



L'EPS, bien confinés !


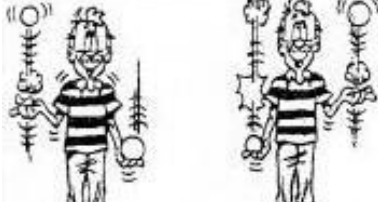



Chaque jour, faites un peu d'exercices physiques. Je vous ai donc préparé un petit programme d'entraînement ! Évidemment, si vous avez la possibilité d'en faire plus, n'hésitez pas !

Programme de maintien en forme, à faire tous les jours !

- **Pendant 5'** : Répéter 5 fois : 30'' de footing léger en déplacement + 30'' de footing sur place
- **Pendant 7'** : Enchaîner le programme ci-dessous (les fiches explicatives se trouvent sur les pages suivantes) :
 - ↳ Pendant 30'' répétez plusieurs fois des **STEP TOUCH**
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
 - ↳ Pendant 30'' répétez plusieurs fois des **JUMPING JACKS**
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
 - ↳ Pendant 30'' répétez plusieurs fois des **LEVERS DE GENOUX** sur place
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
 - ↳ Pendant 30'' faire plusieurs **SAUT GROUPE**
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
 - ↳ Pendant 30'' faire plusieurs **RELEVÉS DE BASSIN**
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
 - ↳ Pendant 30'' faire plusieurs **PLANCHES STATIQUE**
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
 - ↳ Pendant 30'' répétez plusieurs fois des **BURPEE**
 - ↳ Pendant 30'' se reposer et boire
- **Pendant 3'** : Faire un maximum de jonglages à 2 ou 3 balles. Ça vous permettra de revoir ce que nous avons travaillé en cours pendant la séquence d'arts du cirque et de vous préparer à l'année prochaine.
 - ↳ Fabriquer vos balles de jonglages avec des chaussettes en boule ou selon le tuto suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=HeTGfy-ut5o>
 - ↳ Entraînez-vous en vous aidant de cette vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=NZmD_nnl-vs ou en suivant les conseils ci-dessous :

source : LITOBX.COM

	<p>1) LANCER A UNE BALLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec une balle, la lancer verticalement : Lancer main droite et récupérer main droite - Avec une balle, la lancer verticalement : Lancer main gauche et récupérer main gauche
	<p>2) LANCER A DEUX BALLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec 2 balles, en ayant une balle dans chaque main, lancer verticalement une balle puis l'autre : lancer main droite et récupérer main droite, et, lancer main gauche et récupérer main gauche
	<p>3) CASCADE A UNE BALLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec une balle, au début, faire un cercle avant de lancer la balle pour assurer un mouvement souple par le bas : Lancer de ta main droite en direction de ton œil gauche. La trajectoire de la balle sera parallèle à ton corps. - Attendre la chute de la balle dans ta main gauche, ne pas aller à sa rencontre. Essayer de la recevoir sans bouger, à l'extérieur de ton corps. - Refaire la même chose de la main gauche vers la main droite - Enchaîner les lancers sans s'arrêter

4) CASCADE À DEUX BALLES



- Prendre une balle dans chaque main (si possible de couleurs différentes)
- Lancer la balle « noire » de la main droite en direction de l'œil gauche
- Dès que la balle atteint le sommet de sa trajectoire, lancer la balle « blanche » de la main gauche en direction de l'œil droit
- Reprendre la 1^{ère} balle « noire » dans la main gauche
- Et la 2^{ème} « blanche » dans la main droite. Les balles ont changé de mains.
- Continuer en lançant toujours la balle « noire » en premier.
- Puis la « blanche »
- Enchaîner la cascade sans s'arrêter

5) CASCADE À TROIS BALLES

Pour assurer le bon rythme, il faut compter à haute voix tous les lancers



- Tenir 2 balles dans une main et une balle dans l'autre main.
- Compter « 1 » quand la 1^{ère} balle quitte la main qui en tient deux.
- Lorsque la 1^{ère} balle est au sommet de sa trajectoire, lancer la 2^{ème} balle en comptant « 2 »
- Attraper la 1^{ère} balle puis lancer la 3^{ème} balle en comptant « 3 »
- Attraper la 2^{ème} balle, puis lancer la 4^{ème} balle en comptant « 4 » (qui est en fait la 1^{ère} balle lancée)
- Continuer les lancers en comptant.
- Chaque fois qu'une balle est à son point culminant, lancer celle qui est dans l'autre main et réceptionner la balle qui descend
- Alternier les lancers gauche-droite-gauche-droite, ...
- Enchaîner la cascade sans s'arrêter

