

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 !

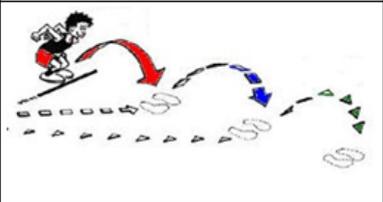
Comment jouer ?

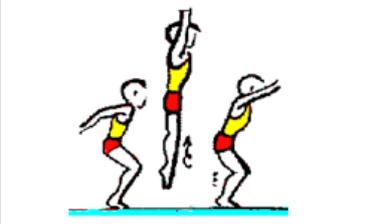
Chaque jour, choisis 1 mot parmi les quatre proposés par ton enseignant

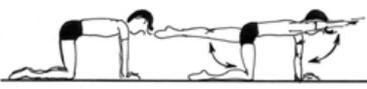
JOIE / COLERE / TRISTESSE / PEUR

Le tableau te donne un exercice pour chaque lettre de l'alphabet de ce mot. *Dans l'exemple de JOIE, tu feras J (le ressort), O (le vélo), I (superman), E (la fusée).*

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. |

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| La table |  | 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. | -Le temps de tenue : de 10 secondes à 50 secondes. -La posture : possibilité de tendre une jambe qui sera alignée au corps. | Les genoux, le nombril et les épaules doivent être alignés |
| La planche costale |  | 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. | -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 | Les chevilles, les hanches et les épaules doivent être alignées. |
| La fusée |  | 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 | -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 | L'impulsion et la réception se font au même endroit. |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| <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> | <p>-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</p> | <p>-Le dos reste bien droit (pas le droit de le creuser) -La jambe qui se lève doit être alignée au dos</p> |
| <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> | <p>-le nombre de répétition -le sens de rotation -passer d'1/2 tour à un tour</p> | <p>-L'impulsion et la réception se font au même endroit. -Le corps reste droit et tonique pendant la rotation</p> |
| <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> | <p>-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> | <p>Les mains ne descendent pas en dessous des épaules</p> |

| | | | | |
|------------------|---|---|--|---|
| 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 mains croisées sur la poitrine ou le long du corps | -le temps (de 10 secondes à 50 secondes) -le nombre de répétitions -la position des bras (poitrine, le long du corps, sur la tête) | -Les cuisses et les mollets forment un angle de 90° -Le dos reste collé au mur |
| Le lapin |  | 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. | -Le nombre de sauts (entre 3 et 6) -Imposer une distance à parcourir en un nombre minimum de sauts | Tu dois à un moment être en appui que sur tes mains |

PLANCHE D'ACTIVITES

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|--|--|---|--|--|--|---|---|---|---|
| LA PLANCHE en appui sur les bras ou avant-bras, dos bien droit 10 S | LA GRENOUILLE Fais 3 sauts de grenouille | LA TABLE Tenir la position 10 secondes | LA PLANCHE LATÉRALE Planche latérale gauche 5 secondes | LA FUSEE Debout, Saute 3 fois les bras en l'air | SQUATS 5 squats | LEVELO 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 | SUPERMAN Fais Superman : 1 bras tendu devant en équilibre sur le pied opposé 5 sec. | LE RESSORT Plies tes jambes 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 6 squats | LA TABLE Tenir la position 15 secondes | LEVELO 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 avant-bras dos bien droit 15 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 TOUPIE 4 sauts en faisant un ½ tour à chaque saut |
| 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 3 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 | | | | |