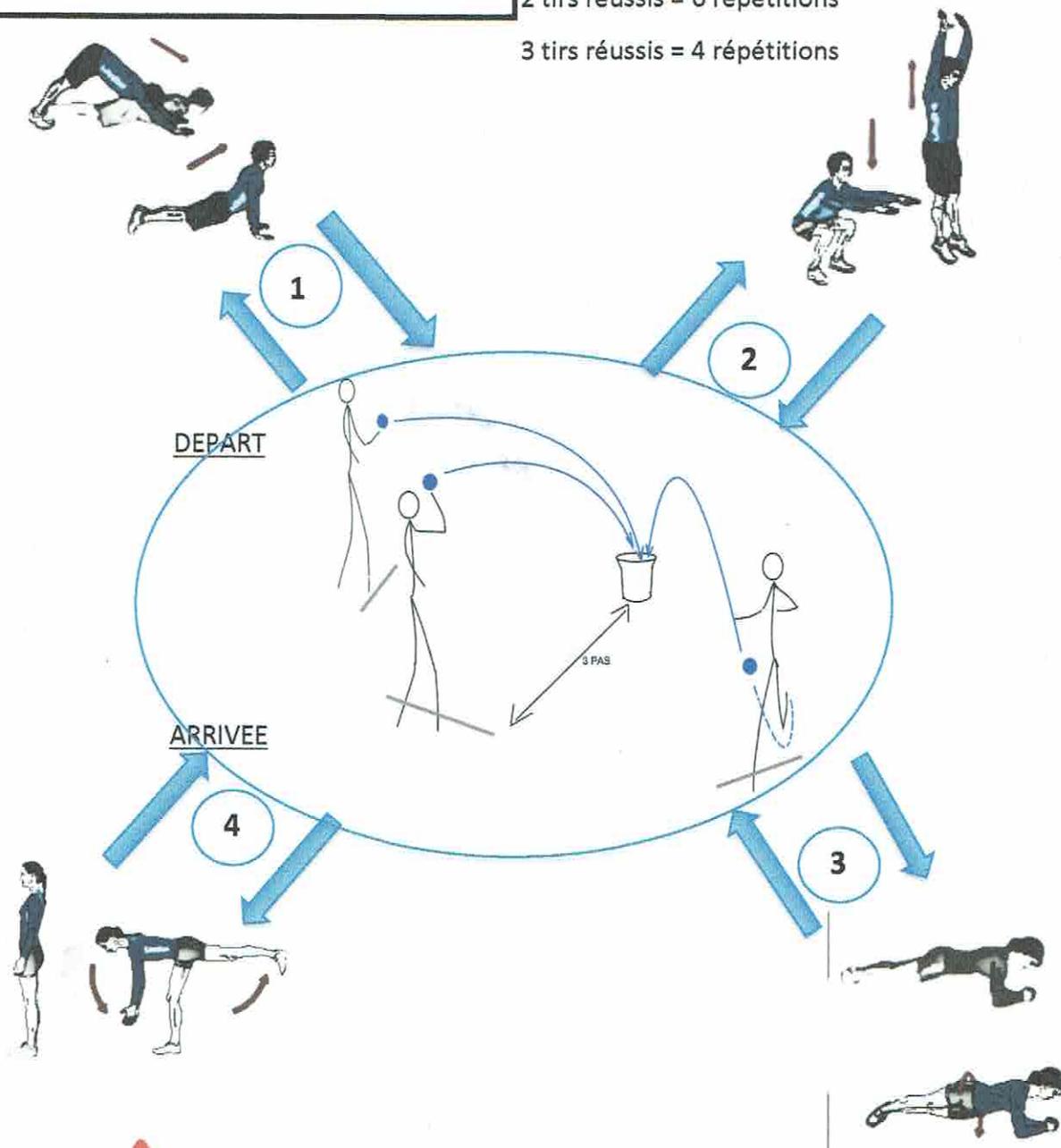
Circuit training adresse

NOM :	CLASSE:
-------	---------

Objectif : Faire un tour du circuit le plus vite possible. 6ème/5ème : 3 tentatives 4ème/3ème : 4 tentatives.
Réalisation : enchaîner 3 tirs (1 au pied, 1 basket, 1 lancer cuillère) puis 1 exercice différent à chaque fois.
Mesurer le temps sur l'ensemble des 4 enchainements.

Le nombre de répétition de l'exercice à faire dépend de ton adresse au tir :

- 0 tir réussi = 10 répétitions
- 1 tir réussi = 8 répétitions de l'exercice
- 2 tirs réussis = 6 répétitions
- 3 tirs réussis = 4 répétitions



Tu a besoin d'une petite balle et une corbeille à papier
 Tu peux prendre une balle en mousse
 ou te faire une balle en papier entourée de scotch

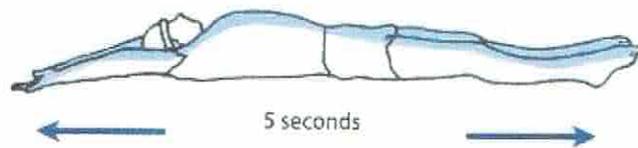
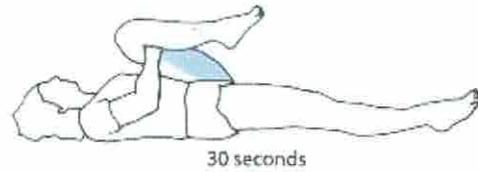
6ème/5ème : 3 tentatives **4ème/3ème : 4 tentatives**

Circuit	1	2	3	4
temps J1				
temps J2				

FICHE ETIREMENT

Consignes : **réaliser** les étirements comme indiqué ci-dessous puis **relier** les muscles à chaque posture qui permet son étirement

Ischios et quadriceps	mollets	adducteurs	fessiers et lombaires	Triceps	Ischios
-----------------------	---------	------------	-----------------------	---------	---------



Chaine musculaire antérieure

Tibial antérieur et quadriceps

Trapèzes

Fessiers

deltoïdes