Pour réussir, je dois :

- A- Etre bien placé sur mes appuis (jambes très légèrement fléchies, dos bien droit).
- B- Coller mes bras à mon buste et former un angle droit avec mes avant-bras.
- C- Lancer chaque balle juste au-dessus des épaules, au niveau du front.
- D- Croiser le lancé pour changer de côté du corps.
- E- Fixer mon regard sur le sommet de la trajectoire des balles.
- F- Lancer la 2^{ème} balle lorsque la 1^{ère} est au sommet de sa trajectoire.
- G- Récupérer mes balles sans décoller mes coudes de mon buste et ne pas regarder mes mains.
- H- Garder une continuité dans le mouvement (aucun temps mort) : « lance-lance-rattrape-rattrape-lance-lance... »

→ N'hésitez pas à faire vos exercices en famille et en musique rythmée et motivante telle que <https://youtu.be/HeNmQlkce3Y>

→ Et pour les plus motivés qui veulent poursuivre le travail de création chorégraphique que nous avons fait en arts du cirque, vous pouvez vous entraîner à suivre des JUST DANCE comme par exemple

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

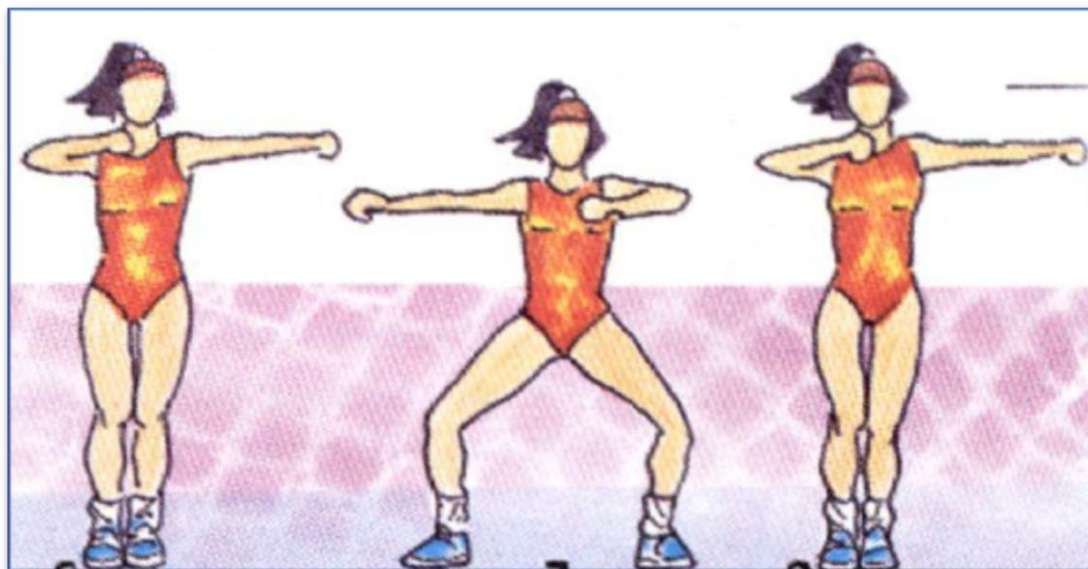
<https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I>

<https://www.youtube.com/watch?v=ff2cgMwyBRo>

Il y en a plein d'autres, donc gardez le rythme et faites vous plaisir !

→ Évidemment, je n'ai aucun moyen de vérifier ce que vous ferez vraiment. Faites comme vous pouvez et ce sera très bien. Prenez soin de vous et sportez-vous bien !

