

SPORT A LA MAISON

Réalise ces exercices au moins 2 fois par jour : 1 fois le matin et 1 fois l'après-midi ou plus si tu en as besoin ou envie !!
 Invite les autres membres de ta famille à les faire avec toi ! Tout le monde à besoin de faire du sport surtout quand on est confiné à la maison !

c'est toi le professeur d'EPS !

Avant ta première séance, assure-toi que tu as bien compris chaque exercice, au besoin interroge ton enseignant(e).

Comment jouer ?


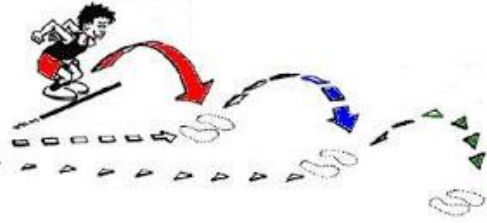
Chaque jour, choisis 1 mot au hasard.


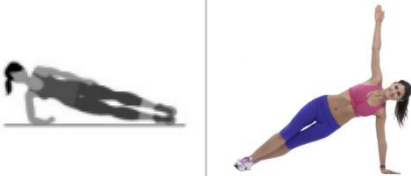
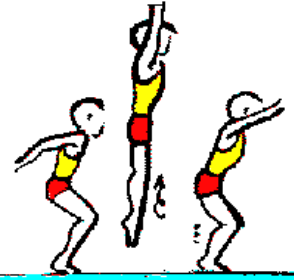

*Exemple : **LOUP***


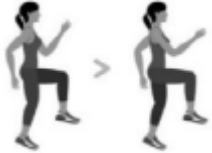


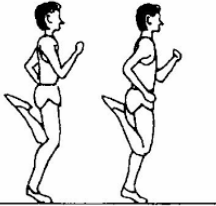

Le tableau te donne un exercice pour chaque lettre de l'alphabet de ce mot.

*Dans l'exemple, tu feras **L** (le flamand rose), **O** (le vélo), **U** (le crabe), **P** (la planche latérale).*

Maintenant que tu connais tous les exercices, lance-toi des défis ainsi qu'à ta famille !!!

Nom du jeu	Illustration	Consigne	Variable	Critères de réussite
La planche		En appui sur les mains (ou 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	-Le temps de tenue : de 10 secondes à 50 secondes. -La posture : possibilité de lever une jambe, un bras -Passer de la posture sur les mains à celle sur les coudes et inversement.	Les chevilles, les fesses et les épaules doivent être alignées
La grenouille		Départ accroupi, sauter sans élan pieds joints et arriver accroupi toujours pieds joints (les genoux peuvent être écartés sur les côtés comme les grenouilles)	-Le nombre de sauts (entre 3 et 6) -Imposer une distance à parcourir en un nombre minimum de sauts	La position debout ne doit être qu'un passage au moment de l'impulsion.

<p>La table</p>		<p>Commencez assis avec les jambes tendues en face de vous et les pieds ouverts de la largeur de vos hanches. Placez les mains à côté des hanches, puis posez peu à peu les pieds au sol, en pliant les genoux et en levant haut la poitrine et les fesses.</p>	<p>-Le temps de tenue : de 10 secondes à 50 secondes. -La posture : possibilité de tendre une jambe qui sera alignée au corps.</p>	<p>Les genoux, le nombril et les épaules doivent être alignés</p>
<p>La planche costale</p>		<p>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.</p>	<p>-Le temps de tenue : entre 5 secondes et 40 secondes. -Idem mais en appui sur une main, bras porteur tendu et l'autre bras également tendu à la verticale dans l'alignement</p>	<p>Les chevilles, les hanches et les épaules doivent être alignées.</p>
<p>La fusée</p>		<p>Pour réussir ton saut il faut décoller du sol (impulsion) pour aller vers le haut (et pas vers l'avant), avoir ton corps tonique (gainé) et arriver au sol sur tes 2 pieds sans déséquilibre (réception). Tu peux t'aider de tes bras en les levant vers le ciel au moment où tu sautes (comme illustré sur le dessin</p>	<p>-Nombre de sauts (3 à 6) -Impulsion et réception dans un cerceau posé au sol (dans le même cerceau) -Sauter en contre-haut : Depuis le sol, sauter sur une petite caisse, impulsion 2 pieds, réception 2 pieds. Plusieurs fois de suite</p>	<p>L'impulsion et la réception se font au même endroit.</p>
<p>Les squats</p>		<p>-Départ debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, le dos droit. -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.</p>	<p>Le nombre de répétitions : de 5 à 20.</p>	<p>Garder tout au long de l'exercice le dos droit et les genoux en arrière des pointes de pied.</p>

