

Continuer à entretenir sa condition physique à la maison

EPS - Ecole Edouard Herriot



Bonjour,

Nous entamons la deuxième semaine de confinement, j'espère que tu vas bien et que tu as réussi à faire un peu de sport à la maison la semaine dernière.

Pour continuer à garder ta condition physique, Alexandra (professeur d'EPS de l'école) te propose un programme d'entraînement que tu pourras faire chez toi (ou dans ton jardin si c'est possible pour toi, ce qui te permettra de prendre l'air en même temps;-)).

Comme tu le sais, continuer à avoir une activité physique est important dans ce contexte où les déplacements sont limités, pour entretenir sa santé, garder une tonicité musculaire, renforcer le système immunitaire, et aussi se préparer à la reprise d'activité dans quelques semaines.

C'est aussi très important pour se sentir bien moralement...!



Conseils d'activité physique

Bouger chaque jour chez soi

60 minutes minimum de mouvement par jour

Choisis parmi les activités proposées ci-dessous celles qui te correspondent le plus.

Combine-les. Bouge régulièrement dans la journée. Bois régulièrement.

Marcher : Déplace-toi et fais le tour de ton logement. Va d'une pièce à l'autre.

Courir : Si tu as un jardin va courir un peu pour t'aérer. Cours sur place en montant les genoux.

Faire de la corde à sauter : Saute sur place en faisant des séries courtes et progressives.

Danser : Mets de la musique et bouge selon tes envies. Reproduis ta chorégraphie préférée ou inventes-en une.

Jouer au ballon : Fais des passes à la main, au pied (demande l'autorisation à tes parents si tu joues à l'intérieur)

Yoga : Pour améliorer ta concentration, pour être détendu et avoir un corps tonique (*voir liens internet)

Renforcement musculaire : Cette activité participe à l'endurance générale. Nous verrons ensemble quelques exercices (voir la suite) A faire un jour sur deux (ou sur trois).

.... /



Sécurité !!



Avant de commencer à pratiquer seul, n'oublie pas ce que ton professeur d'EPS te rappelle souvent : il est important de respecter certaines consignes de sécurité pour ne pas te blesser

CONSIGNES :

- Dans ce contexte de confinement, pense à pratiquer chez toi ou dans ton jardin pour ne pas être en contact avec d'autres personnes extérieures.
- Pense à demander à tes parents pour aller sur les liens internet et demande leur de l'aide pour déplacer les meubles afin d'avoir assez de place et pratiquer en toute sécurité (Tes parents pourront même se joindre à toi pour faire les exercices, eux aussi ont besoin d'activité physique et à plusieurs c'est toujours plus sympa ! ;))
- Pense à mettre ta tenue de sport et de bonnes baskets...
- Pense à bien t'échauffer avant la séance, t'étirer et te reposer après la séance
- Lorsque tu fais les exercices, pense à bien placer ton corps (placement des genoux, du dos, corps gainé, etc...).
- Pense à t'hydrater pendant et après la séance.
- Pense à mesurer ta fréquence cardiaque pour être sûr de ne pas faire d'efforts trop intenses qui seraient dangereux (on a appris à prendre son pouls lors de la journée parcours du cœur l'an dernier) Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans le cou) L'idéal serait de ne pas dépasser 28-30 pulsations sur 10 secondes qui correspond à 170/180 pulsations par minute.

Démarrer par un bon échauffement

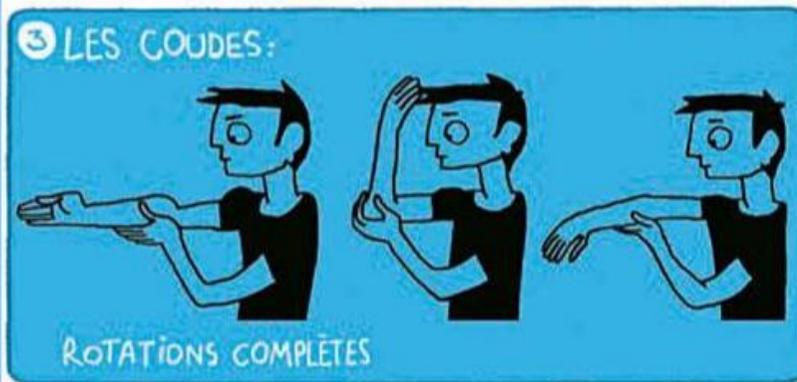
Cours sur place (ou dans ton jardin)

3 à 5 minutes sans être essoufflé



Echauffement articulaire

2 à 3 minutes



Cardio / Renforcement musculaire

Mobilise l'ensemble des muscles de ton corps

Choisis parmi les exercices suivants ceux qui sont accessibles à ton niveau.

