



L'EPS, bien confinés !



Chaque jour, faites un peu d'exercices physiques. Pour cela, vous allez établir votre programme d'entraînement.

→ Choisissez **5 exercices** (action à répéter plusieurs fois pendant 30'') dans la liste ci-dessous (fiches explicatives dans les pages suivantes) :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> STEP TOUCH | <input type="checkbox"/> JUMPING JACKS |
| <input type="checkbox"/> LEVER DE GENOUX | <input type="checkbox"/> CHAISE |
| <input type="checkbox"/> FENTE | <input type="checkbox"/> SAUT GROUPE |
| <input type="checkbox"/> RELEVÉ DE BASSIN | <input type="checkbox"/> SQUATS |
| <input type="checkbox"/> PLANCHE STATIQUE | <input type="checkbox"/> CISEAUX |
| <input type="checkbox"/> ABDOMINAUX en V | <input type="checkbox"/> ABDOMINAUX GROUPE |
| <input type="checkbox"/> POMPES | <input type="checkbox"/> MOUNTAIN CLIMBER |
| <input type="checkbox"/> BURPEE | |

source : LITOBX.COM

→ Choisissez le niveau et la durée de votre programme

DÉBUTANT : 15 minutes

- ↳ **Pendant 5'** : Répéter 5 fois : 30'' de footing léger en déplacement + 30'' de footing sur place
- ↳ **Pendant 5'** : Réaliser 1 fois : 30'' **exercice 1** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 2** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 3** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 4** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 5** + 30'' de récupération.
- ↳ **Pendant 5'** : Étirements
- ↳ **Bien boire**

INTERMÉDIAIRE : 20 minutes

- ↳ **Pendant 5'** : Répéter 5 fois : 30'' de footing léger en déplacement + 30'' de footing sur place
- ↳ **Pendant 10'** : Répéter 2 fois : 30'' **exercice 1** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 2** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 3** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 4** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 5** + 30'' de récupération.
- ↳ **Pendant 5'** : Étirements
- ↳ **Bien boire**

AVANCÉ : 25 minutes

- ↳ **Pendant 5'** : Répéter 5 fois : 30'' de footing léger en déplacement + 30'' de footing sur place
- ↳ **Pendant 15'** : Répéter 3 fois : 30'' **exercice 1** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 2** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 3** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 4** + 30'' de récupération + 30'' **exercice 5** + 30'' de récupération.
- ↳ **Pendant 5'** : Étirements
- ↳ **Bien boire**

→ Vous pouvez changer d'exercices chaque jour ou garder les mêmes plusieurs jours consécutifs, c'est comme vous le voulez/pouvez.

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

Notez chaque jour votre entraînement (choix des 5 exercices et programme).

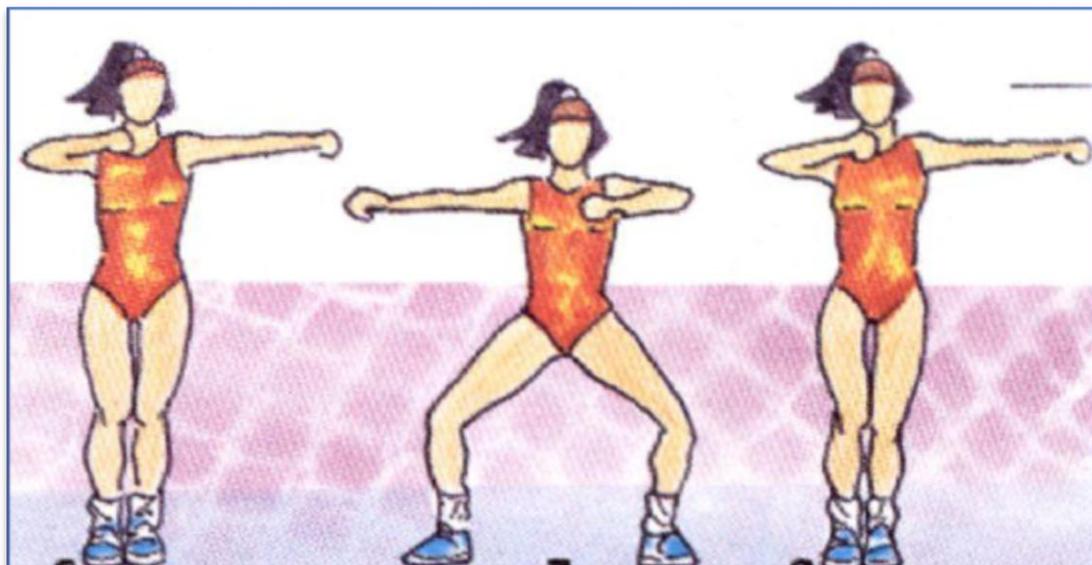
En fin de semaine, envoyez-moi par mail carole.soubeyran@ac-orleans-tours.fr en précisant en objet votre nom, prénom, classe :

➤ Vos programmes d'entraînement (dates, niveau et activités réalisées)

➤ Un explicatif ARGUMENTÉ de vos programmes : Pourquoi et comment avez-vous choisi ces activités ? Pourquoi et comment avez-vous fait évoluer (ou non) vos entraînements ?