STEP TOUCH



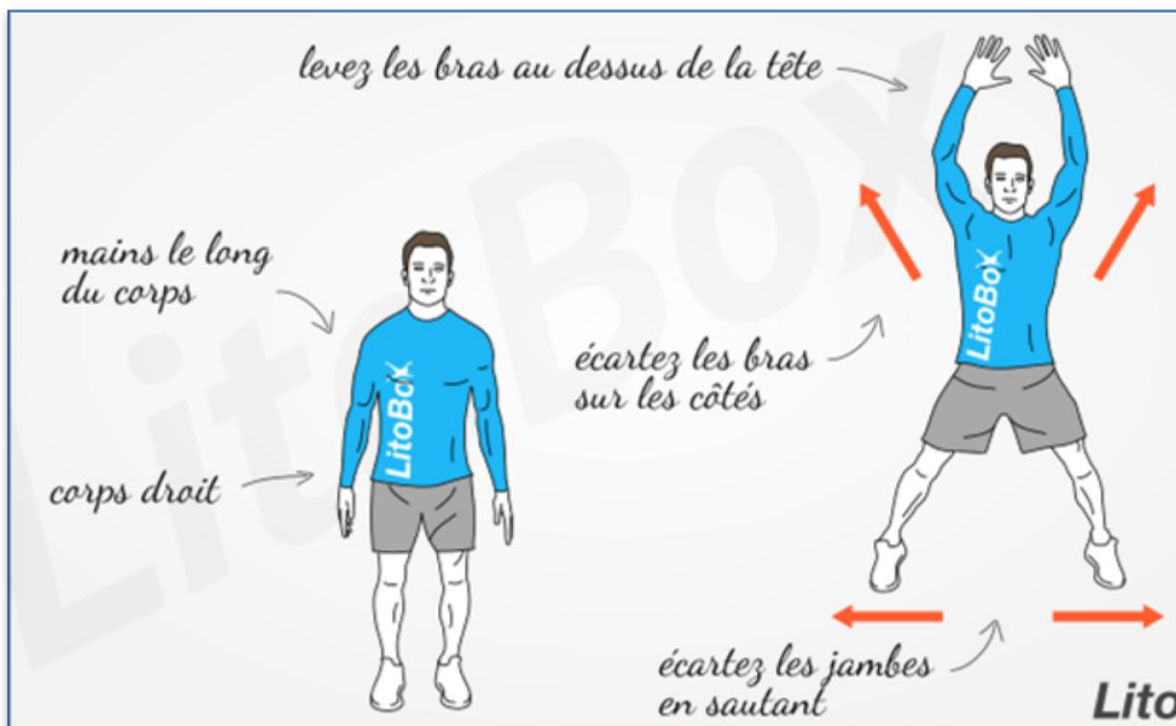
Technique

1. Tenez-vous debout les bras le long du corps
2. Faire un pas latéral vers la droite
3. Puis revenir à la position initiale en rassemblant
4. Faire un pas latéral vers la gauche
5. Puis revenir à la position initiale en rassemblant

Variations

- Gardez les bras à l'**horizontale**
- Effectuez des **mouvements avec vos bras** : Placez vos bras à l'horizontale puis écartez vos bras en même temps que vos jambes, et refermez-les en même temps que les jambes également.