<p>Le vélo</p>		<p>Allongé sur le dos, en rentrant le ventre, exécuter un pédalage avec vos jambes, votre corps ne doit pas bouger pendant cet exercice.</p>	<p>-La durée de l'exercice: de 15 secondes à une minute. -La vitesse d'exécution du pédalage</p>	<p>Le bas du dos reste collé au sol durant tout l'exercice.</p>
<p>La course genoux</p>		<p>Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. Lorsque que tu lèves un genou, le bras opposé se lève, coude fléchi. Garder le buste droit.</p>	<p>-Le nombre de répétition : entre 10 et 50) -La hauteur de la montée des genoux (aller plus haut que l'horizontale) -La vitesse d'exécution</p>	<p>Pendant les mouvements le buste reste droit sans mouvements vers l'avant ni l'arrière.</p>
<p>Superman</p>		<p>Il s'agit de tenir en équilibre sur une jambe avec le reste du corps aligné à l'horizontal comme sur le dessin ci dessous. Tu feras attention à ce que tes jambes et tes bras soient bien tendus.</p>	<p>-La durée de l'exercice : de 5 secondes à 30 secondes. -La jambe d'appui -La position des bras (tu peux en mettre un devant et un derrière)</p>	<p>La tête, les fesses et le pied qui n'est pas au sol doivent être alignés.</p>
<p>Le ressort</p>		<p>En partant les jambes fléchies tu vas te relever en essayant de sauter le plus haut possible (comme un polichinelle qui sort de sa boîte) N'oublie pas de respirer !!</p>	<p>-Le nombre de sauts (entre 5 et 15) -La vitesse à laquelle tu sautes</p>	
<p>La course talon</p>		<p>Il s'agit de courir sur place en amenant les talons aux fesses afin de garder les cuisses verticales. On peut s'aider des bras pour s'équilibrer et garder le buste droit.</p>	<p>-Le nombre de répétition : entre 10 et 50) -La vitesse d'exécution</p>	<p>Pendant les mouvements le buste reste droit sans mouvements vers l'avant ni l'arrière.</p>
<p>Le flamand rose</p>		<p>Debout, sur une seule jambe, tu dois rester complètement immobile en t'aidant de tes bras pour t'équilibrer et en fixant un point droit devant toi.</p>	<p>-Le temps de tenue de la position : entre 7 secondes et 40 secondes. -Possibilité de varier la position de la jambe qui ne touche pas le sol.</p>	<p>Le pied au sol ne bouge pas du tout</p>

