

Bonjour à toutes et à tous élèves et parents du collège Michel Debré

En ces moments difficiles les professeurs d'EPS du collège Michel Debré se mobilisent pour vous proposer une série d'exercices physiques à pratiquer chez vous, seul ou en famille afin de garder la forme et le moral. Ces exercices se répartissent en 4 grandes familles :

CARDIO----JAMBES FESSIERS----ABDOMINAUX DORSAUX-----BRAS PECTORAUX

Mais aussi en 4 niveaux de difficulté selon ta classe et ton niveau de forme physique. A toi de choisir un exercice (ou plusieurs selon ton niveau) par famille pour préparer ta séance.



NIVEAU 1 **Tout Va Bien** : Je fais 30 secondes (30'') d'exercice et 30'' de repos suivi d'1 minute de récupération en marchant ou en trottinant.
Je répète 4 fois l'exercice soit 8 minutes de travail



NIVEAU 2 **Lé Bon Mem** : Je fais 30 secondes (30'') d'exercice et 30'' de repos suivi d'1 minute de récupération en marchant ou en trottinant.
Je répète 8 fois l'exercice soit 16 minutes de travail



NIVEAU 3 **Y Pwak** : Je fais 1 minute d'exercice et 1 minute de course lente enchainée.
Je répète 12 fois l'exercice soit 24 minutes de travail



NIVEAU 4 **Y déchire** : Je fais 1 minute d'exercice et 1 minute de course lente enchainée.
Je répète 15 fois l'exercice soit 30 minutes de travail

Pour commencer télécharge ou affiche sur ton écran la fiche **ECHAUFFEMENT** ainsi que la fiche **EXERCICES CONFINEMENT** (disponible aussi sur Pronote dans ton espace travail)

Exemple pour le niveau 1 :

Echauffement 6 minutes puis **Fente Avant Alterné** 30'', 30'' de repos puis 1 minute de récup en marchant. **Crunch** 30'' + 30'' de repos + 1' de récup en marchant. **Salutation au Soleil** 30'' + 30'' de repos + 1' de récup en marchant. **Gainage** 30'' + 30'' de repos + 1' de récup en marchant. Total 8 minutes d'exercices.

Exemple pour le niveau 3

Echauffement 6 minutes puis enchaîne **Fente surélevé (Hidden)** que je répète 3 fois, **Gainage Fessiers** **Epaules** 2 fois, **Planche** 2 fois, **Superman** 2 fois, **DIPS** 2 fois, **Pompes Diamant** 1 fois. Total 24 minutes d'exercices.

Nous recommandons de commencer par le bas du corps pour remonter vers le haut. Buvez de l'eau toute la journée pour ne pas crammer ou vous blesser.

ATTENTION, TOUS CES EXERCICES DEMANDENT UN BON POSITIONNEMENT DU CORPS : Alignement des appuis, dos droit, ne jamais tirer sur sa tête, avoir le centre de gravité bien centré, alignement pied épaule bassin etc...

Dans l'idéal essaye de pratiquer tous les jours de la semaine en fonction de ton niveau de forme. Sinon une pratique tous les 2 jours te permettra de rester en forme pour affronter cette épreuve.

QUADRI

1

FENTE avant alterné
jambe gauche et droite,
dos droit jambe avant
en angle droit, le genou
arrière effleure le sol



SQUAT à vide : Dos
droit, pieds largeur des
épaules dirigés vers
l'avant, on fixe un
point loin devant.



HIDDEN avant alterné
jambe gauche et droite,
dos droit jambe avant
en angle droit, le genou
arrière effleure le sol



HIDDEN yeux fermés,
sur la pointe des pieds
avant, avec charges
additionnelles dans les
mains (bouteilles
d'eau, max 2kg)



LE DEMI PONT

2

Allongé sur le dos, bras le long du corps, je soulève mes fesses en les serrant fort. Je redescends, je recommence.



Même exercice, mais, je décolle une jambe à chaque fois et je l'aligne / à l'autre pointe de pieds tendus.



Même exercice, mais je me mets sur mes épaules lorsque je soulève les fesses et je peux décoller le bras opposé.



Même exercice mais fermez les yeux



CRUNCHS

3

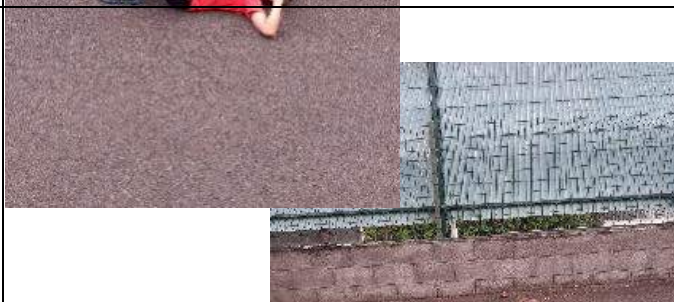
CRUNCHS : Quelqu'un peut me tenir les jambes, les bras peuvent se placer où ils veulent. Je monte à 35°/sol et descends. Le dos va toucher le sol à chaque fois.



CRUNCHS : Personne ne me tient les jambes même exercice que précédemment.



CRUNCHS : Seul, bras sur le ventre, je monte, je bloque à 35° je reste 3'', puis je descends je recommence et à la dixième montée, je résiste 10'' à 35°.



