

NOM Prénom :



Classe :



Bougeons ensemble

Bonjour à tous, voici maintenant quelques jours que le plan de continuité pédagogique s'est installé. Chacun d'entre vous a donc pris un rythme à domicile afin de pouvoir poursuivre les apprentissages du mieux possible.

Il est essentiel de ne pas perdre de vue que confinement ne veut pas dire sédentarité. L'OMS définit la santé de chacun comme « *un état de bien être total physique, mental et social* ». Vos capacités de concentration, d'attention et de mémorisation seront améliorées à condition de conserver un minimum d'activité. Les recommandations de l'OMS sont de **10 000 pas ou 1 heure d'activité par jour**. N'hésitez pas à vous équiper des montres podomètres ou application sur vos téléphones vous permettant de calculer votre activité quotidienne.

Quelques petits conseils pour générer de l'activité malgré le confinement :

1. Monter les escaliers de manière dynamique sur les pointes à chaque occasion.
2. Conserver un minimum de déplacement (pour aller imprimer, chercher des manuels, changer de cours...) malgré l'immobilité que génère l'écran.
3. Fixer des pauses consacrées à l'activité physique à des heures éloignées des repas, bougeons ensemble !
4. S'imposer un rythme, une routine pour chaque jour avec un temps de sommeil optimal.

C'est parti : Bougeons ensemble !!!

Nous vous proposons un enchaînement de 12 exercices à réaliser en 7 minutes 2 fois par jour au minimum. C'est très simple et accessible pour tous.

12 exercices à réaliser pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont vous êtes capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.

NOM Prénom :

Classe :

Les 12 exercices à réaliser 2 fois par jour :



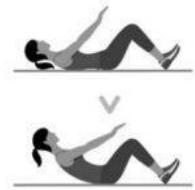
1



2



3



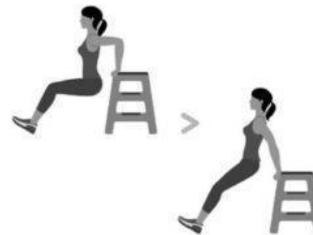
4



5



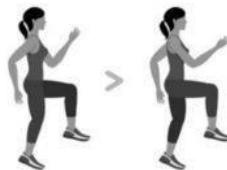
6



7



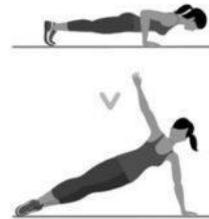
8



9



10



11



12

1. Les Jumpings Jacks

Vous sautez en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis vous sautez à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

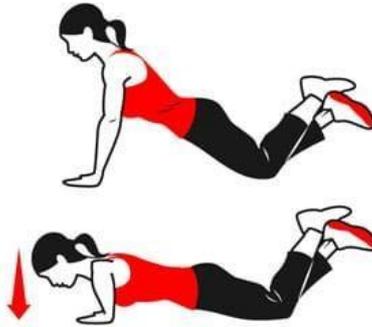
2. La chaise

Vous vous asseyez contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps pour former un angle de 0 à 40°.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Se tenir dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tenir en équilibre sur les mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, vous remontez à la force des triceps jusqu'à ce que les bras soient tendus. Puis vous redescendez et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

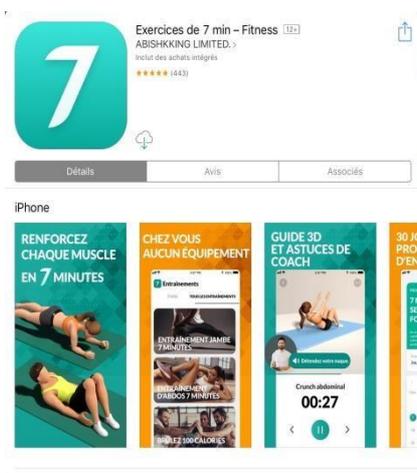
A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

Des ressources utiles :

1. **L'application à télécharger** : Exercices de 7 min - Fitness. Suivez les instructions et suivez le programme.