→ 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



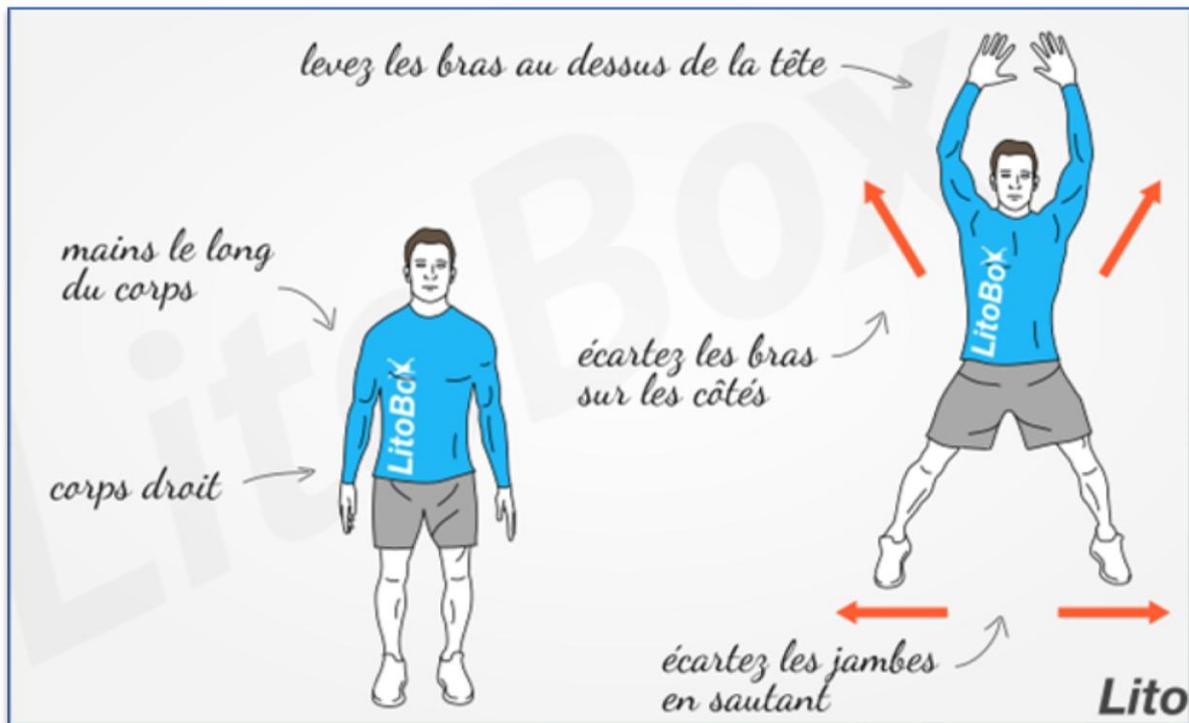
Technique

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 le long du corps**
- 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

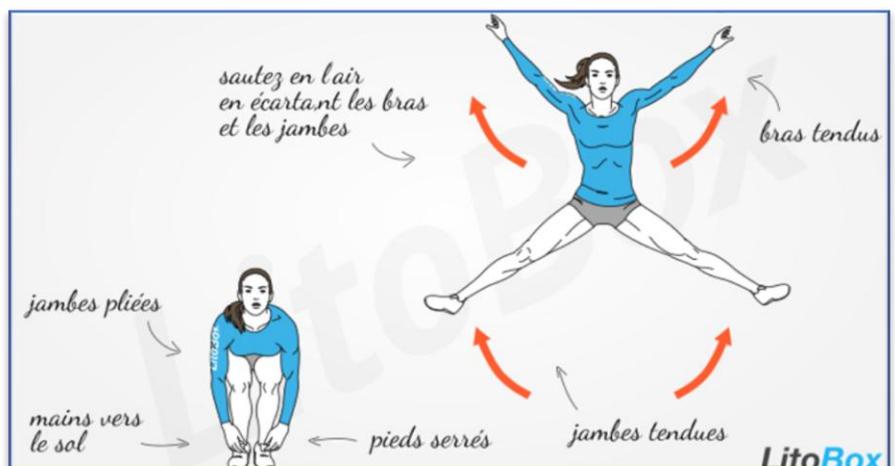
1. Tenez-vous debout les bras le long du corps
2. Sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de votre tête et touchez vos mains, gardez le corps droit
3. Sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés

Simplification

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

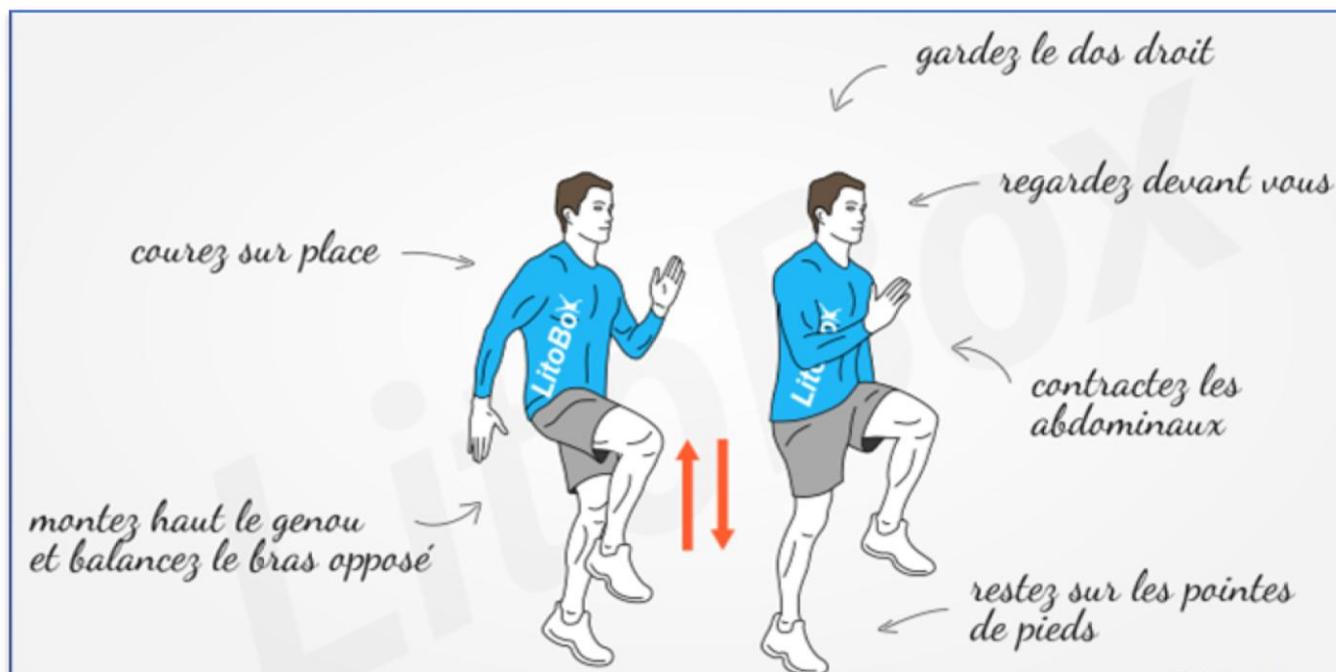
Complexification

- **Star jumps** : ce sont des jumping jacks explosifs et plus intensifs. Vous pliez légèrement les jambes en position de départ avec les pieds serrés et les mains au sol puis vous sautez en l'air, jambes tendues et écartées avec les bras tendus et écartés à la hauteur des oreilles pour former une « étoile » ou un plutôt un X. Vous revenez ensuite en



position départ. Vous touchez le sol avec les mains entre chaque saut.

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

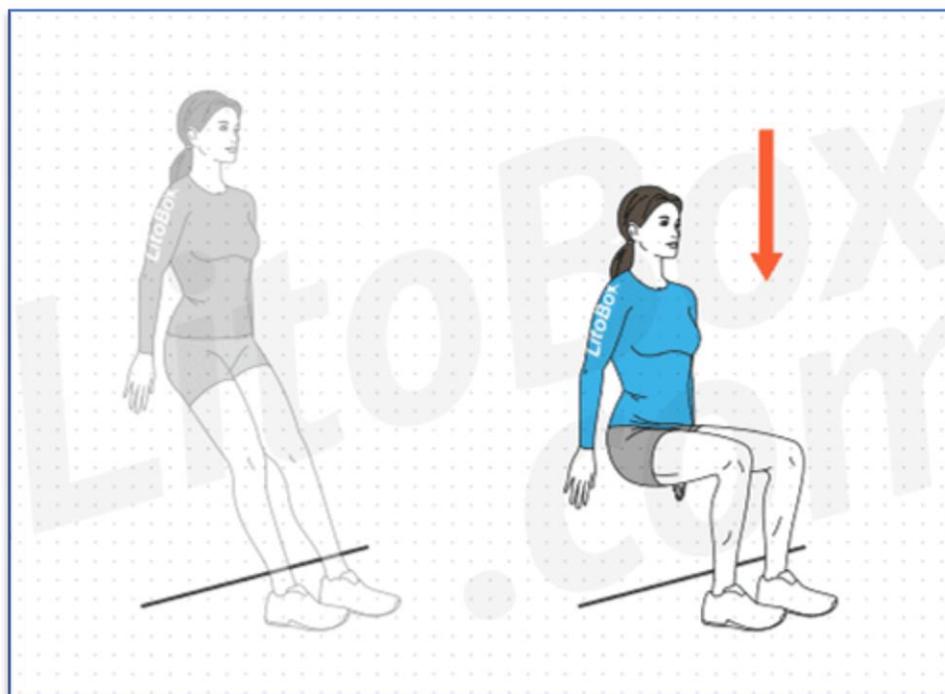
À ne pas faire

- 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
- **Montées de genoux avec une torsion** : courez sur place comme la technique classique en amenant vos mains jointes au niveau de votre hanche du même côté que votre genou levé
- **Levés de genoux coude-genou croisé** : courez sur place en touchant le genou en hauteur avec le coude opposé (contractez bien les abdominaux)

CHAISE



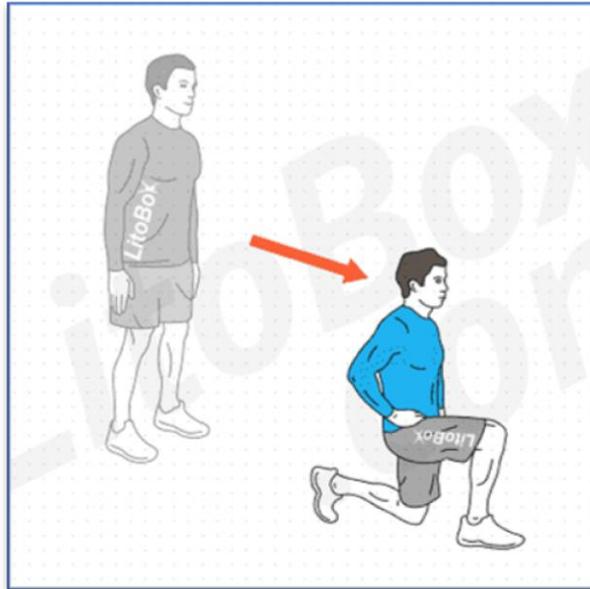
Technique

1. Debout, dos à un mur : Appuyez votre dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant vous
2. Descendez votre corps en glissant votre dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat
3. Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol
4. Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles
5. Tenez la position pendant la période de travail

Attention !

