

MARS
20

ENTREtenir SON CORPS À LA MAISON

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.



Sénèque
(4 av. J.-C.-65)

Après avoir effectué un échauffement de 3min (Tipping sur place, rotation des articulations, etc)

3 nouvelles fiches pour aujourd'hui. A vous, de vous les approprier.

Exercices à faire

Vous tenterez de réaliser votre maximum et de noter vos résultats dans le tableau ci-dessous (imprimez-le ou recopiez-le sur votre copie double).

A nouveau, vous tenterez de noter le nom des muscles que vous aurez fait travailler durant ces exercices en vous aidant de la fiche « à la découverte des vos muscles » Je vous enverrai une correction dans les prochains jours.

Fiche 2 Dips

Réaliser 10 Dips pour chaque niveau. Respecter le point santé avec beaucoup d'attention. Entre chaque série d'exercice vous ferez une récupération de 1min 30 puis vous tenterez votre « défi maximum » sur le niveau 2. Quand vous aurez commencé votre « Défi max », vous ferez les dips sans vous arrêter jusqu'à atteindre votre propre limite. Gardez en tête le nombre max. et notez-le sur votre tableau.

Fiche 8 Gainage

Réaliser les planches gainages sur 2 min pour tous les niveaux. Respecter le point santé avec beaucoup d'attention. Entre chaque série d'exercice vous ferez une récupération de 1min 30. Puis, vous tenterez de réaliser votre « Défi max » de gainage au niveau 2. Vous donnerez à l'issue des deux minutes votre sensation :

TD pour Trop Difficile : je n'arrive pas à réaliser le geste correctement ou je dois m'arrêter avant la fin des deux minutes.

D pour Difficile : je travaille bien, c'est mon niveau.

F pour Facile : je ne travaille pas assez.

Fiche 5 Alternance entre la chaise et le travail en dynamique

Réaliser les alternances entre la chaise et le travail en dynamique sur 2 min pour tous les niveaux. Respecter le point santé avec beaucoup d'attention. Entre chaque série d'exercice vous ferez une récupération de 1min 30.

Puis vous tenterez de réaliser votre « Défi » d'Alternance Squat/travail en dynamique au niveau 2. Vous donnerez à l'issue des deux minutes votre sensation :

TD pour Trop Difficile : je n'arrive pas à réaliser le geste correctement ou je dois m'arrêter avant la fin des deux minutes.

D pour Difficile : je travaille bien, c'est mon niveau.

F pour Facile : je ne travaille pas assez.

Fiche A la découverte des muscles

Vous pourrez vous référer à cette fiche pour trouver le nom des muscles et remplir votre tableau en tenant compte de vos ressentis. (travail identique à la première fiche)

Bon courage, les sportives et les sportifs confiné(es). Prenez soin de votre corps.

Tableau à compléter

Défi Max Noter son max.

Noter les muscles travaillés pour chaque fiche

correction

Fiche 2 Dips

Test Maximum des dips à effectuer au Niveau 2.
Max DIPS =

Fiche 8 4 planches gainages

En deux minutes (niv 2)
Enroure :