JUMPING JACKS



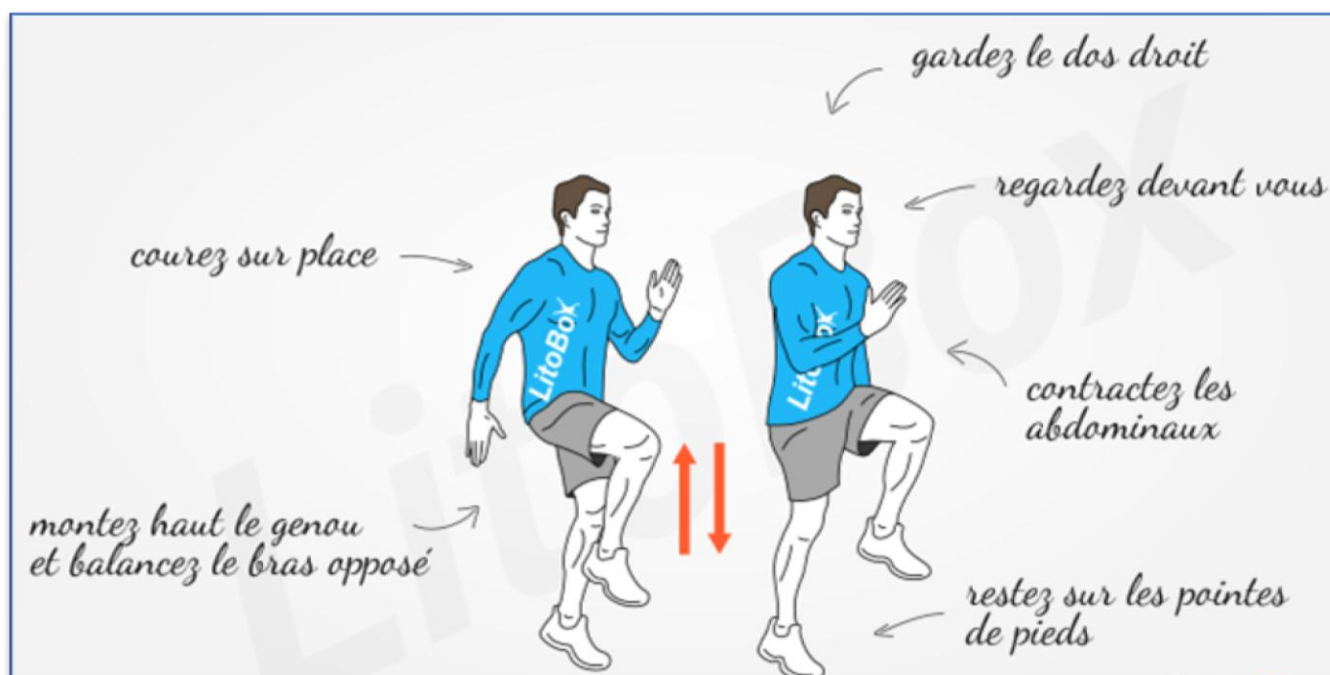
Technique

1. Tenez-vous debout les bras le long du corps
2. Sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de votre tête et touchez vos mains, gardez le corps droit
3. Sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés

Simplification

- **Jumping jacks basique** : Les bras restent le long du corps.
- **Jumping jacks semi** : Les bras ne dépassent pas l'horizontal.

LEVER DE GENOUX



Technique

1. Commencez à courir sur place en montant haut les genoux
2. Courez sur la pointe des pieds
3. Balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre
4. Regardez devant vous
5. Maintenez votre dos droit et contractez les abdominaux
6. Montez les genoux avec les abdominaux en ne vous penchant pas en arrière

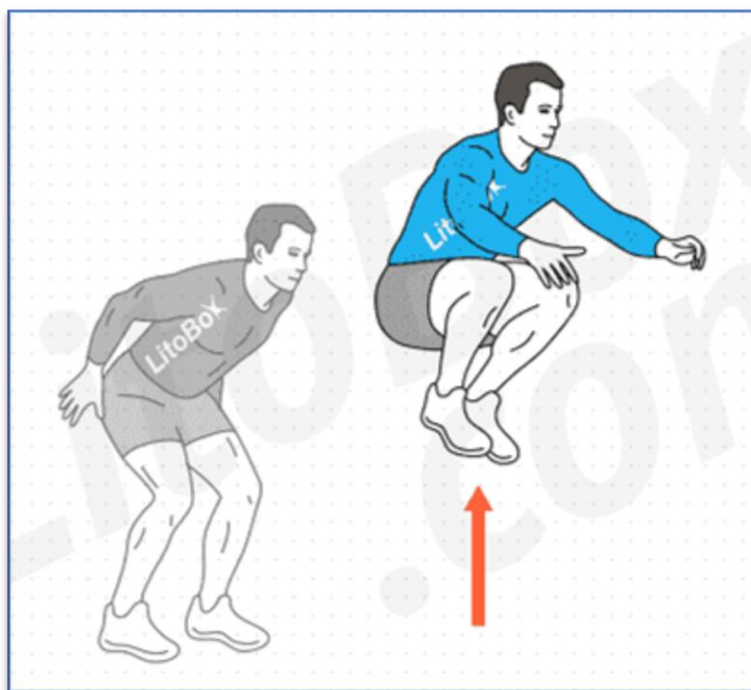
À ne pas faire

- Ne pas se pencher en avant pour monter les genoux (vous risquez de perdre l'équilibre)
- Ne pas se pencher en arrière pour monter les genoux (vous risquez de cambrer le dos et de vous blesser)
- Ne pas regarder au sol

Variation

- **Levés de genoux à la corde à sauter** : à chaque tour de corde, vous sautez en montant un genou

SAUT GROUPÉ



Technique

Debout, pieds de la largeur des épaules, mains le long du corps :

