

## 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** **Epaulés** 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 épaulement 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.**

# JUMPING JACK

# 13

½ jumping jack :  
Départ debout, bras et  
pied gauche à gauche,  
puis bras et pied droit à  
droite, j'alterne



Jumping jack : bras au  
-dessus de la tête et  
jambes écart latéral, je  
reviens dans la position  
initiale et je  
recommence, 30''



Jumping jack : bras au  
-dessus de la tête et  
jambes écart latéral, je  
reviens dans la position  
initiale et je  
recommence, 45''













Jumping jack : bras au  
-dessus de la tête et  
jambes écart latéral, je  
reviens dans la position  
initiale et je  
recommence, 1'



# MONTEE DE GENOUX

# 14

<p>Sur place, imitation de la marche avec montée de genoux</p>			
<p>Sur place, imitation de la course avec montée de genoux, 20''</p>			
<p>Sur place, imitation de la course avec montée de genoux, 30''</p>			
<p>Sur place, imitation de la course avec montée de genoux, 45'' à 1'</p>			

# CORDE A SAUTER

# 15

Corde à sauter simple,  
pieds joints 30''



Corde à sauter simple,  
cloche pieds 30''



Corde à sauter simple,  
pieds joints 1'



Corde à sauter simple,  
cloche pieds 1'



# CHAISE

# 16

Contre un mur,  
position assise sans  
chaise 30''



Contre un mur,  
position assise, je  
décolle la jambe droite  
parallèle à ma cuisse  
gauche puis l'inverse,  
sans chaise, 30''



Contre un mur,  
position assise sans  
chaise 1'



Contre un mur,  
position assise, je  
décolle la jambe droite  
parallèle à ma cuisse  
gauche puis l'inverse,  
sans chaise, 1'



# LA TABLE INVERSEE

# 17

Départ assis, je soulève mon tronc parallèle au sol, mains et pieds dirigés vers l'avant et jambes et bras perpendiculaires au tronc 30''



Départ assis, je soulève mon tronc parallèle au sol, mains et pieds dirigés vers l'avant et jambes et bras perpendiculaires au tronc 45''



Départ assis, je soulève mon tronc parallèle au sol, mains et pieds dirigés vers l'avant et jambes et bras perpendiculaires au tronc 1'



Idem que précédemment, mais je décolle jambe droite parallèle à cuisse gauche, je tiens 3'', j'alterne. 1'.



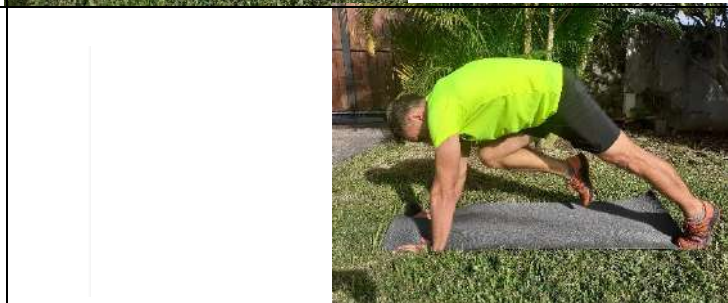
# MOUNTAIN CLIMBER

# 18

Position de pompe sur les pieds, je monte genou droit vers la poitrine puis je repose le pied droit au sol, j'alterne, 30''.



Position de pompe sur les pieds, je monte genou droit vers la poitrine puis je repose le pied droit au sol, j'alterne, 45''.



Position de pompe sur les pieds, je monte genou droit vers la poitrine puis je repose le pied droit au sol, j'alterne, 1'.



Position de pompe sur les pieds, je monte genou droit vers l'épaule opposée puis je repose le pied droit au sol, j'alterne, 1'.