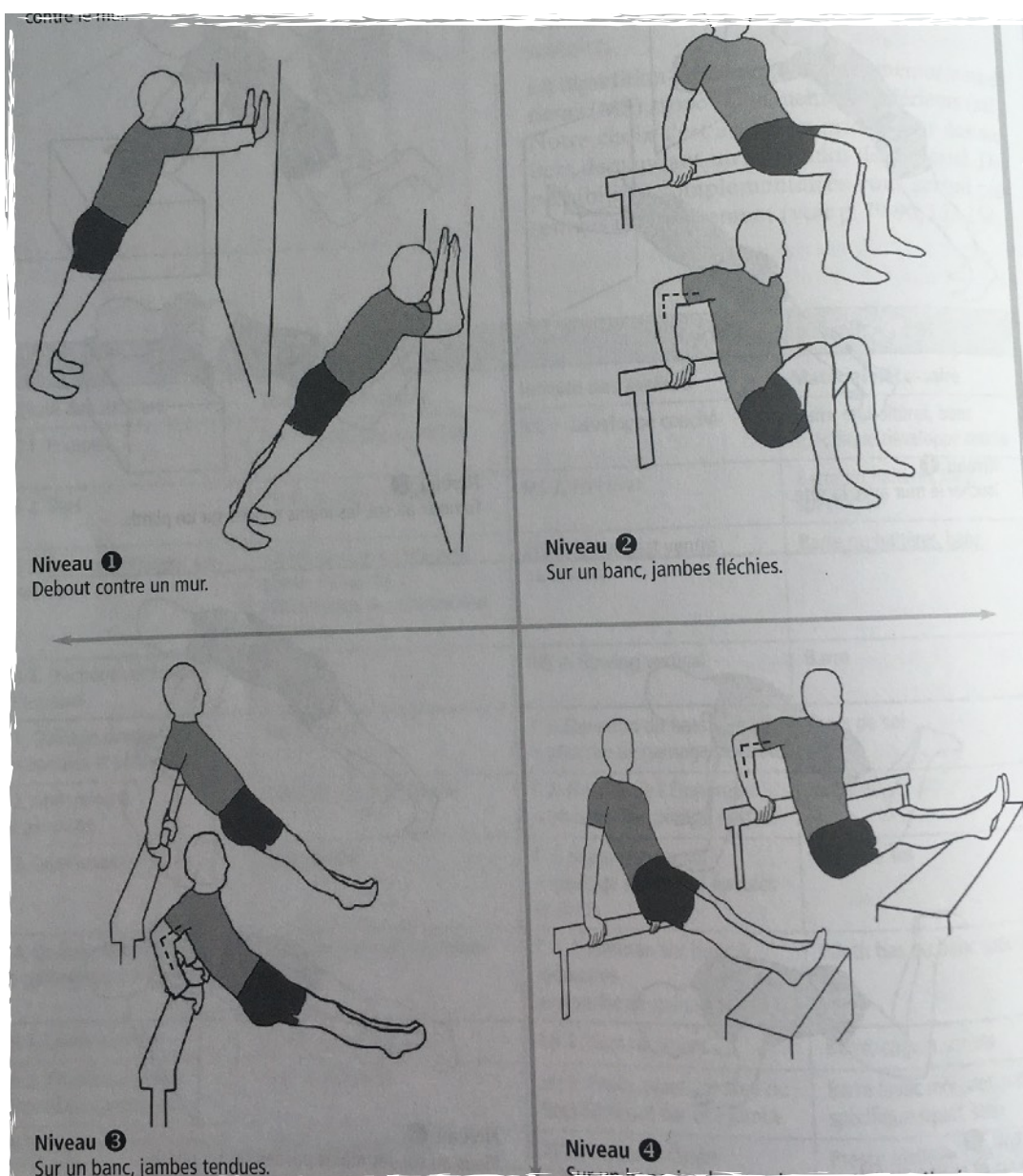
TD
D
F

Fiche 5 Alternance entre la chaise et le travail en dynamique

En deux minutes (niv 2)
Enroure :

TD
D
F

Fiche n°2	Dips	Membres supérieurs
Placement initial	Au niveau 1, se tenir debout, à quatre pieds du mur, mains appuyées contre le mur, écartées de la largeur des épaules, bras tendus à l'horizontale, doigts vers le haut. Pour les niveaux 2,3 et 4, placer les mains à écart d'épaules plus une main.	
Action	Au niveau 1, fléchir les coudes jusqu'à les poser sous les mains contre le mur. Au niveau 2, 3 et 4, fléchir les coudes jusqu'à l'angle bras / avant-bras soit à 90 degrés. Pousser sur les mains pour remonter à la position initiale.	
Respiration	Inspirer lors de la montée et expirer lors de la descente.	
Point santé	- Ne pas descendre plus bas que les 90 degrés pour les niveaux 2,3 et 4 (danger pour les épaules).	



Référence bibliographique : ce document a été élaboré à partir du Dossier EPS Numéro 79 EPS de Grégory Levavasseur et Fabio Pozzo, Editions EPS Novembre 2010.

Fiche n° 8**Planches de gainage****Tronc****Placement initial**

Se tenir en position horizontale, en appuis sur les pieds et le(s) coude(s).
Maintenir un alignement cheville-genou-hanche-épaule.