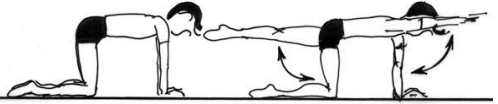



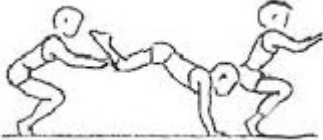
<p>4 pattes</p>		<p>Mets-toi à 4 pattes et tends une jambe après l'autre vers l'arrière en gardant le dos bien droit</p>	<ul style="list-style-type: none"> -le nombre de répétition (5 à 15 fois par jambe) -faire d'abord une jambe puis l'autre -lever le bras opposé à la jambe en même temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Le dos reste bien droit (pas le droit de le creuser) -La jambe qui se lève doit être alignée au dos
<p>La toupie</p>		<p>Il s'agit en partant de la position debout bras le long du corps d'exécuter un saut en faisant 1/2 tour. Le regard fixe un point au départ et le retrouve à l'arrivée</p>	<ul style="list-style-type: none"> -le nombre de répétition -le sens de rotation -passer d'1/2 tour à un tour 	<ul style="list-style-type: none"> -L'impulsion et la réception se font au même endroit. -Le corps reste droit et tonique pendant la rotation
<p>Le moulin</p>		<p>Il s'agit en étant debout, le corps tonique (fesses et ventre serrés) de faire des petits ronds avec tes bras tendus sur les côtés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -le temps (30s à 1') -le nombre de répétitions -le sens de rotation -avec une petite bouteille d'eau pleine (30 ou 50cl max) dans chacune des mains. 	<p>Les mains ne descendent pas en dessous des épaules</p>
<p>La chaise</p>		<p>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 mains croisés sur la poitrine ou le long du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> -le temps (de 10 secondes à 50 secondes) -le nombre de répétitions -la position des bras (poitrine, le long du corps, sur la tête) 	<ul style="list-style-type: none"> -Les cuisses et les mollets forment un angle de 90° -Le dos reste collé au mur
<p>Le lapin</p>		<p>Départ accroupi, prendre appui sur ses mains et ramener les pieds entre les mains, et enchaîner ce mouvement 3 fois minimum. Les mains se posent d'abord, puis les pieds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Le nombre de sauts (entre 3 et 6) -Imposer une distance à parcourir en un nombre minimum de sauts 	<p>Tu dois à un moment être en appui que sur tes mains</p>

PLANCHE D'ACTIVITES

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
<p>LA PLANCHE</p> <p>en appui sur les bras ou avant-bras, dos bien droit 10 S</p>	<p>LA GRENOUILLE</p> <p>Fais 3 sauts de grenouille</p>	<p>LA TABLE</p> <p>Tenir la position 10 secondes</p>	<p>LA PLANCHE LATERALE</p> <p>Planche latérale gauche 5 secondes</p>	<p>LA FUSEE</p> <p>Debout, Saute 3 fois les bras en l'air</p>	<p>SQUATS</p> <p>5 squats</p>	<p>LE VELO</p> <p>Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air 15 sec.</p>	<p>LA COURSE GENOUX</p> <p>Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun</p>	<p>SUPER MAN</p> <p>Fais superman : 1 bras tendu devant en équilibre sur le pied opposé 5 sec.</p>	<p>LE RESSORT</p> <p>Plies tes jambes et relève toi en sautant le plus haut possible 5 fois</p>
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
<p>LA COURSE TALONS</p> <p>Cours sur place talon-fesses 5 fois chaque talon</p>	<p>LE FLAMAND ROSE</p> <p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 s</p>	<p>SQUATS</p> <p>6 squats</p>	<p>LA TABLE</p> <p>Tenir la position 15 secondes</p>	<p>LE VELO</p> <p>Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air 15 sec.</p>	<p>LA PLANCHE LATERALE</p> <p>planche latérale droite 5 secondes</p>	<p>LA PLANCHE</p> <p>En appui sur les les avant-bras dos bien droit 15 secondes</p>	<p>4 PATTES</p> <p>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.</p>	<p>LA GRENOUILLE</p> <p>Fais 5 sauts de grenouille</p>	<p>LA TOUPIE</p> <p>4 sauts en faisant un 1/2 tour à chaque saut</p>
U	V	W	X	Y	Z				
<p>LE CRABE</p> <p>Fais 10 pas chassés vers la droite et 10 pas chassés vers la gauche</p>	<p>LE MOULIN</p> <p>Mouline avec tes bras tendus sur les côtés : 10 fois dans un sens – 10 fois dans le sens inverse</p>	<p>LA CHAISE</p> <p>Appuis ton dos sur le mur et plie tes genoux comme si tu étais une chaise Reste sans bouger 10 s.</p>	<p>LE LAPIN</p> <p>Fais 3 sauts de lapin</p>	<p>LE FLAMAND ROSE</p> <p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 s</p>	<p>LA GRENOUILLE EN CROIX</p> <p>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</p>				