**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 ».** |