- Si vos tibias ne sont pas perpendiculaires au sol, vos pieds sont trop près ou trop loin du mur
- Ne creusez pas le bas du dos
- Maintenez le bas du dos bien à plat contre le mur

FENTE



Technique

Debout, pieds de la largeur des hanches, mains sur les hanches (vous pouvez mettre vos mains à la taille ou le long du corps) :

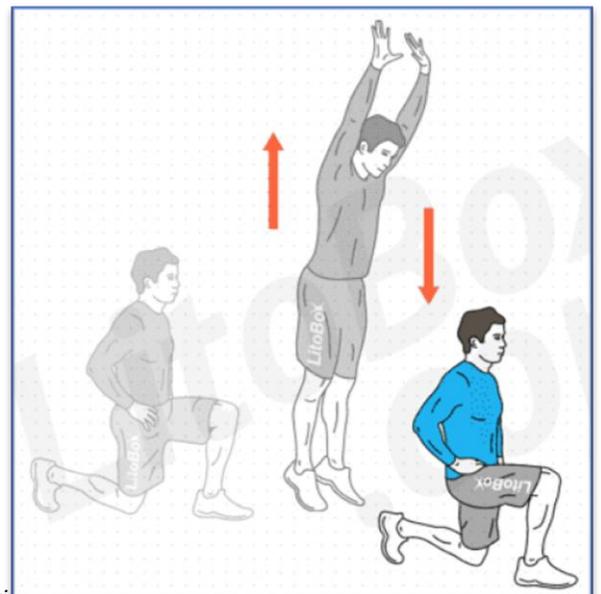
1. Faites un grand pas devant vous en gardant le dos droit (l'autre pied reste en place derrière vous)
2. Descendez jusqu'à ce que votre genou opposé frôle le sol (contrôlez la descente pour ne pas taper votre genou au sol)
3. Le tibia de la jambe avancée est perpendiculaire au sol, votre genou au dessus du pied (le genou ne dépasse pas les orteils) = Chercher l'angle droit.
4. Revenez en position initiale et alternez le mouvement de l'autre côté
5. Les répétitions sont à réaliser de chaque côté de manière alternative.

Attention

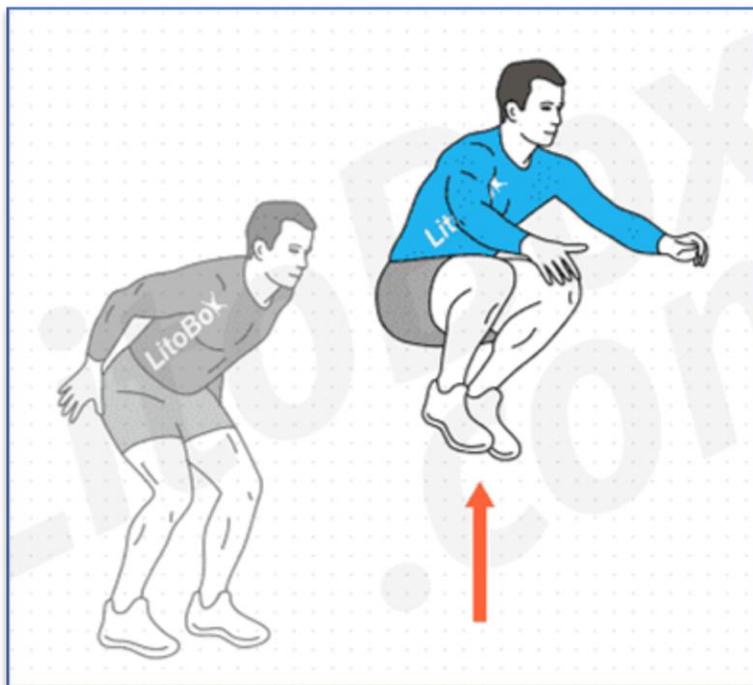
- Gardez le buste droit et contractez les abdominaux
- Maintenez vos pieds de la largeur des hanches pendant le mouvement pour garder l'équilibre
- Regardez devant vous (pas au sol)

Complexification

- **Fentes sautées** : Debout, pieds de la largeur des hanches : Faites une fente avant, sautez verticalement de manière explosive, alternez vos jambes dans les airs (vous faites un ciseau) et retombez en position de fente avant de l'autre côté. Attention à amortir la descente pour ne pas taper votre genou au sol. Pensez aussi à garder le buste droit et contracter les abdominaux.



