**Document 1 – « Informations, Consignes et Conseils pour de l’EPS chez soi »**

|  |
| --- |
| **INFORMATIONS** |
| * **Les vacances sont terminées, tu dois reprendre les cours d’EPS !!** Mais comme ton collège est fermé, tu vas devoir faire ta leçon d’EPS à la maison.
* Je te propose donc **une séance d’entraînement, qui dure entre 15 et 30 minutes, à faire 3 fois minimum par semaine pour entretenir ton corps et ta santé** 😉. Dans cet entraînement **tu peux choisir ton niveau de difficulté en fonction de ce que tu es capable de faire** pour ensuite pouvoir progresser au fur et à mesure !
* **Durant cette leçon d’EPS, tu devras être capable de :**
* Lire attentivement les documents **(Domaine 1 du Socle Commun)**.
* Comprendre et réaliser l’entraînement **en te chronométrant et en comptant le nombre de répétitions que tu fais (Domaine 2 du Socle Commun).**
* **Analyser ton entraînement en remplissant à chaque séance d’entraînement ton carnet !!! (Domaine 2 et 4 du Socle Commun).**

**C’est parti !!!!** |
| **CONSIGNES** |
| 1. **Avant de commencer ton entraînement :**
	* **REGARDE** 🡺 Les **photos** ou **vidéos** des exercices du **Document 2, pour ne pas faire d’erreur et te blesser**.
	* **CHOISIS** 🡺 Ton **Niveau en « Planche »** et le **Nombre de Répétitions à faire en « Exercices Musculaires »**.
	* **ECHAUFFE TOI** 🡺 Fais un **échauffement « articulaire »** comme en EPS avant de commencer.
* **Attention :** Chaque semaine, les exercices de la Méthode TABATA qui sont sur le Document 2 changeront.
1. **Pendant ton entraînement :** Utilise les **Documents 2 et 3** en même temps.
* **Attention :** Si tu te sens fatigué, ne te force pas à terminer les exercices, tu pourrais te blesser.
1. **A la fin de ton entraînement :** Remplis le **Document 4 et Publie-le dans ton Cahier de Texte sur Pronote !**
* **Attention :** Chaque fois que tu termines ton entraînement, tu dois préparer ton prochain entraînement.
 |
| **CONSEILS** |
| * **Ton matériel :** des baskets, une bouteille d’eau, un tapis (ou une serviette).
* **Fait ton entraînement avant de manger**, jamais directement après manger ! Et n’oubli pas de boire de l’eau.
* Aide-toi de quelqu’un pour chronométrer et compter à ta place… mais tu peux aussi le faire seul si tu y arrives 😉
* Aide-toi de quelqu’un pour vérifier que tu fais correctement les exercices !
* Mets au défi ton entourage (frère, sœur, parents, amis) de le faire avec toi 😊 🡺 **Attention :** Respecte les gestes barrières imposés par les autorités (ne rentre pas en contact avec les autres, garde tes distances).
 |

**Document 2 – « Comment faire les exercices ? »**

|  |
| --- |
| **Exercices pour la partie : « Méthode TABATA »** |
| **Squat** |  | * Ecarte tes pieds légèrement.
* Descend tes fesses vers le sol, sans te pencher en avant.
* Garde le dos droit et les pieds à plat sur le sol.
 |
| **Jumping Jack** |  | * Etape 1 : Ecarte les jambes et les bras en même temps.
* Etape 2 : Colle tes jambes et ramène tes bras contre ton corps.
 |
| **Tipping** | * Fléchis tes jambes (plie légèrement les genoux) et écarte tes pieds comme pour le squat.
* Sur place, décolle les pieds du sol l’un après l’autre le plus vite possible, comme sur la vidéo ci-dessous. Tu dois entendre tes pieds/baskets taper rapidement sur le sol. Ne pose pas les talons au sol ! 🡺 <https://www.youtube.com/watch?v=Wd3Z02cgwkM> *(copie-colle le lien dans ta barre de recherche internet pour lire la vidéo)*.
 |
| **Exercices pour la partie : « Planche – Exercices de gainage »** |
| **Gainage** **Sur le Ventre** | * Ne monte pas tes fesses.
 | * N’écarte pas tes mains.
 |
| **Gainage** **Sur le côté**  |  | * Met ton coude sous ton épaule.
* Ne pose pas tes genoux au sol.
* Lève tes hanches vers le plafond et reste dans cette position.
 |
| **Gainage** **Sur le dos** |  | * Pose ta tête et tes épaules sur le sol.
* Lève tes fesses vers le plafond et reste dans cette position.
 |
| **Exercices pour la partie : « Exercices Musculaires »** |
| **Crunch** |  | * Pose tes pieds à plats sur le sol.
* Décolle du sol seulement ta tête et tes épaules. Pas ton dos !
 |
| **Ciseaux** |  | * Allonge-toi et pose tes bras et tes mains au sol.
* Tes jambes ne doivent pas toucher le sol.
* Lève une jambe vers le plafond et garde l’autre proche du sol. Alterne une jambe après l’autre.
 |
| **Pompes normales ou sur les genoux** |  | * Attention, garde le dos droit comme sur la photo.
 |