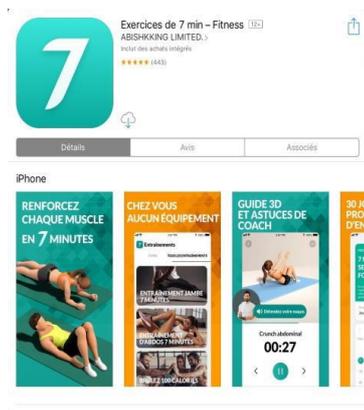
2. **Lien You tube** :

https://www.youtube.com/watch?v=uyfLatY_as8

Vous avez toutes les informations nécessaires alors bougeons ensemble et restons chez nous !

Carnet d'Entraînement à domicile

L'objectif est de vous **maintenir en forme** pendant toute cette période, dans le **respect des règles d'hygiène, de confinement et de sécurité**. Cela ne vous empêche pas de pratiquer en famille et dans la bonne humeur :



Bougeons ensemble à la maison !

Vous avez donc tous téléchargé l'application « **Exercices de 7 min-fitness** » et commencé votre suivi quotidien d'activité ! N'hésitez pas à personnaliser votre programme d'exercices en fonction de vos souhaits (l'application peut générer des exercices différents de manière à varier les plaisirs).

Quelques petites précisions :

1. Planifiez-vous des heures fixes pour vos séances, sur des temps espacés des heures de repas (récréations du matin et de l'après-midi par exemple) et il faut s'y tenir !
2. Organisez-vous un espace adapté pour les 7 petites min dont vous avez besoin !
3. Faites une séance avec l'application en début de journée et une seconde fois sans l'application (de manière à ne pas perdre le programme de 30 jours pour laquelle elle est configurée).
4. Echauffez-vous progressivement tout le corps avant de débiter une séance !
5. Hydratez-vous avant, pendant et après ! N'oubliez pas les étirements indispensables à tout moment et avant que les douleurs n'apparaissent !

L'intérêt de ce carnet d'entraînement à la maison :

1. A remplir après chaque séance effectuée (cela ne vous prendra que quelques min).
2. A renvoyer à votre professeur d'EPS chaque semaine (document nommé en changeant juste le Nom Prénom). La semaine n°1 sera celle du 23 au 29 mars.
3. Des messages vous seront envoyés pour vous donner d'autres idées au fur et à mesure des séances.
4. Une séance par jour obligatoire avec l'application et ensuite nous vous laissons le choix pour la seconde (soyez inventifs !!!). N'oubliez pas qu'une activité physique peut être : une promenade avec le chien, une partie de tennis de table improvisée, de ballon quelconque, un petit jeu avec vos plus jeunes frères et sœurs...une dépense physique quelle qu'elle soit !
5. L'ensemble sera évalué donc soyez sérieux et bougez ensemble tout en restant chez vous ! Chaque carnet rendu est noté sur 5 points chaque semaine !

Carnet d'entraînement à domicile

Semaine n°1 du 23 au 29 mars

<i>Jours</i>	<i>Heure de début (Durée de l'activité)</i>	<i>Type d'activité</i>	<i>Sensations à la fin</i>
<i>Lundi 23 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mardi 24 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mercredi 25 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Jeudi 26 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Vendredi 27 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Samedi 28 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Dimanche 29 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 

NOM Prénom :

Classe :



Carnet d'entraînement à domicile Semaine n°1 du 23 au 29 mars



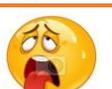
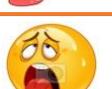
*Bilan et sensations : il s'agit de faire un petit bilan rapide pour retenir ce qui marche pour se dépenser, ce qui vous motive et ce que vous pouvez améliorer !
Photos et/ou texte pour répondre, peu importe du moment que c'est parlant !*

Ma top séance de la semaine ? Pourquoi (photos ou texte justificatif) ?

Ce que j'ai envie de refaire et pourquoi ?

Ce que je peux améliorer pour la semaine suivante ?

Carnet d'entraînement à domicile Semaine n°2 du 30 mars au 5 Avril

<i>Jours</i>	<i>Heure de début (Durée de l'activité)</i>	<i>Type d'activité</i>	<i>Sensations à la fin</i>
<i>Lundi 30 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mardi 31 Mars</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mercredi 1er Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Jeudi 2 Avril</i>	Début : heures Durée : 7 min		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Vendredi 3 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Samedi 4 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Dimanche 5 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 

NOM Prénom :

Classe :



Carnet d'entraînement à domicile Semaine n°2 du 30 mars au 5 avril



*Bilan et sensations : il s'agit de faire un petit bilan rapide pour retenir ce qui marche pour se dépenser, ce qui vous motive et ce que vous pouvez améliorer !
Photos et/ou texte pour répondre, peu importe du moment que c'est parlant !*

Ma top séance de la semaine ? Pourquoi (photos ou texte justificatif) ?

