

Bonjour à tous,

En cette période de confinement, il est important de **conserver une activité physique pour rester en bonne forme**, s'oxygéner et se détendre.

L'idée est de vous proposer des routines d'activité, simples à réaliser, en toute sécurité, à la maison, en lien avec les activités réalisées en EPS.

3 supports d'activité vous sont proposés :

-Une routine d'échauffement (*celle utilisée en cours*)

-Un travail de renforcement musculaire (*proche de ce qui est fait en gymnastique*)

-Le troisième consiste à **utiliser votre environnement immédiat et vos goûts pour rester en bonne forme physique**. Il peut s'agir de faire un tennis de table dans son garage, de courir ou de faire du vélo dans son jardin, sauter avec précaution sur son trampoline...

Un effort d'une **trentaine de minutes minimum doux est idéal** dans le cadre de ces activités.

Attention tout particulièrement à votre sécurité (placement du dos droit, rétroversion (bascule) du bassin, fesses serrées, position genoux en flexion au-dessus des orteils bien dans l'axe du pied) attention aux meubles dans la maison...

1) Fréquence des exercices physiques

Au minimum 1 x 30minutes (en 1 ou 2 x 15') par jour ou/et 3 heures par semaine, par exemple en fin de matinée (11h30) et en fin d'après midi, après le travail scolaire (à partir de 17h00).



Si vous êtes malades, ou si vous avez été malade (covid 19), alors un délai de 8 jours suite aux derniers symptômes doit-être respecté avant toute reprise d'activité physique. De plus, par précaution, même si vous n'avez pas de symptômes (fatigue, fièvre, courbatures), un effort doux (170 pulsations minutes) et limité à une heure maximum est recommandé. En effet, faire des efforts violents, intenses ou longs peuvent-être très dangereux dans le contexte actuel (maladie).

<https://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Coronavirus-attention-aux-activites-tres-intenses-previent-le-cardiologue-laurent-chevalier/1121031>

Nous allons maintenant développer ce qu'il est possible de faire pour ces 3 types d'activité

2) Répéter une routine d'échauffement

L'échauffement que l'on pratique généralement en EPS repose sur les **4 étapes distinctes et successives** suivantes :

1) Echauffement cardiaque

L'idée est de monter progressivement en température afin d'améliorer les mécanismes musculaires et de prévenir les blessures

2) Mobiliser les articulations

3) Se renforcer musculairement

4) S'étirer

Le tableau suivant reprend les 4 étapes en développant ce qu'il est possible de faire lors de chaque étape.

ETAPES	Contenus possibles		Effets ressentis et correction
<p>CARDIAQUE</p> <p>8'</p>	<p>Courses variées O U</p> <p>(5 minutes course normale puis rajouter des montées de genoux, talons fesses, pas chassés...)</p>	<p>Corde à sauter</p> <p>3 minutes d'activation (sauts sur place, courses...) puis passage à la corde à sauter en alternant 15 secondes d'effort suivies de 15 secondes de récupération à faible intensité pendant 10'.</p> <p>NB : si on trouve cela trop facile, on peut faire 30 secondes d'effort suivies de 30 secondes de récupération ou augmenter la vitesse d'exécution</p>	<p>-Léger essoufflement</p> <p>-Début de transpiration</p> <p>-Rougeurs</p> <p>Passer du confort à un léger inconfort (atteindre en fin d'échauffement la zone bleue = entre 150 et 165 pulsations (battements de son cœur)</p> <p>Sécurité : Dos droit</p>
<p>ARTICULAIRE</p> <p>5'</p>	<p>Mobiliser toutes les articulations en faisant une dizaine de rotations de la tête aux pieds ou inversement (cou, épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles)</p>		
<p>RENFORCEMENT</p> <p>10'</p>	<p>Voir tableau avec exemples de figures possibles</p> <p>Planches variées, chaise, abdominaux, pompes (N1 : en appui sur les genoux, N2 : en appui sur les pointes de pieds).</p> <p>30 secondes d'exercices suivies de 30 secondes de récupération en enchainant plusieurs éléments de son choix.</p>		<p>-Chaleur</p> <p>-Picotements</p> <p>-Tremblements</p> <p>-Effort modérément intense (atteindre la zone bleue = entre 150 et 165 pulsations min).</p> <p>Sécurité : Dos droit</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>7'</p>	<p>Principaux groupes musculaires sollicités :</p> <p>Quadriceps (devant cuisse) , Ischio-jambiers (derrière cuisse), adducteurs (intérieur cuisse) soléaire et jumeaux (mollets), grand dorsal (dos), abdominaux.</p> <p>Etirements de 20 secondes par groupe musculaire, sans à-coups.</p> <p>Exemples d'étirements réalisés en leçon d'EPS</p> <p><i>NB : Les mots soulignés en bleu-violet sont des liens hypertextes qu'on ouvre en les sélectionnant puis clic droit puis ouvrir lien hypertexte</i></p>		<p>- Segments tendus</p> <p>- Etirements avec douleur modérée</p>