CRUNCHS : Seul, je monte, doigts qui touchent la tête, je bloque à 35° je reste 3'', puis je descends je recommence et à la dixième montée, je résiste 10'' à 35°.



L'ESSUIE-GLACE

4

L'ESSUIE-GLACE LATERAL : jambes au sol, tenues, déplacement des épaules latéralement.



L'ESSUIE-GLACE avec partenaire, je tiens les jambes de mon partenaire, il pousse mes jambes vers l'extérieur je maintiens.



L'ESSUIE-GLACE : les jambes sont légèrement pliées, je descends légèrement côté gauche, puis droit, mes jambes ne tombent pas vers l'avant



L'ESSUIE-GLACE : les jambes sont légèrement pliées, je descends presque au sol côté gauche, puis droit, mes jambes ne tombent pas vers l'avant



PENSEZ A RESPIRER PAS D'APNEE

SALUTATION AU SOLEIL

5

La salutation au soleil : je suis en position de table les membres en angle droit, je décolle alternativement la jambe gauche que je plie et déplie puis la droite.



Idem, mais je décolle également le bras opposé en alterné



Idem que précédemment, mais je maintiens la position 3'' puis j'alterne.



Idem que précédemment mais, je ferme les yeux.



SUPERMAN

6

Superman, jambes tenues par le partenaire, je décolle le ventre, je redescends.



Superman, seul, épaules bien décollées.



Superman, seul, épaules et cuisses bien décollées.



Superman, seul, épaules et cuisses bien décollées, une bouteille d'eau dans chaque main.



LA PLANCHE

7

La planche : Sur les coudes, fesses, dos épaules cuisses, gainés, je monte sur mes mains de manière alternée et je redescends sur les coudes. Je recommence.



La planche : même exercice que précédemment mais, lorsque je suis sur les mains, je décolle bras droit, puis gauche, puis jambe droite puis gauche etc...



La planche : idem que précédemment mais, je décolle simultanément le bras et la jambe opposée, ils doivent être alignés



Idem que précédemment, mais yeux fermés



DIPS

8

DIPS : prendre appui sur un muret, banc, une chaise, pieds à 1 mètre de de l'appui, je monte, je descends.



Idem que précédemment mais, arrêt de 3'' en flexion.



Idem que précédemment, mais on soulève une jambe horizontale au sol.



Idem que précédemment, mais je maintiens 3'' en position basse, de flexion



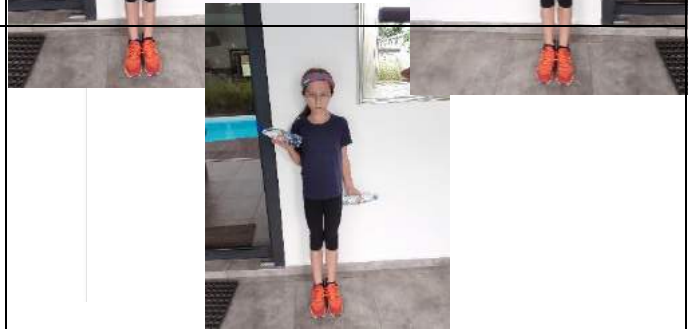
LE CURL

9

En appui contre un mur, dos à plat, coude contre le mur une bouteille d'eau (1kg) dans chaque main, je plie et je déplie le coude.



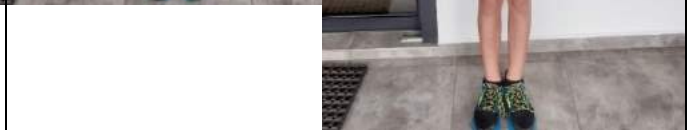
Tenez une minute en faisant le même exercice.



En appui contre un mur, dos à plat, coude contre le mur une masse (>2kg et <5kg) dans chaque main, je plie et je déplie le coude.



Cherchez un record de montée et descente en 1' avec haltères.



BURPEES

10

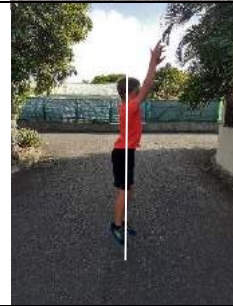
½ BURPEES : départ debout on descend en passant par une fente on se met en position de pompe, on remonte en passant par la fente et ainsi de suite



½ BURPEES : idem que précédemment mais une pompe en plus



BURPEES : idem que précédemment mais un saut quand on est en position debout



BURPEES : idem que précédemment mais un saut genoux contre la poitrine en position debout



LE DRESSAGE

11

J'enchaîne debout, assis, debout, assis, sans arrêts pendant 30''



J'enchaîne debout, assis, debout, allongé, en répétant cela pendant 30''



J'enchaîne debout, assis, debout, allongé, en répétant cela pendant 1'



Quelqu'un me dit de faire dans l'ordre qu'il veut debout, assis, saut, pompe, abdo, allongé ventre ou dos pendant 1'



+ POMPES ABDOS

LA COURSE SUR PLACE

12

J'enchaîne sur un muret, un step, une marche, un saut pied droit sur la marche pied gauche au sol et vice et versa, 30''



Idem que précédemment mais, 45''



PLACEZ VOS BRAS

Idem que précédemment mais, 1'



Idem que précédemment mais, je monte haut avec poussée de jambe arrière totale