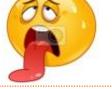
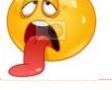
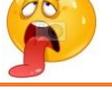
Ce que j'ai envie de refaire et pourquoi ?

Ce que je peux améliorer pour la semaine suivante ?



Carnet d'entraînement à domicile
Semaine n°3 du 6 au 12 Avril



<i>Jours</i>	<i>Heure de début (Durée de l'activité)</i>	<i>Type d'activité</i>	<i>Sensations à la fin</i>
<i>Lundi 6 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mardi 7 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mercredi 8 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Jeudi 9 Avril</i>	Début : heures Durée : 7 min		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Vendredi 10 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Samedi 11 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Dimanche 12 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 

NOM Prénom :

Classe :



Carnet d'entraînement à domicile Semaine n°3 du 6 au 12 avril



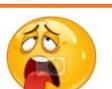
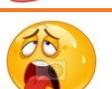
*Bilan et sensations : il s'agit de faire un petit bilan rapide pour retenir ce qui marche pour se dépenser, ce qui vous motive et ce que vous pouvez améliorer !
Photos et/ou texte pour répondre, peu importe du moment que c'est parlant !*

Ma top séance de la semaine ? Pourquoi (photos ou texte justificatif) ?

Ce que j'ai envie de refaire et pourquoi ?

Ce que je peux améliorer pour la semaine suivante ?

Carnet d'entraînement à domicile Semaine n°4 du 27 avril au 3 mai

<i>Jours</i>	<i>Heure de début (Durée de l'activité)</i>	<i>Type d'activité</i>	<i>Sensations à la fin</i>
<i>Lundi 27 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mardi 28 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Mercredi 29 Avril</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Jeudi 30 Avril</i>	Début : heures Durée : 7 min		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Vendredi 1^{er} Mai</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Samedi 2 Mai</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 
<i>Dimanche 3 Mai</i>	Début : heures Durée :		 
	Début : heures Durée :		 

NOM Prénom :

Classe :



Carnet d'entraînement à domicile Semaine n°4 du 27 avril au 3 mai



*Bilan et sensations : il s'agit de faire un petit bilan rapide pour retenir ce qui marche pour se dépenser, ce qui vous motive et ce que vous pouvez améliorer !
Photos et/ou texte pour répondre, peu importe du moment que c'est parlant !*

Ma top séance de la semaine ? Pourquoi (photos ou texte justificatif) ?

Ce que j'ai envie de refaire et pourquoi ?

Ce que je peux améliorer pour la semaine suivante ?

Des outils pour vous aider

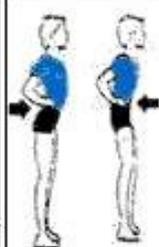
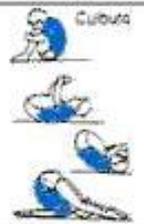
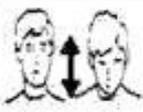
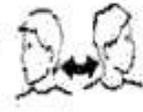
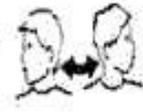
Une routine d'étirements

Elle est à faire au réveil et après chaque séance d'activité physique ! N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après ! Les étirements sont plus efficaces s'ils sont réalisés dans le calme en vous concentrant sur votre respiration. Veillez à étirer votre muscle en douceur, sans à-coups, entre 15 et 20 secondes.