Cette routine d'échauffement peut

- **soit précéder un autre exercice**, par ex marcher, courir pendant 30', elle peut alors être raccourcie dans le temps pour durer environ 20 minutes,
- **soit être réalisée seule en conservant au moins 30' d'effort.**

- Et être personnalisée par rapport à ses ressources (fréquence cardiaque personnelle) et ses besoins (par ex, accorder une grande attention aux étirements si on est raide).

3) Travail de renforcement musculaire

Nombreux sont les élèves qui ont des difficultés, faute de gainage, de tonus, à réaliser correctement des figures en gymnastique ou à assumer tous les rôles en acrosport.

Voici quelques exercices pour se renforcer que l'on peut réaliser et enchaîner en respectant les règles suivantes :

- **30 secondes d'effort par exercice suivies de 30 secondes de récupération.**

- On choisit **4 exercices à répéter 2 à 4 fois**. 1 minute de récupération entre les séries.

- Durée de la séquence = autour de 30' (10' d'échauffement + 10' à 20' de renforcement + 5' d'étirements). La durée pourra être augmentée au fur et à mesure des séances quand tu sentiras que c'est facile.

- Ces exercices seront réalisés **suite à un échauffement** comprenant au moins l'étape articulaire et l'activation cardiaque (environ 10'). Voir tableau précédent.

On peut aussi s'appuyer sur un échauffement dans son salon à l'image de celui présenté dans la vidéo suivante :

<https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200319225520966>

- On finit par un **retour au calme à l'aide de quelques étirements** des groupes musculaires sollicités.

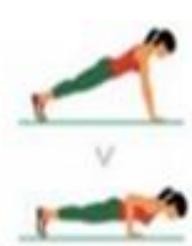
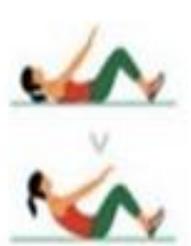
- Matériel nécessaire : un chronomètre, une bouteille d'eau

⇒ **En résumé, 10' d'échauffement + 10 à 20' de renforcement + 5' d'étirements**

Voici des exercices possibles. D'autres existent (Burpees par exemple...) :



Un exemple de séries :

Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4
 1 - Jumping Jack	 2 - Chaise contre un mur	 3 - Pompes	 4 - Abdominaux
30 secondes d'exercice suivies de 30 secondes de récupération	30 secondes d'exercice suivies de 30 secondes de récupération	30 secondes d'exercice suivies de 30 secondes de récupération	30 secondes d'exercice suivies de 30 secondes de récupération
Une fois les 4 exercices réalisés (1 série ou tour), prendre 1 minute de récupération et faire à nouveau 1 ou 2 tours selon le niveau d'entraînement.			

Vous pouvez inventer vos séries ou vous appuyez sur les illustrations vidéo ci-dessous.