**Document 3 – « Mon entraînement chez moi »**

* **Avant de commencer :** Lis le document et fais ton échauffement articulaire.

|  |
| --- |
| **Méthode TABATA – Exercices d’endurance – Durée : 4 minutes** |
| **Qu’est-ce que tu dois faire ?** | **Comment tu dois le faire ?** |
| **1.** Squat**2.** Montée de genoux**3.** Jumping Jack**4.** Tipping | **5.** Tipping**6.** Jumping Jack**7.** Montée de genoux**8.** Squat | * Chaque étape (1 à 8) dure **20 secondes** pendant lesquelles tu réalises autant de mouvements que tu peux à une **vitesse normale** **(n’accélère pas)**.
* Entre chaque étape tu as **10 secondes de repos**.
* Quand tu es prêt : démarre ton chrono.
 |

|  |
| --- |
| **Planche – Exercices de gainage – Durée : entre 1 à 4 minutes** |
| **Choisis ton Niveau** | **Niveau 1** 🡺 15 secondes | **Niveau 2** 🡺 30 secondes | **Niveau 3** 🡺 45 secondes | **Niveau 4** 🡺 1 minute |
| **Qu’est-ce que tu dois faire ?** | **Comment tu dois le faire ?** |
| 1. Gainage sur le ventre **(Reste immobile)**
2. Gainage sur le côté droit **(Reste immobile)**
3. Gainage sur le dos **(Reste immobile)**
4. Gainage sur le côté gauche **(Reste immobile)**
 | * Au **Niveau 1**, tu dois faire chaque étape (1 à 4) pendant **15 secondes** 🡺 **Tu ne dois pas bouger !!!**
* Enchaîne chaque étape **sans te reposer**.
* Quand tu es prêt : démarre ton chrono.
 |

|  |
| --- |
| **Exercices Musculaires – Durée : 5 à 10 minutes** |
| **Choisis ton Nombre de Répétitions** | 5 Répétitions par série | 10 Répétitions par série | 15 Répétitions par série | 20 Répétitions par série | 25 Répétitions par série | 30 Répétitions par série |
| **Qu’est-ce que tu dois faire ?** | **Comment tu dois le faire ?** |
| 1. Crunch 🡺 **5 répétitions.**

(Ou le Nombre de Répétitions que tu as choisi).1. Ciseaux 🡺 **5 répétitions**.

(Ou le Nombre de Répétitions que tu as choisi)1. Pompes 🡺 **5 répétitions**.

(Ou le Nombre de Répétitions que tu as choisi) | * Fais le **nombre de répétitions que tu as CHOISIS** pour chaque exercice 🡺 Si tu choisis de faire 5 Répétitions, tu dois donc faire 5 fois le mouvement de Crunch, de Ciseaux et de Pompe.
* Quand tu as fini de faire les **3 exercices**, tu **recommences une 2ème fois**.
* **Repose toi 1 minute avant de recommencer**.
* Quand tu es prêt : prépare-toi à compter.
 |

|  |
| --- |
| **Ton entraînement est terminé !** 🡺 Remplis le **Document 4 et publie-le sur ton cahier de texte.** |

**Document 4 – « Mon carnet d’entraînement par semaine »**

* **Quand tu as fini ton entraînement du jour, publie-le sur ton Cahier de texte dans Pronote pour que ton professeur puisse voir tes progrès durant la semaine. Pour publier :**
	+ Connecte-toi à **Pronote** et va danston **Cahier de Texte** et fait un **copier-coller du tableau ci-dessous**.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Entraînement n°….****Date : ….… / …….… / ………..** |
| Niveau fait en **Planche** |  |
|  |  |
| Nombre de répétitions fait pour les **Exercices Musculaires** à la fin des 2 séries |  |
|  |  |
| **Comment je me sens à la fin ?**(Ecris la Réponse qui te correspond) | **Réponse A** 🡺 Epuisé, c’était trop dur.**Réponse B** 🡺 Fatigué mais j’ai réussi.**Réponse C** 🡺 En pleine forme, c’était trop facile. |
|  |  |
| **Qu’est-ce que je ferai la prochaine fois ?**(Ecris la Réponse qui te correspond) | **Réponse A** 🡺 Je ne fais qu’une série Musculaire.**Réponse B** 🡺 Je refais la même chose.**Réponse C** 🡺 Je monte d’un Niveau en Planche ou j’augmente le Nombre de répétitions pour les Exercices Musculaires. |

* **Pour remplir le tableau, tu dois écrire :**
	+ La **date** correspondant à ton numéro d’entraînement de la semaine 🡺 **(1, 2 ou 3).**
	+ Le **Niveau** que tu as choisi et fait en ***« Planche »*** 🡺 **(Niveau 1 / Niveau 2 / Niveau 3 / Niveau 4).**
	+ Le **Nombre de Répétitions** que tu as choisi et fait **par série** pour les ***« Exercices Musculaires ».***

🡺 **(5 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30 ou plus).**

* + Comment tu te sens à la fin de l’entraînement 🡺 **(A / B / C)**.
	+ Ce que tu feras la prochaine fois 🡺 **(A / B / C)**.

|  |
| --- |
| **Si tu as des questions pose-les moi sur Pronote, onglet « discussion ».** |