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

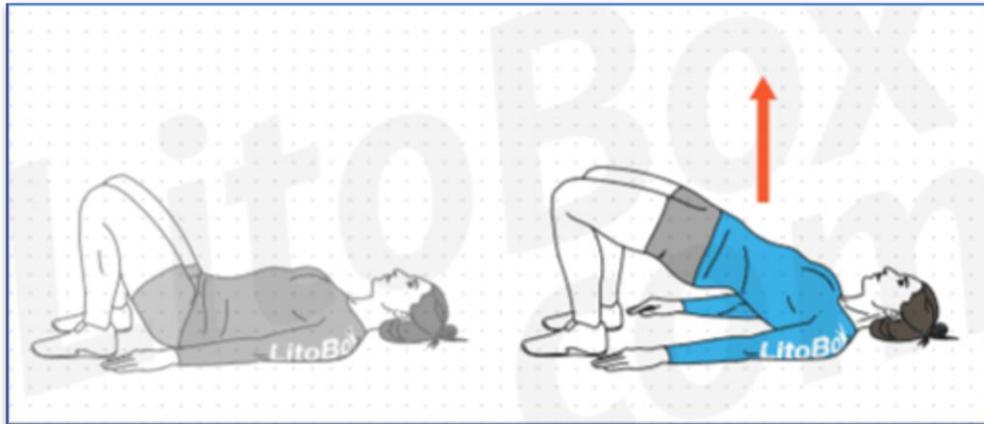
Attention

→ 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



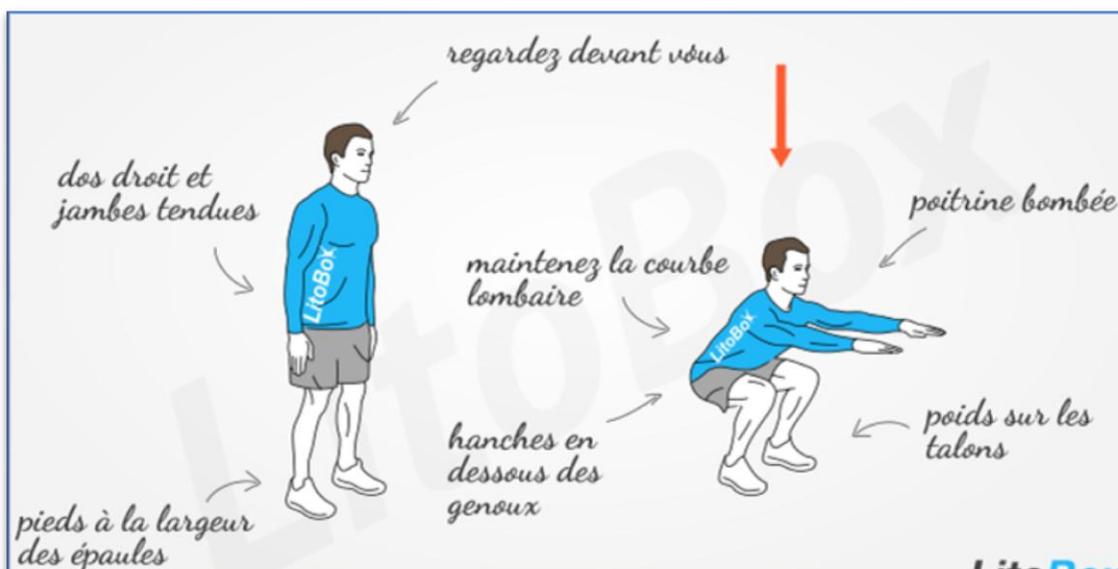
Technique

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

SQUATS



Technique

1. Placez-vous debout, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur
2. Regardez droit devant vous
3. Fléchissez vos jambes en « cassant » la ligne verticale de votre corps au niveau de vos genoux et de vos hanches
4. Accentuez la courbe lombaire en contractant les abdominaux et en mettant les fesses en arrière pour garder le bas de votre dos plat
5. Pensez « à descendre les fesses » plutôt qu'à « descendre votre torse » tout en contrôlant la descente
6. Gardez vos genoux légèrement vers l'extérieur dans l'alignement de vos cuisses et de vos pieds (vos genoux doivent être au dessus et au milieu de vos pieds)
7. Mettez votre poids sur les talons (vous devez pouvoir bouger vos orteils)
8. Levez les bras face à vous en même temps que vous descendez (ça vous aidera pour l'équilibre et la position globale)
9. En position basse, pensez à bomber le torse
10. Descendez vos hanches sous le niveau de vos genoux (dans la mesure où vous pouvez garder votre dos plat) ; vos cuisses doivent être au minimum parallèles au sol
11. Remontez en position initiale en ramenant vos bras le long du corps (votre dos, vos hanches et vos jambes sont alignés et vos jambes sont tendues)
12. Contractez les fesses en position haute pour aligner vos hanches avec votre dos et vos jambes

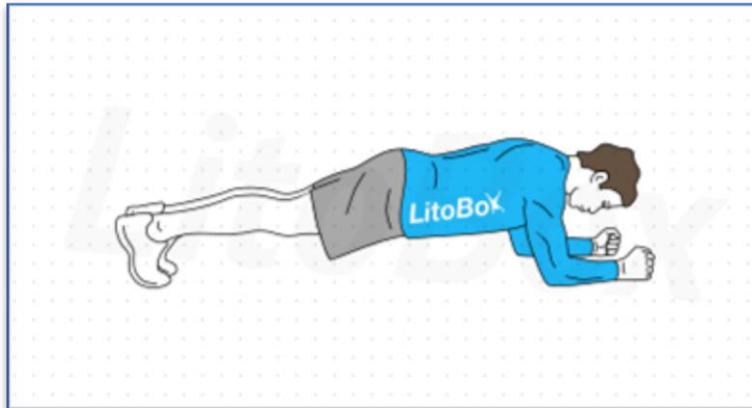
À ne pas faire

- Ne pas regarder par terre
- Ne pas lever les épaules
- Ne pas décoller les talons du sol
- Ne pas écarter ou mettre les genoux vers l'intérieur

Complexification

- **Squat sauté** : C'est la même technique que les squats classiques sauf que vous remontez plus rapidement pour décoller les pieds en position haute jambes tendus. Vous amortissez ensuite la réception et redescendez en position basse.

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

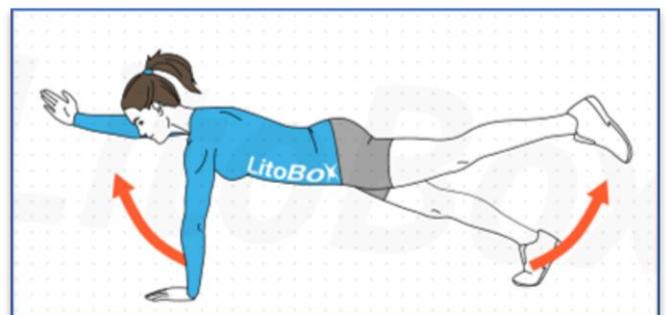
- Ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé)

Complexification :

- **Planche statique avec 2 points d'appui**

En position haute de pompe, les mains en dessous des épaules, bras tendus et corps gainé :

- Tendez un bras devant vous et levez simultanément la jambe tendue opposée
- Votre jambe et votre bras sont parallèles au sol
- Tenez la position 5 secondes
- Revenez en position initiale
- Alternez le mouvement de l'autre côté

