

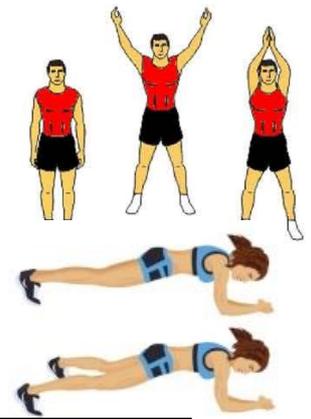


Collège Maximilien de Sully

Continuité Pédagogique

EPS

L'entretien moral et
physique du Maximilien



Fiche Technique

Explications des exercices avec vidéos Youtube

(pour faire apparaître la vidéo : mettre le curseur de la souris sur le titre de l'exercice, appuyer sur la touche « ctrl » du clavier et cliquer droit de la souris)

PENSEZ A RESPIRER

PENDANT LES EXERCICES !!!!!!!!

1. [Jumping Jack](#)

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

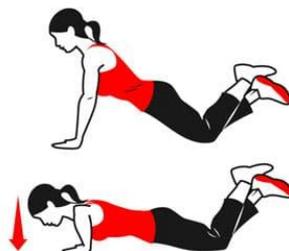
2. [La chaise](#)

Tu t'assois 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** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, 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. **Eviter 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. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends 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.

13. Sauts groupés

Debout pieds écartés largeur d'épaules, sauter en amenant les genoux vers la poitrine. Garder le dos droit.

14. Mountain climbers

En appui les mains à plat au sol, une jambe tendue, une autre fléchie (le genou ramené contre la poitrine). Puis inverser la position des jambes en ramenant l'autre genou vers la poitrine et en tendant la jambe fléchie. Enchaîner sans faire de pause.

15. Bird Dog

Position de départ (quatre patte). Dos droit. Mains sous les épaules. Genoux en dessous du bassin. Tendre un bras devant et une jambe en arrière (opposés : exemple : bras droit avec jambe gauche). Puis venir faire toucher le coude avec le genou. Répéter sans s'arrêter en alternant les jambes et les bras.

16. Dead bug

Position de départ allongé sur le dos, genoux fléchis à 90° en l'air au-dessus du bassin et bras tendus au-dessus de la tête. Tendre une jambe sans toucher le sol et un bras en arrière (opposés : exemple : bras droit avec jambe gauche). Puis les ramener en position initiale. Répéter sans s'arrêter en alternant les bras et les jambes.

17. Crabe Main Pied

Position de départ : l'araignée (dos orienté vers le sol, mains et pieds contre le sol). **Dos bien à l'horizontal pendant l'exercice.** Venir toucher son pied gauche avec sa main droite. Puis toucher son pied droit avec sa main gauche. Répéter. **Garder le dos au maximum à l'horizontal.**

18. Abdominaux chandelle

Position de départ allongé sur le dos, pieds au sol écartés. **Garder le bassin et la tête contre le sol** et soulever ses jambes au-dessus du bassin. Puis faire décoller ses fesses et ses lombaires (bas du dos) du sol. Revenir poser ses talons doucement au sol (rapidement) puis refaire le mouvement de chandelle.

19. Planche dynamique

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Poser une main à plat sur le sol, puis l'autre main, et reposer successivement les avant-bras au sol (position de départ). Répéter.

20. Abdominaux kick out

Position de départ : en appui sur les fesses, **dos droit, abdominaux et fessiers contractés**. Jambes fléchies contre poitrine (les jambes se touchent). Tendre les jambes sans toucher le sol. Ramener les jambes contre sa poitrine. Répéter.

21. Planche twist

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. **Lever un bras au ciel en pivotant**. Se remettre en position de départ. Changer de bras. Répéter.

22. Le pont

Allongé sur le dos, pieds au sol, genoux pliés. Pieds écartés largeur des épaules. Soulever les fesses au maximum en gardant le dos droit, les pieds et talons contre le sol et en **contractant les abdominaux et les fessiers**. Ramener doucement les fesses vers le sol. Répéter.

23. Abdominaux ciseaux

Position de départ : allongé dos contre le sol, jambes tendues légèrement surélevées du sol, **garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés**. Amener une jambe en l'air (perpendiculaire par rapport au sol), puis l'autre, puis redescendre une jambe sans toucher le sol, puis l'autre. Répéter.

24. Burpees

Position de départ : accroupi, mains au sol. Tendre les jambes en arrière rapidement et en même temps et se mettre en appui sur les pointes de pieds (= position de pompe). **Pousser fort sur ses mains**, ramener les pieds contre sa poitrine (pieds joints) et se mettre debout. Répéter **sans faire d'arrêt en les différentes étapes**.

25. Abdominaux superman

Position de départ : allongé sur le ventre, bras tendus au-dessus de la tête, jambes tendus. **Garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Attention ni les bras ni les jambes ne doivent toucher le sol !** Soulever les bras et les jambes en même temps, puis les redescendre **sans toucher le sol**. Répéter.