Enchaînement 1 bis.mp4



Enchaînement2.mp4



Enchaînement3.mp4



Enchaînement4.mp4

4) Faire une activité sportive de son choix chez soi, dans son garage, dans son jardin

Conseils de réalisation :

-Au **moins 30'**

-**Intensité modérée et progressivité des efforts**

-**Pas de risque** (sécurité)

-**support de son choix** : vélo, course, marche rapide, yoga, tennis de table....

5) Contrôle de son engagement et intensité

Lors de chaque effort, **vous pouvez apprécier cet effort en fonction de l'effort psychologique réclamé, de l'essoufflement, de la douleur musculaire et des battements de votre cœur.**

Efforts perçus comme... → Très faciles / Légers	Moyennement faciles	Difficiles	Intenses ou très difficiles
Nature des efforts			
▼ Effort mental	1	2	3
Essoufflement	1	2	3
Douleur musculaire	1	2	3
Fréquence cardiaque = pouls, battements de son cœur par minute	Moins de 110	110-140	140-170
Mise en activité = début d'échauffement	Zones de travail à privilégier Fréquence cardiaque ≤ 170		ZONE A EVITER !

👉 **Pour prendre son pouls**, on le prend avec 2 doigts en écrasant l'aorte au niveau de son cou (pouls carotidien) immédiatement à **la fin de l'effort**. On sent alors les battements de son cœur. Le calcul se fait sur 6 secondes, puis on multiplie par 10. EX 15 pulsations sur 6 sec = 150 pulsations sur 60 secondes (15 X 10).



- Si vous n'êtes pas malade, pour des raisons de sécurité, rester dans des efforts doux et raisonnables (1 heure max), effort perçu 3 avec des battements du cœur inférieurs à 170 pulsations. Vous pouvez alors faire jusqu'à deux séances quotidiennes.
- Si vous avez des symptômes (légère fièvre, courbature, maux de tête), pas d'effort physique, reposez-vous. Reprenez doucement 8 jours après la disparition des symptômes.

Si on juge les efforts fournis **trop difficiles (3+/4)**, alors, on doit soit **réduire la vitesse d'exécution**, soit **réduire le nombre de séries**, soit **mieux s'échauffer**, soit enfin, **choisir des exercices plus faciles** pour soi.

👉 L'inverse est possible, si c'est trop facile (majorité de 1 et 2), on peut alors accélérer ou augmenter le nombre les séries ou augmenter l'amplitude gestuelle ou bien encore, choisir des exercices plus difficiles **sans dépasser 170 pulsations minute**.

Une progression d'une semaine à l'autre est souhaitable:

N1 = En 10 minutes, 2 séries de chaque exercice enchaîné avec 30 secondes d'effort suivi de 30 secondes de récupération entre chaque exercice. 1 minute de récupération active (marche, trot) entre chaque série.

N2 = Même chose mais 15 minutes avec 3 séries ou N1 + vite, + ample ou avec des exercices plus difficiles à enchaîner.

N3 = Même chose mais en 20 minutes en réalisant 4 séries ou N2 + vite, + ample ou avec des exercices plus difficiles à enchaîner.

6) Fiche de suivi de l'entraînement et des progrès

Règles à adopter:

- **3 heures d'exercices minimum par semaine sous la forme 6 x 30' ou/et x fois 1 heure complémentaire**. Par exemple, 4 x 30' (3 fois du renforcement musculaire + une fois routine d'échauffement) = 2 heures + 1 heure de vélo dans le jardin = 3 heures.

- La fiche ci-dessous est à renseigner et à me renvoyer via Pronote ou l'ENT à **la fin de chaque semaine, le vendredi**.

Ressources complémentaires possibles :

<https://disciplines.ac-montpellier.fr/eps/continuite-pedagogique>

Bon courage à tous dans cette épreuve.

Prenez soin de vous.

M. Hernandez.