Des outils pour vous aider

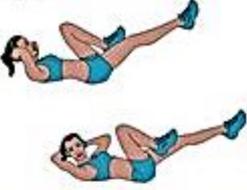
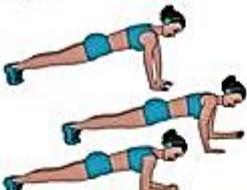
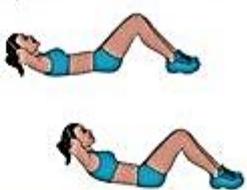
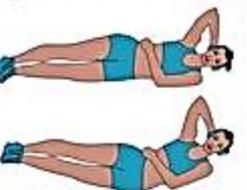
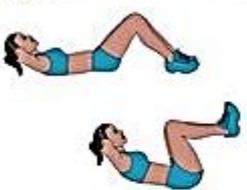
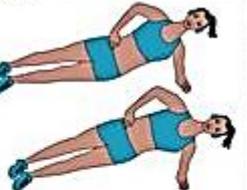
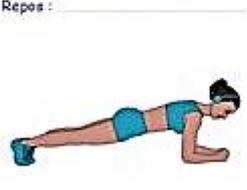
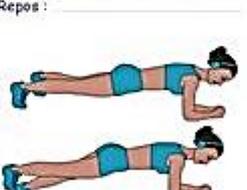
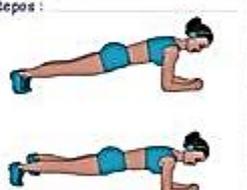
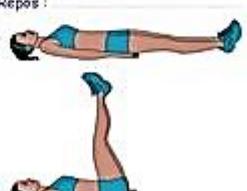
Une routine d'échauffement articulaire

chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts
		Coudes 	 	 	4 pattes 	 -MALVINE SORT-
		Dos rond  plat 	Mouvement du Oui - Non 	GRANDS CERCLES DROIT ET GOS-QUAIRE 	 Marionnettes	 
 Marionnettes		 creux	 Grands cercles	ARRONDIMENT - ÉLEVATION - 		

Des outils pour vous aider

Des abdominaux variés

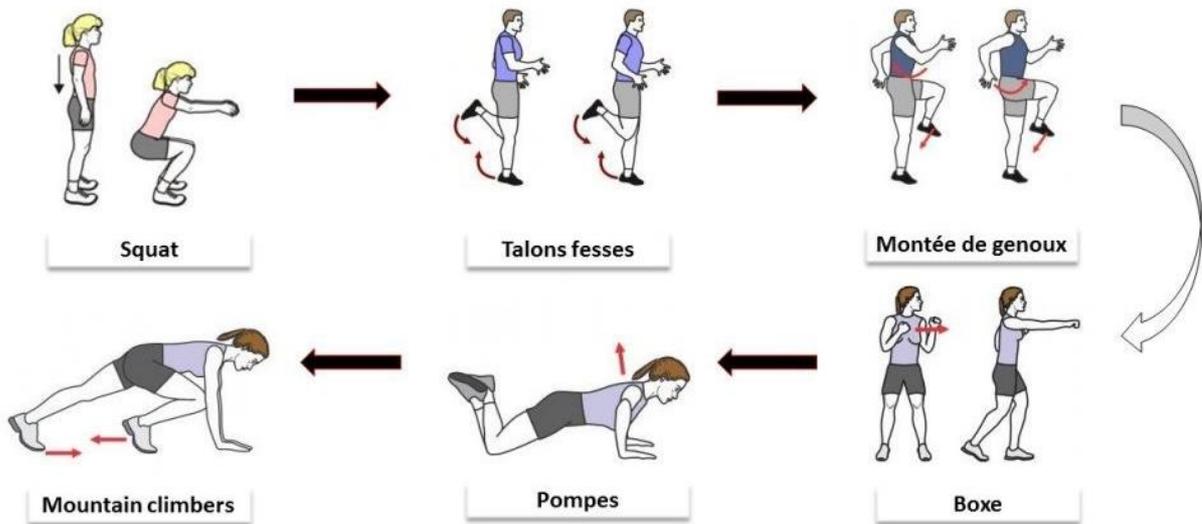
Veillez au placement de votre dos et à votre respiration (expiration pendant l'effort) !