1. Fléchissez les jambes, bras en arrière et buste légèrement en avant pour initier le saut
2. Regardez devant vous et pas au sol
3. Faites un saut explosif vertical en balançant vos bras vers l'avant et amenez vos genoux à la poitrine (avec les abdominaux et les cuisses)
4. Au point le plus haut de votre saut, vos cuisses sont parallèles au sol
5. Amortissez le saut en vous réceptionnant sur la pointe des pieds (mi-pieds)
6. Restez droit, sortez la poitrine et n'inclinez pas excessivement le buste vers l'avant

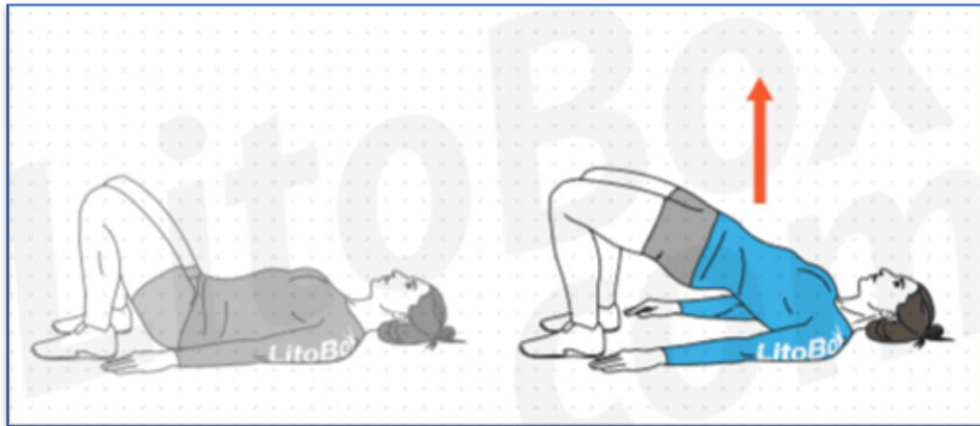
Attention

→ Les pieds montent et touchent le sol en même temps

À ne pas faire

- Ne réceptionnez pas le saut sur toute la plante de pieds (bruit excessif), si vous ne pouvez pas encore amortir l'atterrissage vous ne devriez pas faire ce type de saut
- Ne mettez pas les genoux vers l'intérieur lors du saut ou de la réception
- Ne désolidarisez pas les cuisses en position haute, les 2 cuisses sont au même niveau (l'une pas plus basse que l'autre)
- Ne joignez pas les pieds lors du saut ou de la réception : gardez toujours les pieds de la largeur des épaules
- Ne décalez pas les pieds lors du saut ou de la réception : les pieds sont alignés (l'un n'est pas devant l'autre)
- N'atterrissez pas avec un pied puis l'autre : les 2 pieds touchent le sol en même temps
- Limitez les pauses entre les sauts, profitez du « rebond » pour faire un nouveau saut

RELEVÉ DE BASSIN



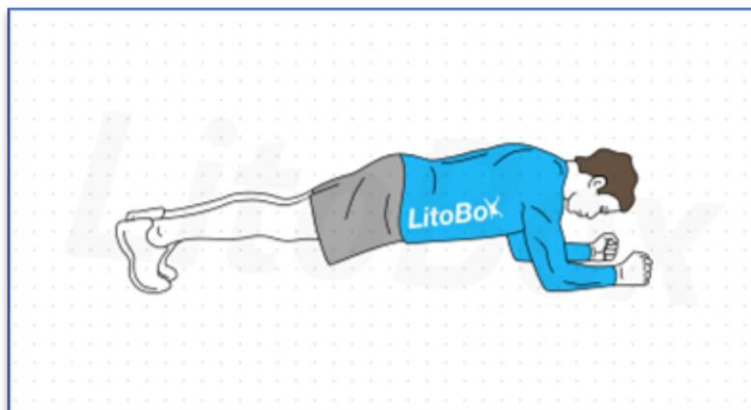
Technique

1. Allongé sur le dos avec les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol, jambes pliées et pieds à plat au sol de la largeur des épaules :
2. Décollez les hanches du sol (en poussant à travers les talons) jusqu'à aligner les hanches avec vos cuisses et votre dos
3. Votre dos est plat
4. Tenez la position au moins une seconde; Revenez en position initiale

