

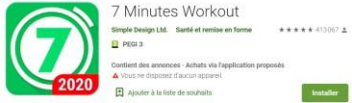



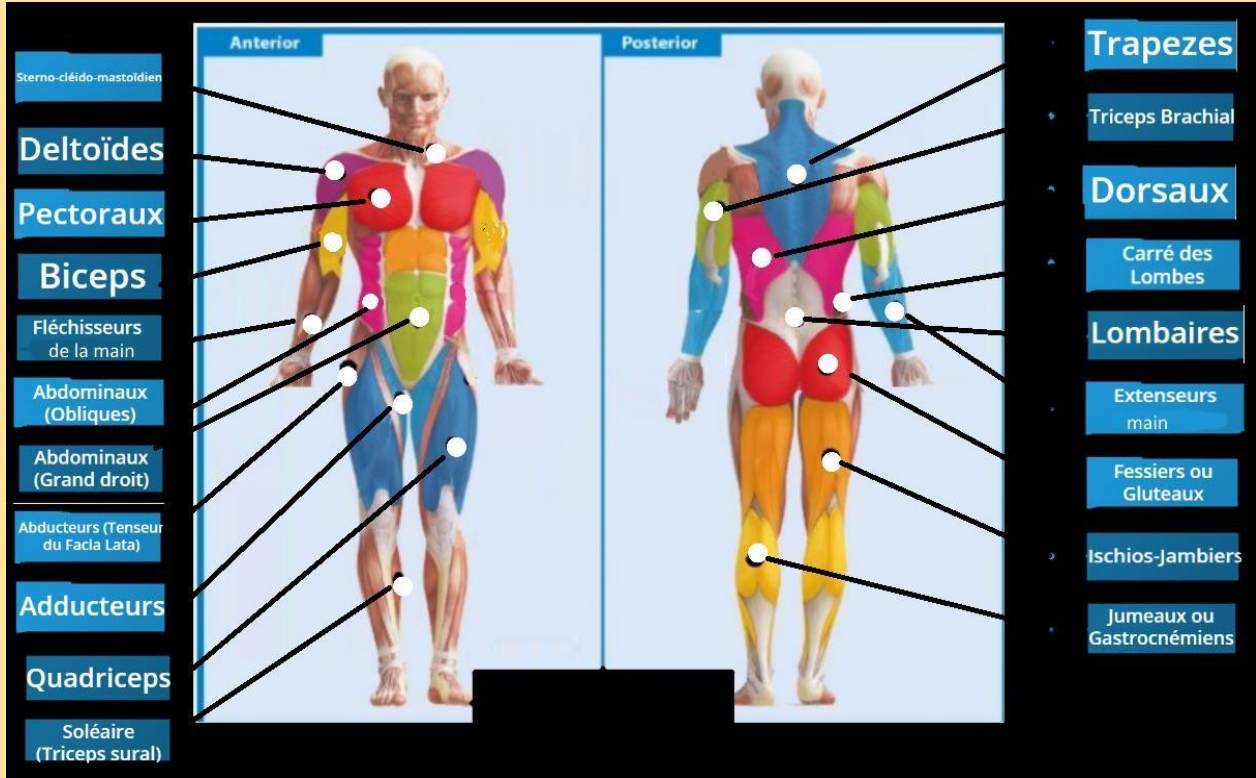
Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l'activité physique durant cette période de confinement nationale ?
1- Solo : Éviter toute contamination de soi ou d'une autre personne car le virus se transmet de façon interhumaine (postillons projetés en toussant ou éternuant)

2- Bienfaits: Scientifiquement prouvée, la pratique régulière de l'activité physique est bénéfique pour le corps et la « tête »
Augmentation du niveau général d'énergie, du « bon » cholestérol, de la masse musculaire. **Amélioration** de l'humeur, du système immunitaire, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration... **Diminution** des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices... **Meilleur** contrôle du poids, gestion de l'anxiété et du stress. **Hausse** de l'estime de soi, du métabolisme de repos.

TICE	Plusieurs applications GRATUITES peuvent vous aider à réaliser cette séance : elles donnent le rythme de travail (temps de pratique et de repos) et vous montrent les exercices à réaliser (dessins ou vidéos)	
	Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=uyILatY_as8	
	IOS : 2 app gratuites	Pap 7 minutes workout 7 minutes workout Alexis Creuzot  
	Android : App gratuite «7 minutes Workout»	
Autre application ios/Android :		

Planches anatomiques : les groupes musculaires

Connaissances



Quizz : Testez vos connaissances sur ces groupes musculaires




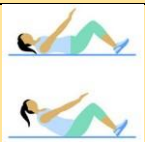



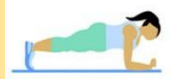






<https://wordwall.net/play/523/919/639>

Autres séances	Jambes-Abdos-fessiers : https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&list=PLBgD5AgqU79NAfFikDpLN3Zb9Z3UAxvc-
	8 minutes pour jambes : https://www.youtube.com/watch?v=uydyQiiWow
	Abdos 8 minutes niveau 1: https://www.youtube.com/watch?v=FSJ1clLOPPk&list=PLBgD5AgqU79NAfFikDpLN3Zb9Z3UAxvc-&index=2

- ⇒ N'hésitez pas à réaliser cette séance en écoutant une musique motivante (youtube/deezer/spotify...)
- ⇒ Privilégiez également une musique douce pour le moment des étirements

Entrainement à faire entre 2 et 4 fois (20min) par semaines sur 3 semaines consécutives. S'échauffer, 7 minutes d'exercices, étirement.