<p>BICYCLETTE</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>COMMANDO</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>CRUNCH</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>CRUNCH OBLIQUE JAMBES TENDUES</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 
<p>DOUBLE CRUNCH</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>ESSUIE-GLACE</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>GAINAGE CÔTÉ</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>GAINAGE CÔTÉ + RELEVÉ DE BASSIN</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 
<p>GAINAGE DU GRIMPEUR</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>PLANCHE</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>PLANCHE PASSAGE JAMBES CROISÉES</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>PLANCHE SAUTS JAMBES ÉCARTÉES</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 
<p>PORTEFEUILLE</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>RELEVÉ DE BUSTE</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>RELEVÉ DE JAMBES</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>ROTATION BUSTE</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 
<p>ROTATION BUSTE PIEDS DÉCOLLÉS</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>SIT UP</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>SOULÉVÉ DE BASSIN</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 	<p>TOUCHER TALON CÔTÉ</p> <p>Répétitions/temps : Séries : Repos :</p> 

Des outils pour vous aider

Un circuits training sans matériel pour s'affiner

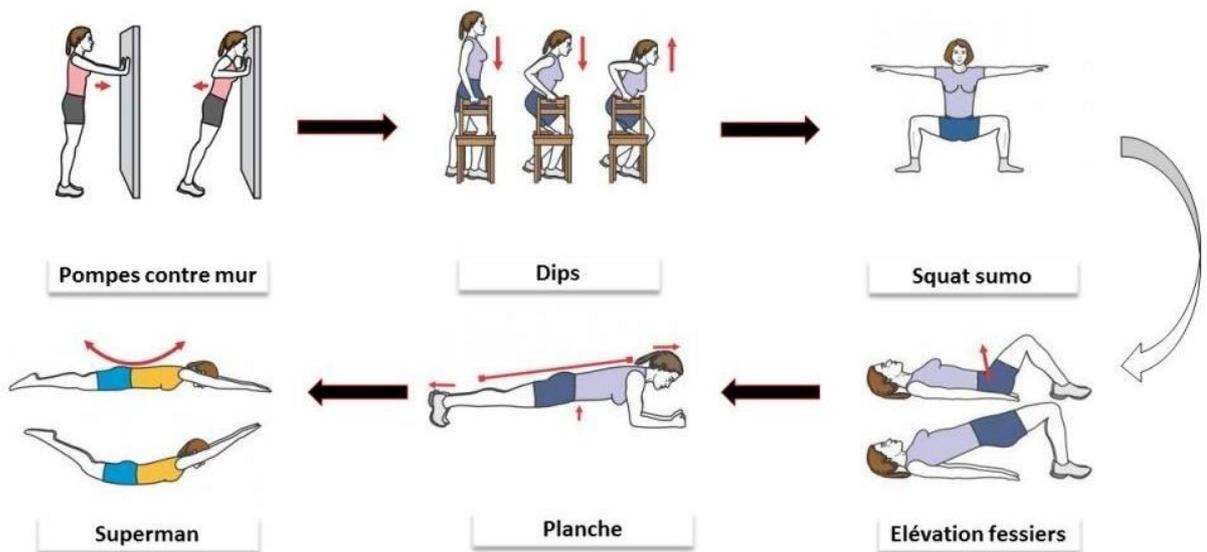
Cet entraînement de 20 min vous permet de brûler un maximum de calories. A la fin du 6ème exercice, marquez une pause de 45 secondes à 1 minute puis repartez pour un nouveau tour. Les exercices de musculation proposés, le squat notamment, impliquent de gros groupes musculaires (fessiers, dorsaux, ischio, mollets), pas seulement les quadriceps, et vous feront dépenser beaucoup de calories.



5 tours : 30 secondes d'effort et 15 secondes de repos

Un circuits training pour se tonifier

Vos bras, vos jambes, vos fessiers, vos abdos et vos lombaires seront renforcées en douceur et vous allez vous raffermir sans prendre de volume indésirable.