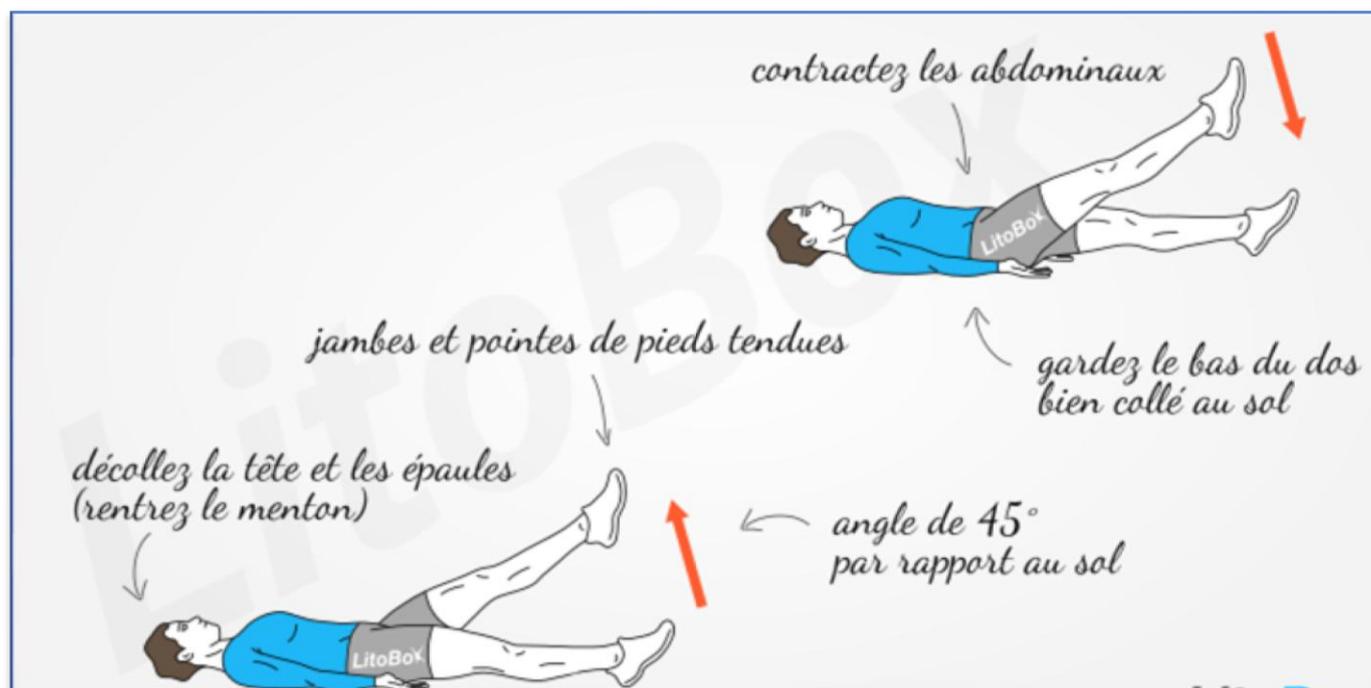


Attention

- Ne pivotez pas votre corps pendant l'exercice et contractez les abdominaux

CISEAUX

(ABDOS & CUISSES)



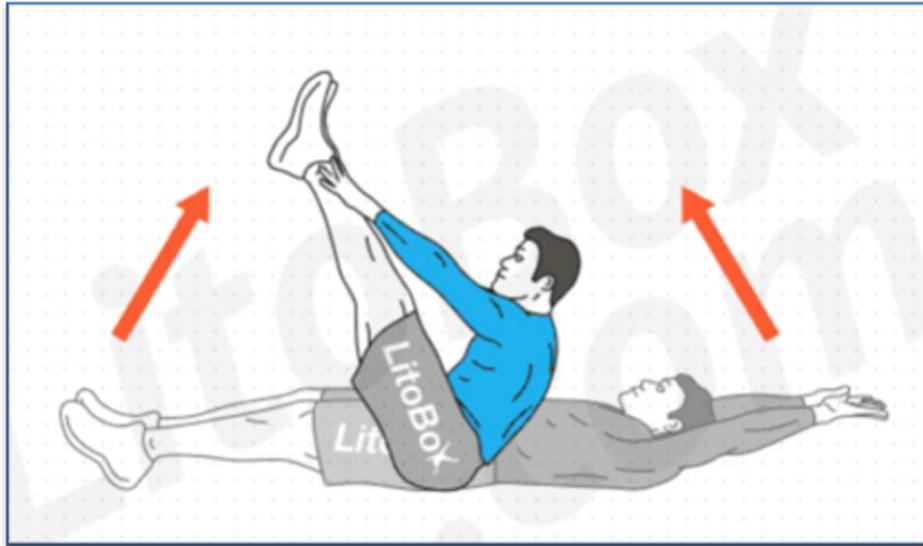
Technique

1. Allongez-vous sur le dos, jambes tendues et serrées, bras le long du corps, pensez à tendre la pointe de vos pieds
2. Décollez la tête et les pieds de quelques centimètres et regardez-les (votre menton est rentré)
3. Contractez vos abdominaux pour maintenir la position
4. Collez le bas de votre dos au sol (il ne doit pas y avoir d'espace entre le bas de votre dos et le sol), vous pouvez mettre vos mains sous vos fesses pour aider à maintenir la position
5. Levez la jambe droite de quelques centimètres (un angle de 45° par exemple) tout en gardant la jambe gauche tendue dans sa position initiale
6. Levez la jambe gauche d'un angle de 45° tout en baissant la jambe droite qui revient en position de départ (mouvement de battement de pieds ou de ciseaux)