Réalise d'abord quelques répétitions simples puis augmente progressivement les séries et les répétitions quand tu es sûr de maîtriser les exercices.

(Exemple : 1 série de 5 répétitions par exercice jusqu'à 4 séries de 20 répétitions par exercice avec des pauses adaptées ou tu peux essayer 30 secondes d'exercice 30 secondes de récupération)

Montées de genoux – Talons fesses – Jumping jack – Saut ciseaux – Saut de grenouille



Jambe gauche devant - saut - jambe droite devant



Gainage planche – Araignée – Crabe – Pompes (sur genoux) – Appuis fessiers



Main / pied opposé



Travailler l'équilibre

Travaille ton équilibre corporel plusieurs fois par jour
Réalise tes activités quotidiennes en modifiant légèrement ton équilibre habituel.

Garde l'équilibre sur une seule jambe tel un flamand rose : debout bien droit, fixe un point devant toi. Lève un de tes genoux devant toi. Maintiens la position au moins 5'' puis essaie de fermer légèrement les yeux et de tenir un peu plus longtemps. Fais la même chose avec l'autre jambe.

Tiens cette position en lisant une consigne, en te brossant les dents ou à différents moments de la journée.



Joue à des jeux qui modifient ton équilibre debout en te mettant dans des positions instables mais non dangereuses. (des jeux comme la marelle avec les carreaux de ton sol en t'équilibrant sur chaque jambe après chaque saut. Joue à twister ...



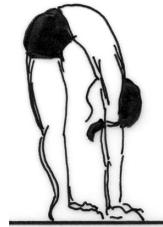
Entretenir la souplesse

Réalise quelques étirements sans aller jusqu'à la douleur
en tenant la posture entre 5 et 15''
(déjà vu lors des séances de gymnastique)

Papillon



– Jambes tendues au sol ou debout



– Grand écart



Le chat



–

Culbuto



& postures
de yoga

Les postures



La posture
de la Montagne



La posture
du Papillon



La posture
du Chien



Étirement



La posture
du Guerrier



La posture
de l'Arc



La posture
du Triangle



La posture
de l'Arbre



La posture
de l'Huitre



La posture
de la Tortue



La posture
du Chameau



La posture
du Bateau



La posture
de l'Archer



La posture
du Singe



Relaxation

Liens internet

Pour bouger, se défouler et faire du sport en intérieur (ou en extérieur)

Liens sur youtube « Activités sportives pour enfants »

<https://youtu.be/PsPucGotvw4> (Hiit spécial enfant)

https://youtu.be/Yt0wuk_bOXI (gym direct spécial juniors)

<https://youtu.be/xsphSxDLTj4> (yoga pour enfant)

<https://youtu.be/Etw7nUjqDiQ> (yoga pour enfant)

As- tu un peu de mémoire ? Voici pour toi quelques petits souvenirs:

Liens sur youtube « **Flashmob Mesnil en fête des dernières années** »

<https://youtu.be/lst36QTEzK> 2019 Western

<https://youtu.be/Pi8ctoRm7As> 2018 Rouge

<https://youtu.be/GNBPj81Pp1c> 2017 Fluo

<https://youtu.be/bmAnwac4JxY> 2016

<https://youtu.be/4z0qayxH8FY> 2015 1er Flashmob



Continue de bouger
Evite de rester trop longtemps sur les écrans
Va sur ton balcon ou dans ton jardin
Joue en famille

On se revoit bientôt
En attendant prends soin de toi,

Alexandra

Intervenante EPS

Ecole E.HERRIOT Le Mesnil-Esnard