

## 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 : Les exercices sont accessibles à tous



**NIVEAU 2** Lé Bon Mem : Cela reste faisable avec un peu plus d'effort



**NIVEAU 3** Y Pwak : Les exercices sont moins accessibles et demandent une bonne condition physique



**NIVEAU 4** Y déchire : Ces exercices sont accessibles à ceux qui pratiquent régulièrement et qui veulent développer leurs physiques

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 **QUADRI** 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.**

# PAS CHASSE

# 25

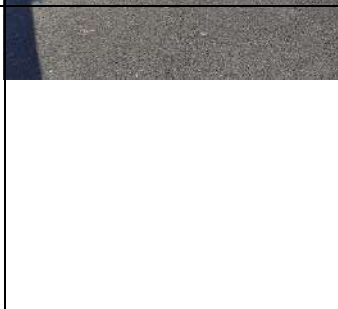
Je fais un pas chassé à droite et je vais toucher une bouteille à 1,5 m, je reviens en pas chassé et je vais toucher une bouteille à gauche. 30''



Idem que précédemment mais, 30'' mais plus vite



Idem que précédemment mais, 1'



Idem que précédemment mais, 1' et bouteilles éloignées jusqu'à 2,5 m et/ou accélérer le rythme



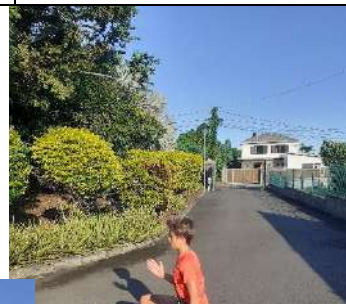
# FENTE KICK

# 26

Départ fente avant, je me redresse, et je fais un kick (coup de pied vers l'avant) je redescends en fente et je recommence. 10 à droite, 10 à gauche



!!! on essaye d'avoir le dos droit !!!



Idem que précédemment mais, 15 à droite et 15 à gauche



Idem que précédemment mais, 20 à droite et 20 à gauche



Idem que précédemment mais, un maximum en 1'



# SQUATT LATERAL

# 27

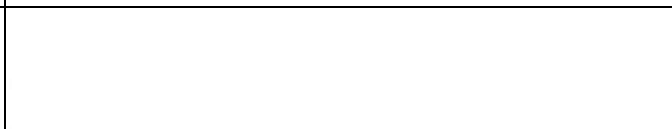
Je fais un squatt, puis je vais à droite vers une bouteille à 1,5 m, je reviens en passant par un squatt au centre et je vais vers une bouteille à gauche. 30''



Idem que précédemment mais, 30'' mais plus vite



Idem que précédemment mais, 1'



Idem que précédemment mais, 1' et un jump après le squatt avant de repartir de l'autre côté



# LE TOUCHE PIED

# 28

Départ allongé au sol, je plie mes jambes et avec mes mains, je vais toucher mes pieds, 5 fois (je peux décoller assis)



Départ allongé au sol, je plie mes jambes et avec mes mains, je vais toucher mes pieds, 10 fois (je peux décoller assis)



Départ forcé allongé au sol, je plie mes jambes et avec mes mains, je vais toucher mes pieds, 30 à 45''



Départ forcé allongé au sol, je plie mes jambes et avec mes mains, je vais toucher mes pieds, 1'



# ABDOS HYPO

# 29

<p>Départ allongé, assis, à genoux, en position de table, de pont, de salutation au soleil etc... J'inspire en gonflant le ventre, j'expire en rentrant le ventre, le plus creux possible, 5 inspirations, 5 expirations</p>		
<p>Idem que précédemment, mais les inspirations et les expirations sont plus longues, 8'' environ</p>		<p>!!! LA CAGE THORACIQUE NE SE GONFLE PAS, QUE LE VENTRE !!!</p>
<p>Idem que précédemment, mais les inspirations et les expirations sont plus longues, 12'' environ</p>		
<p>Idem que précédemment, mais les inspirations et les expirations sont plus longues, 15 à 20'' et sur l'expiration, je dois avoir le ventre qui remonte sous les côtes</p>		

# MOUNTAIN CLIMBER INVERSE

# 30

Position dorsale, corps droit, pointes de pieds tendues, sur les talons, je monte genou droit vers la poitrine 10 x puis je repose le pied droit et je fais la même chose avec la jambe gauche



Idem que précédemment, mais j'alterne, une montée de genou à droite puis une à gauche, 30''.