À ne pas faire

- Ne gardez pas vos jambes « molles » : vos jambes doivent être tendues en position de « verrouillage »
- Ne pliez pas vos pieds, vos pointes de pieds doivent être tendues dans le prolongement de vos jambes
- Ne décollez pas le bas de votre dos du sol

ABDOMINAUX en V



Technique

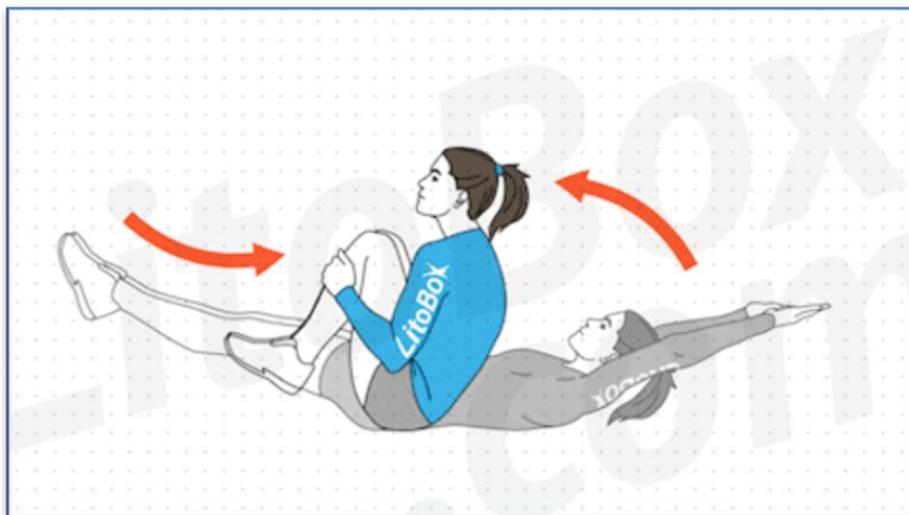
Allongé sur le dos, mains et pieds joints, jambes et bras tendus, pointes de pieds tendues, bras derrière la tête :

1. À l'aide des abdominaux, levez de quelques centimètres les mains, les pieds et les épaules du sol pour pouvoir coller le bas de votre dos au sol : on ne doit pas pouvoir passer la main – (la hauteur varie selon les personnes)
2. Regardez vos pieds; Levez simultanément les jambes, les bras et le torse
3. Levez vos jambes vers votre torse
4. Touchez vos orteils avec vos mains
5. Revenez en position initiale avec les mains et les pieds à quelques centimètres du sol et le bas de votre dos collé au sol (ne les posez pas au sol)

Attention !

- Vos jambes, vos bras et votre buste bougent mais vos hanches sont fixes au sol
- Gardez le bas du dos toujours collé au sol en position basse sans touchez le sol avec les pieds et les mains (si vous n'arrivez pas à maintenir le bas du dos collé au sol en position basse, vous ne devriez pas faire cet exercice et faire l'exercice de progression à la place).

ABDOMINAUX GROUPEÉS



Technique

Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête :

1. Contractez les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol
2. Levez simultanément vos jambes et vos bras tendus de quelques centimètres du sol (regardez vos pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol)
3. Redressez le buste et regroupez simultanément vos jambes pour venir vous asseoir et saisir vos genoux avec les mains (pieds décollés du sol)
4. Revenez en position initiale (jambes et bras décollés du sol, bas du dos collé au sol)

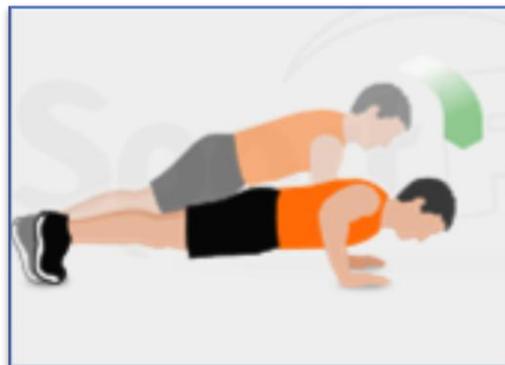
Attention !

- Contractez tout le temps les abdominaux.
- Ne creusez pas le dos en position basse.

POMPES

Technique

- Placez les mains au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus et étendez les jambes derrière vous, pieds joints.
- Les doigts sont écartés avec les index qui pointent vers l'avant et les pouces vers l'intérieur. Si vous avez mal aux poignets, vous pouvez faire les pompes sur les poings (phalanges), les poignets seront ainsi verrouillés.
- Les épaules sont au-dessus de vos mains, au niveau des phalanges pour garder vos avant-bras perpendiculaires au sol, aussi bien en position haute qu'en position basse.
- Tout votre corps est verrouillé et gainé, il forme une seule ligne : tête, coup, dos, fesse, jambes. Vous serrez les abdominaux, les fesses et les jambes. Vous êtes en position de planche sur les mains.
- Faites pointer vos coudes derrière en faisant pivoter vos bras : sans bouger vos mains du sol, essayez de tourner vos mains vers l'extérieur, comme si vos pouces prenaient la place de vos index.
- Fléchissez les bras pour amener votre menton, votre poitrine et vos hanches à toucher le sol en même temps.
- N'écartez pas les coudes, ils doivent être relativement proches du corps dans un angle inférieur à 45° (ne pas faire de « forme en T » avec les bras perpendiculaires au corps)
- Poussez sur les bras en maintenant tout votre corps verrouillé jusqu'en position haute, bras tendus et verrouillés. Faites attention à ne pas être trop explosif en tendant les bras pour ne pas vous blesser.
- Maintenez le corps gainé pendant tout le mouvement.
- Inspirez sur la flexion et expirez sur la répulsion.