Attention

- Concentrez le travail sur la contraction des fessiers plutôt que l'arrière des cuisses ou le bas du dos
- Ne cambrer pas excessivement le bas du dos
- Contrôlez la descente

PLANCHE STATIQUE



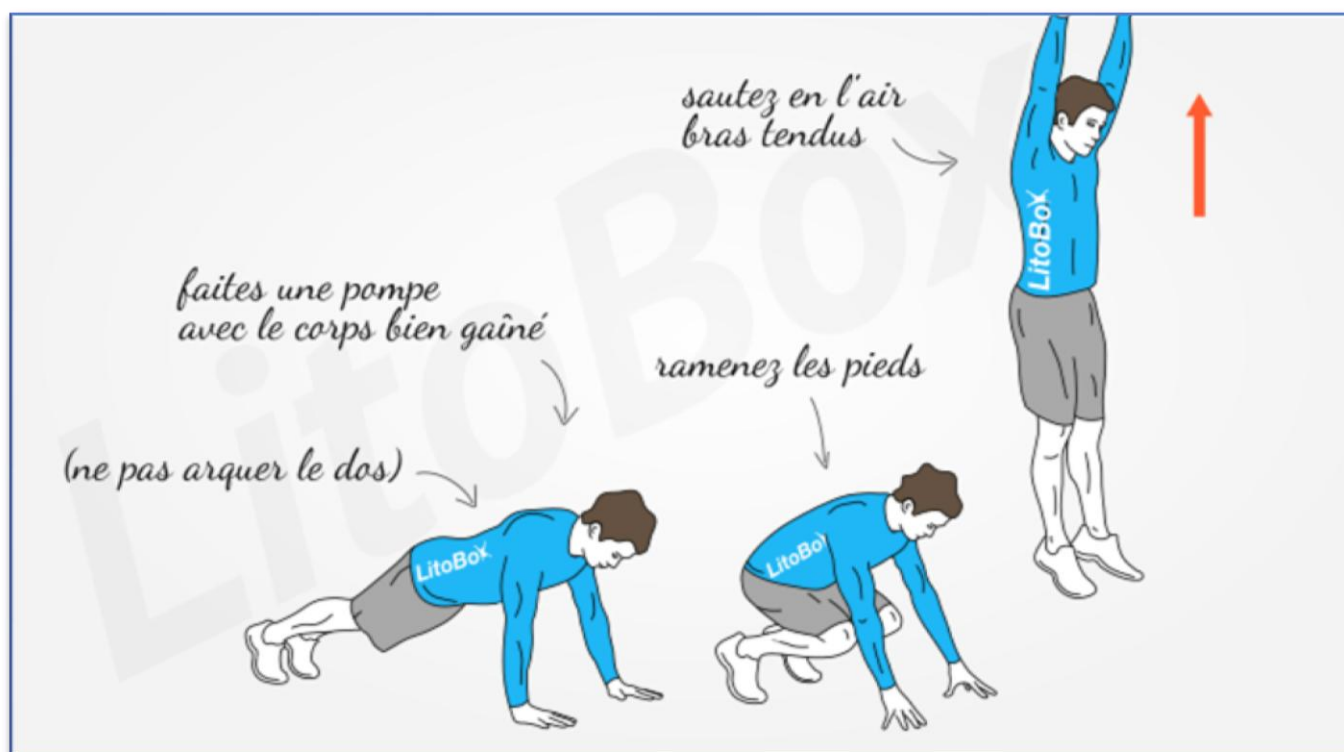
Technique

1. Allongez-vous face au sol, supportez votre poids en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds
2. Vous pouvez mettre les mains à plat sur le sol ou les enlacer à votre convenance
3. Mettez vos coudes sous vos épaules
4. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules)
5. Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol)
6. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air)
7. Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos
8. Respirez normalement sans retenir votre respiration

Attention

- Ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé)

BURPEE



Technique

1. Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules.
2. Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules).
3. Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol.
4. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats.
5. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.

À ne pas faire

- Ne pas arquer le dos et poser les hanches aux sols en position de planche et pendant le mouvement de pompe (gardez le corps droit et gainez les abdominaux !)
- Ne pas sauter en extension complète (pensez à mettre vos hanches vers l'avant).

Simplification

- **Burpee classique** : c'est le burpee normal sans pompe, c'est-à-dire que vous restez en position de planche et n'amenez pas la poitrine au sol.