Idem que précédemment, mais j'alterne, une montée de genou à droite puis une à gauche, 45''.



Idem que précédemment, mais j'alterne, une montée de genou à droite puis une à gauche, 30'', 1'.



# EPAULES

# 31

Bras tendus vers le haut, un manche à balais en main, mains écartées, je descends les coudes, le manche passe derrière ma tête, 10x



Idem que précédemment mais 20x



Idem que précédemment mais 30x



Idem que précédemment mais 45'' à 1' et/ou bouteilles d'eau dans les mains 1kg





# L'EQUILIBRISTE

# 32

Un genou au sol, jambe avant pliée et dans le même axe que le genou, talon décollé je maintiens la position 30''



Idem que précédemment, mais sur pointes de pieds avant 30''



Idem que précédemment, mais sur pointes de pieds avant et yeux fermés 30 à 45''



Idem que précédemment, mais 1'



Pour cet exercice, vous pouvez le faire sur les 2 pieds, sur les 2 genoux, sur 1 pied l'autre étant levé genou vers la poitrine, n'hésitez pas à varier.

# DOS VENTRE

# 33

Départ position dorsale  
jambes tendues, je me  
tourne en position de  
pompe, puis je reviens  
en position dorsale 5x



Idem que  
précédemment mais,  
10x



Idem que  
précédemment mais,  
10x et une pompe en  
plus à chaque passage  
sur le ventre



Idem que  
précédemment mais,  
10x, une pompe en  
position ventrale et un  
dips en position dorsale



# SKIPPING (FENTE)

# 34

Skipping sur place 2'' (je fais de tous petits pas sur place très vite), je vais toucher une bouteille à droite, puis à gauche en repassant par un skipping de 2'', 3 x de chaque côté



Idem que précédemment, mais, 5x de chaque côté



Idem que précédemment, mais, 30'' et quelqu'un me dit de quel côté je dois aller



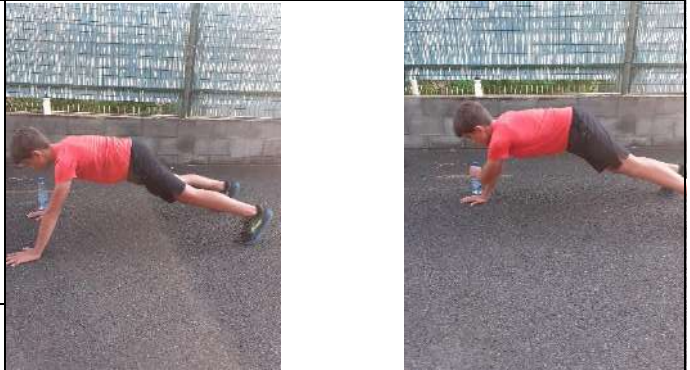
Idem que précédemment, mais, 1' et quelqu'un me dit de quel côté je dois aller



# GAINAGE DYNAMIQUE

# 35

Départ position de pompe, une bouteille d'eau au niveau de la main droite, je viens la chercher avec la main gauche et la ramène à ma main gauche, j'alterne 30''



Idem que précédemment mais 45'' à 1'



Idem que précédemment mais, on éloigne la bouteille de la main soit plus loin vers le côté soit plus haut ou plus bas, 1'



Idem que précédemment mais une pompe en plus, 1'



# PLIOMETRIE

# 36

Départ debout, pieds joints, je saute sur un muret, je redescends au sol en sautant, 20''



Idem que précédemment, mais 30'' (et le muret peut être plus élevé)



Je saute pieds joints au-dessus d'un obstacle vers l'avant et je reviens dans ma position de départ 30'' à 45''



Idem que précédemment mais l', ou cloche pied, ou obstacle plus élevé.