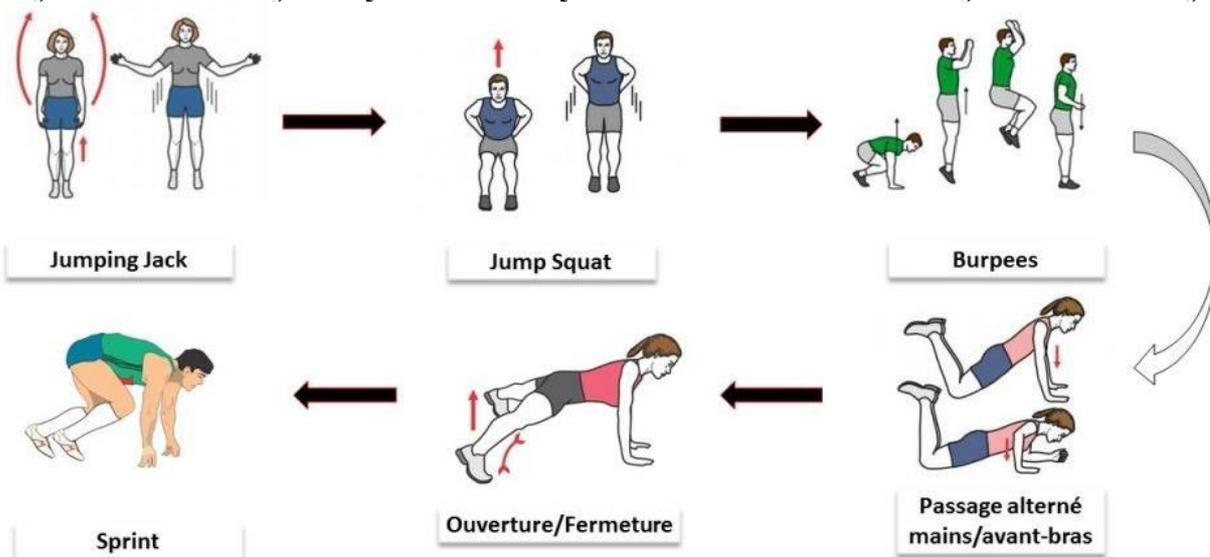


5 tours : 15 répétitions et 30 secondes de repos

Des outils pour vous aider

Un circuits training pour développer son endurance (cardio)

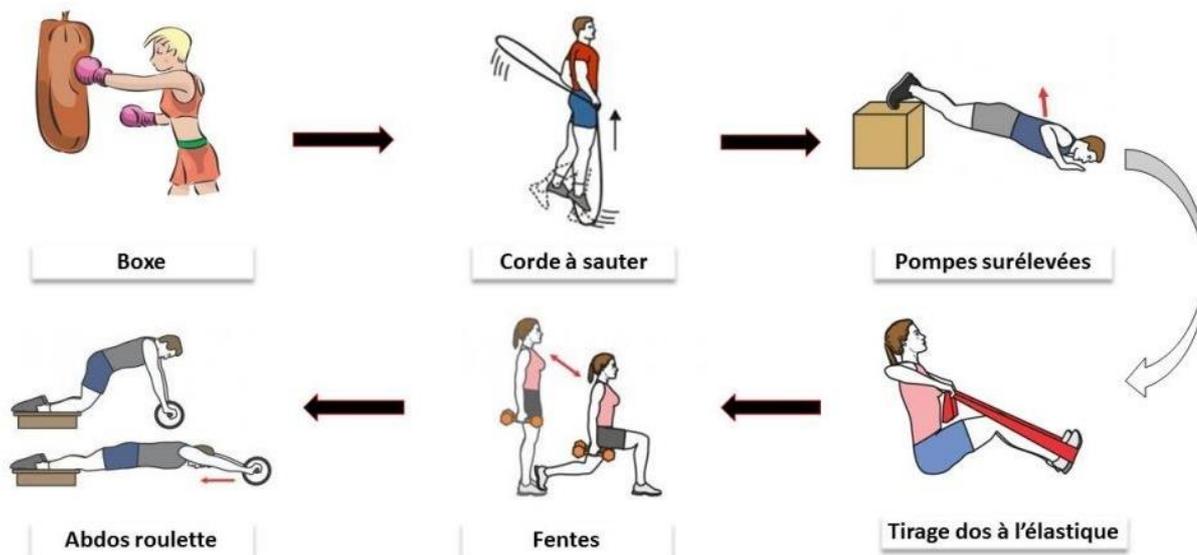
Ici, l'objectif est de vous faire transpirer. Au fil des circuits, tentez de progresser en réalisant de plus en plus en répétition dans le temps imparti et en respectant toujours un temps de récupération entre chaque série. Même si vous voulez le réduire pour intensifier, gardez toujours comme repère qu'entre chaque exercice vous devez reprendre vos esprits.



4 tours : 45 secondes d'effort et 20 secondes de repos

Un circuits training mix avec du matériel

Un circuit mixant endurance et exercices de renforcement, sollicitant l'ensemble des muscles.



4 tours : 60 secondes d'efforts et 30 secondes de repos