LP VUE BELLE		CONTINUITE PEDAGOGIE EPS – MARS/ AVRIL 2020			CLASSE : Cap & Bacpro		
		FICHE DIDACTIQUE n°1 - MUSCULATION « ENTRETIEN PHYSIQUE » SANS CHARGE ADDITIONNELLE			Page 2/3		
SEANCE N°1							
Durée Séance : 20 min		Série: 1 à 2		Nb Exos : 12		Durée Exo : 30 sec	Récup : 10 sec
Séance		Chez soi (en intérieur ou extérieur), après s'être échauffé, réaliser pendant une durée de 7 minutes , un enchaînement de 12 exercices de « musculation » sans charge additionnelle.					
Situation référence		But : réaliser un cycle de 12 exercices de musculation sans matériel spécifique en 7 minutes Critère de réussite : réaliser les 7 minutes selon son niveau de pratique (débutant/moyen/confirmé) « sans forcer »					
Matériel		Un mur / Chaise basse ou marche (escalier /marche pied /escabeau/step) ou banc stable / chrono ou téléphone ou montre / 1 gourde d'eau / 1 serviette					
Sécurité		Ayez une tenue sportive adaptée (avec des chaussures lacées) – Privilégiez la bonne position plutôt qu'un nombre maximum de répétitions - Hydratez-vous avant/pendant/après effort → Planifiez 2 à 3 séances sur une semaine					
1/ ECHAUFFEMENT EN 3 ETAPES (7min)		→ https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc					
2/ CORPS DE LA SEANCE (7min)							
EXERCICES W= 30 SEC + R=10 SEC		Muscles	Dispositif, consignes, Critère de réalisation	Critères de réussite (pour 30 sec de travail)			
				DEBUTANT	MOYEN	CONFIRME	
1 Jumping Jack		Quadriceps fessiers ischios Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=16 Erreur à éviter : se pencher en avant	20x	30x	50x	
2 La chaise		Quadriceps	https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRkTJM&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=17 Erreurs à éviter : mettre les mains sur les cuisses / cambrer le dos et se pencher vers l'avant	15s Main long du mur	30s	30s ajouter un poids sur les jambes	
3 Pompes		Pectoraux	https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=5 https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDaruKg Erreur à éviter : Cambrer le dos, ne pas rentrer le nombril vers la colonne avant de commencer	Variable : sur les genoux 5x	12x	20x	
4 Crunch genoux poitrine		Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	https://www.youtube.com/watch?v=gPJ-ISfgROM&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=1 Erreur à éviter : cambrer le dos, soulever les épaules trop haut	Variable : Mains au sol 8x	12x	20x	
5 Montées de Marche		Quadriceps Fessiers	https://www.youtube.com/watch?v=yTRS_y4HT88 Erreur à éviter : Avancer le genou au-delà de la ligne des orteils	8x	12x	20x	
6 Air Squat		Quadriceps Fessiers	https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4 Erreur à éviter : Décoller les talons	10x	15x	20x	
7 Dips chaise		Triceps brachial	https://www.youtube.com/watch?v=qwSoO6WEJ9g&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=19 Erreurs à éviter : Extension totale des bras/ Ecarter les coudes lors de la descente	8x	15x	20x	
8 Planche gainée		Obliques Carrés des Lombes	https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXITeVM Erreur à éviter : Courber le dos, Soulever les fesses, ne pas rentrer le nombril vers la colonne avant de commencer	15sec	20sec	30sec	
9 Montée de genoux		Quadriceps Fessiers Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=WoQneIFP9wU&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=23 Erreur à éviter : Cambrer le dos vers l'avant	20x	30x	40x	
10 Fente avant		Quadriceps Fessiers Ischios Jumeaux	https://www.youtube.com/watch?v=2AiI_uIQYs Erreurs à éviter : Cambrer le dos vers l'avant / Le genou arrière touche le sol / Avancer les hanches	10x	15x	20x	
11 Pompe puis rotation		Pectoraux Obliques Carrés des lombes	https://www.youtube.com/watch?v=4hNPc37Ypsc Erreurs à éviter : baisser les hanches pendant rotation (ne plus gagner), ne pas rentrer le nombril vers la colonne avant de commencer	8x	12x	20x	
12 Planche latérale gainée		Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvjM Erreurs à éviter : Tenir le coude non perpendiculairement, peser le poids du corps sur le bras et épaule, ne pas rentrer le nombril vers la colonne avant de commencer	Maintien 4sec avant rotation	Maintien 7sec avant rotation	Maintien 15sec avant rotation	
3/ ETIREMENTS (5min)		https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs					