# LE RAMEUR

# 19

Assis, je tiens mes genoux dans mes mains, je tends les jambes, je reviens 30''



Assis, je tiens mes genoux dans mes mains, je tends les jambes, je reste jambes tendues 2'', je reviens 30''



Assis, je tiens mes genoux dans mes mains, je tends les jambes, je reste jambes tendues 3'', je reviens 45'', je peux écarter les jambes



Assis, je tiens mes genoux dans mes mains, je tends les jambes, je reste jambes tendues 3'', je reviens 1', je peux écarter les jambes





# POMPES

# 20

Pompes bras surélevés  
à genoux 30''



Pompes bras au sol à  
genoux 30''



Pompes, bras au sol,  
sur les pieds, en  
diamant, bras décalés,  
la vague latérale ou  
faciale, bras écartés  
etc... 30'' à 1'



Pompes, bras au sol,  
sur les pieds, en  
diamant, bras décalés,  
la vague latérale ou  
faciale, bras écartés  
etc... 1', maintiens 3''  
en position basse.



# L'ESCALIER

# 21

Un step, une marche  
d'escalier, un banc,  
tout support surélevé,  
je monte, je redescends  
30''



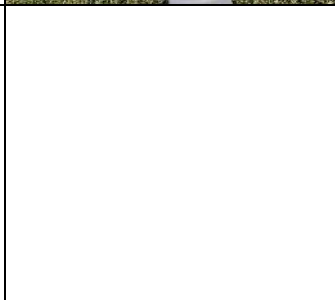
Un step, une marche  
d'escalier, un banc,  
tout support surélevé,  
je monte, je redescends  
45''



Un step, une marche  
d'escalier, un banc,  
tout support surélevé,  
je monte, je redescends  
1'



Un step, une marche  
d'escalier, un banc,  
tout support surélevé,  
je monte, je monte mon  
genou opposé à la  
poitrine, je redescends  
1'



# LE PAPILLON

# 22

Dos droit, masses légères dans chaque main, 1kg max, coudes collés à la poitrine, je monte vite en simultanée mes coudes vers l'extérieur et le haut, je redescends doucement, j'alterne. 30''



Dos droit, masses légères dans chaque main, 1kg max, coudes collés à la poitrine, je monte vite en simultanée mes coudes vers l'extérieur et le haut, je redescends doucement, j'alterne. 45''



Dos droit, masses légères dans chaque main, 1kg max, coudes collés à la poitrine, je monte vite en simultanée mes coudes vers l'extérieur et le haut, je redescends doucement, j'alterne. 1'



Idem que précédemment, mais, je maintiens coudes hauts 3''



# SUPERMAN VOLANT

# 23

Dos droit, masses légères dans chaque main, 1kg max, bras pendants de chaque côté du corps, je monte vite bras droit vers l'avant et bras gauche vers l'arrière, j'alterne en descendant doucement. 30''



Dos droit, masses légères dans chaque main, 1kg max, bras pendants de chaque côté du corps, je monte vite bras droit vers l'avant et bras gauche vers l'arrière, j'alterne en descendant doucement. 45''



Dos droit, masses légères dans chaque main, 1kg max, bras pendants de chaque côté du corps, je monte vite bras droit vers l'avant et bras gauche vers l'arrière, j'alterne en descendant doucement. 1'



Idem que précédemment, mais je maintiens en haut 3''



# LE PIVOT

# 24

Position de planche, j'ouvre le côté gauche, bras vers le haut regard vers la main gauche, puis je ferme côté gauche, main sous l'aisselle droite, regard vers main gauche, j'alterne. 30''



Position de planche, j'ouvre le côté gauche, bras vers le haut regard vers la main gauche, puis je ferme côté gauche, main sous l'aisselle droite, regard vers main gauche, j'alterne. 45''



Position de planche, j'ouvre le côté gauche, bras vers le haut regard vers la main gauche, puis je ferme côté gauche, main sous l'aisselle droite, regard vers main gauche, j'alterne. 1'



Idem que précédemment, mais je commence par une pompe, et je maintiens main haute 3'' pied opposé soulevé (si je peux) 1'

