

SENTEZ-VOUS SPORT !

C'est toi le professeur d'EPS !

Tu trouveras ci-après un abécédaire. A chaque lettre correspond une activité physique. Ton défi si tu l'acceptes est de te composer un programme d'entraînement à partir d'un mot que tu auras choisi.

Exemple : LUNDI

Programme : le flamand rose _ le crabe _ le kangourou _ la planche latérale _ superman

Réalise ces exercices au moins 2 fois par jour : 1 fois le matin et 1 fois l'après-midi ou plus si tu en a besoin ou envie !!

Invite les autres membres de ta famille à les faire avec toi ! Tout le monde a besoin de faire du sport surtout quand on est confiné à la maison !

Avant ta première séance, assure-toi que tu as bien compris chaque exercice, au besoin interroge ton enseignant.e (selon les modalités définies avec elle ou lui). Si c'est possible, tu peux peut-être lui envoyer une vidéo pour lui montrer !

Bonus :

En plus de ces exercices, si tu as un jardin : réalise un parcours : exemple le tour de la maison.

Chaque jour, pour bien commencer la journée, chaque fois que tu en ressens le besoin, après chaque activité devant un écran... :

- réalise le parcours
- augmente la distance en réalisant le parcours plusieurs fois
- lance toi un défi en augmentant la distance tous les jours !

Mots sport du jour :

Si tu veux tu peux choisir d'autres mots : des noms de fruits ou de légumes, d'animaux, les prénoms des membres de ta famille...ou en tirer un au sort dans le dictionnaire ! C'est toi le professeur !!

Note chaque jour sur un cahier les mots du jours que tu as travaillé ou envoie les à ton professeur.

Dans ton cahier ou sur une page réservée aux activités physiques, tu peux aussi noter les exercices que tu préfères, ceux que tu trouves difficiles, avec qui tu as partagé ta séance, le temps que tu as mis pour réaliser les exercices...

ABECEDAIRE D'ACTIVITES - SANTEZ-VOUS SPORT !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
LA GRENOUILLE Fais 5 sauts de grenouille	LA PLANCHE En appui sur les avant-bras, dos bien droit 10 S	LE KANGOUROU 10 sauts pieds joints dans toutes les directions	LA PLANCHE LATÉRALE Planche latérale gauche 5 secondes	LA TOUPIE 4 sauts en faisant un ½ tour à chaque saut	SQUATS 5 squats	LE VELO Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air 15 sec.	LA COURSE GENOUX Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun	SUPER MAN Fais superman : 1 bras tendu devant en équilibre sur le pied opposé 5 sec.	LE RESSORT Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant le plus haut possible 5 fois
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
LA COURSE TALONS Cours sur place talon-fesses 5 fois chaque talon	LE FLAMAND ROSE Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 s	SQUATS 5 squats	LE KANGOUROU 10 sauts pieds joints dans toutes les directions	LE VELO Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air 15 sec.	LA PLANCHE LATÉRALE Planche latérale droite 5 secondes	LA PLANCHE En appui sur les les avant-bras dos bien droit 10 secondes	4 PATTES Mets-toi à 4 pattes : tends les jambes vers l'arrière l'une après l'autre 5 fois en les laissant en l'air 5 sec.	LA GRENOUILLE Fais 5 sauts de grenouille	LA FUSEE Debout, Saute 6 fois les bras en l'air
U	V	W	X	Y	Z				
LE CRABE Fais 10 pas chassés vers la droite et 10 pas chassés vers la gauche	LE MOULIN Mouline avec tes bras tendus sur les côtés : 10 fois dans un sens – 10 fois dans le sens inverse	LA CHAISE Appuis ton dos sur le mur et plie tes genoux comme si tu étais une chaise Reste sans bouger 10 s.	LE LAPIN Fais 5 sauts de lapin	LE FLAMAND ROSE Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 s	LA GRENOUILLE EN CROIX Accroupi : fais un saut de grenouille : vers l'avant vers l'arrière vers la droite vers la gauche vers l'arrière vers l'avant vers la gauche, vers la droite... comme si tu voulais dessiner une croix au sol				

SANTEZ VOUS SPORT !	<i>Libre*</i>	MOTS SPORT du jour : Lundi, Ami, sport,	MOTS SPORT du jour : Mardi, plage, bouger ...	MOTS SPORT du jour : Mercredi Virus, Coronavirus, ...	MOTS SPORT du jour : Jeudi, santé,	MOTS SPORT du jour : Vendredi, écologie
----------------------------	---------------	--	--	--	---------------------------------------	--

* Libre : tu choisis le meilleur moment de la journée

Quelques explications illustrées

Course sur place en montant les genoux : 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.



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.



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.



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.



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**.



SEMAINE :	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mots du jour :	LUNDI AMI SPORT						
Pour cette séance je travaille : - seul(e) - avec							
Comment je me sens à la fin de la séance : bien/ essoufflé.e/ en pleine forme / fatigué.e /							
J'ai trouvé cette séance : - facile - difficile							
Pour réaliser les mots du jour j'ai mis : minutes							
Autres							

Tu peux te servir de cette grille pour travailler : tu peux l'imprimer ou écrire dans ton cahier