À ne pas faire

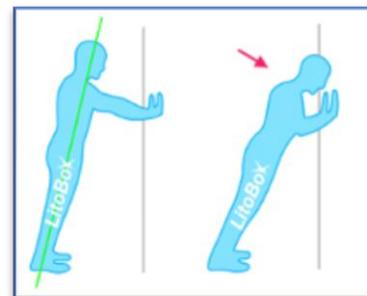
- Ne pas baisser la tête comme si vous alliez poser votre front entre vos 2 mains
- Regardez au sol à environ 1 mètre devant vous, pour garder la tête dans l'alignement de votre corps
- Ne pas arquer le dos : vous ne devez pas commencer à toucher le sol avec vos hanches ou vos genoux. Le corps forme une seule ligne et vous touchez le sol avec le menton, la poitrine et les hanches simultanément
- Ne pas écarter les coudes vers l'extérieur ce qui fait remonter les épaules et crée des tensions. Les coudes doivent rester près du corps dans un angle inférieur à 45°
- Ne pas sortir ou rentrer les fesses : tout le corps doit être bien aligné et bien droit, pensez à gainer les abdominaux et les fesses. Si vous sortez les fesses, votre taille est trop faible pour verrouiller le corps
- Ne pas faire le mouvement complètement : de nombreuses personnes font des demi-pompes c'est à dire qu'elles plient un peu les bras et ne remontent pas jusqu'en haut, l'amplitude n'est que de quelques centimètres. Vous devez toucher le sol en position basse et tendre les bras en position haute. Sinon vous ne travaillez pas dans toute l'amplitude possible

- Ne pas gagner tout le corps : il faut penser que les pompes ne font pas travailler que les pectoraux et les bras, gainez vos abdominaux, vos fesses et vos jambes et gardez le corps en position de planche

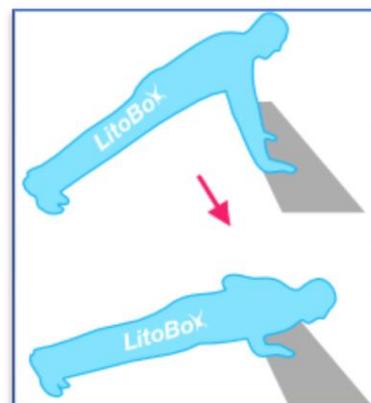
POMPES (page 2)

Simplifications

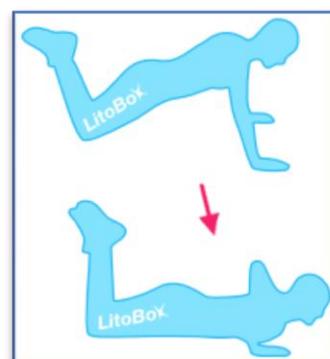
- **Pompes verticales ou Pompes au mur** : Face au mur, pieds joints à environ 70 cm du mur, posez vos paumes à plat contre le mur (index vers le haut et pouces vers l'intérieur) de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que vos épaules, bras tendus. Fléchissez les coudes et effleurez le mur avec le nez. Repoussez en position initiale. Pensez à garder l'alignement tête-dos-jambes et à gainer le corps (abdominaux et fesses contractés)



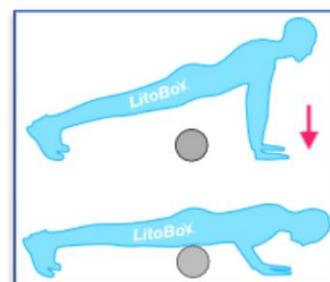
- **Pompes inclinées** : Face à un banc ou une chaise (assurez vous que ce soit bien bloqué), posez les mains dessus, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras et jambes tendus. Fléchissez les coudes et effleurez le banc avec votre poitrine. Repoussez en position initiale. Gardez le corps aligné et gainez-le (abdominaux et fesses contractés). Plus l'inclinaison est importante, plus les pompes seront faciles (vous pouvez commencer par une hauteur de table par exemple); au contraire plus l'inclinaison est faible (objet bas : banc, chaise) plus les pompes seront difficiles et proches des pompes complètes. Vous pouvez aussi utiliser les marches d'un escalier et les descendre progressivement une par une pour arriver à une inclinaison très faible (une seule hauteur de marche)



- **Pompes sur les genoux** : Agenouillez-vous sur le sol, pieds joints, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus, index devant et pouces à l'intérieur. Contractez les abdominaux et les fesses et gardez cuisses, hanches, dos et tête alignés. Ne sortez pas les fesses en ayant le corps à 90° ! Fléchissez les coudes et venez effleurer le sol avec votre poitrine



- **Demi-pompes** : Utilisez un objet de 20 cm de hauteur environ (ballon ou pile de livres) et placez-le sous vos hanches. Placez-vous en position de pompes et, tout en gardant le corps droit et gainé, fléchissez les coudes et effleurez l'objet avec vos hanches. Repoussez en position initiale.



MOUNTAIN CLIMBER



Technique

1. Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus
2. Votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête)
3. En pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol
4. En un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée)

À ne pas faire

- Ne cassez pas l'alignement du corps et gardez-le bien gainé. Vous pouvez faire le mouvement face à un miroir pour vérifier que vos fesses ne montent pas vers le haut pendant l'exercice
- Ne regardez pas le sol mais devant vous (environ 1 mètre devant vous)

Variation :

- **Sur les coudes** : c'est le même exercice, sauf que vous êtes appuyés sur les coudes et non sur les mains bras tendus

Simplification

- **Avec 2 appuis** : vous pouvez poser les deux pieds au sol pendant le mouvement, c'est-à-dire que le pied de la jambe pliée peut prendre appui au sol.

Complexification :

- **Avec les 2 jambes** : la position de départ est la même sauf que vous pliez les 2 jambes en même temps et non plus de manière alternative

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.