Action

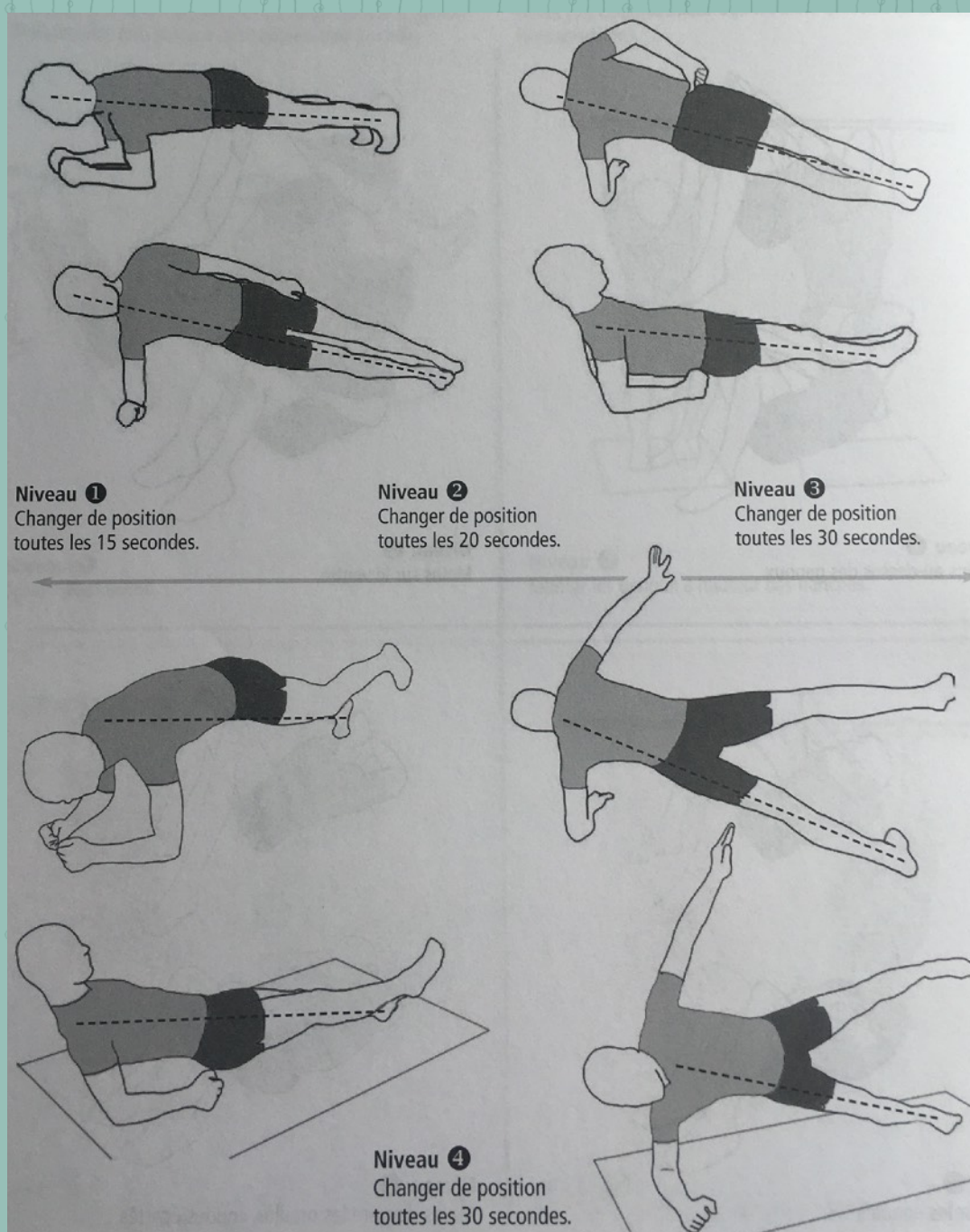
Alternier les quatre positions, fesses et abdominaux contractés (rétroversion du bassin).

Respiration

De faible amplitude tout au long de l'effort.

Point santé

Conserver l'**alignement cheville-genou-hanche-épaule**.
Position sur le dos : maintenir les fesses à ras du sol.



Fiche n° 5
**Alternance Chaise / Membres inférieurs
Travail**
Placement initial

Chaise : maintenir le **dos au contact du mur**, angle jambes / cuisses à 90 degrés, **bras le long du corps**.
Tiers de squat : se tenir debout, **talons dans le sol**, mains placées **devant** ou bien contre le mur, jambe libre à côté de la jambe d'appui. Garder le regard à l'horizontale.

Action

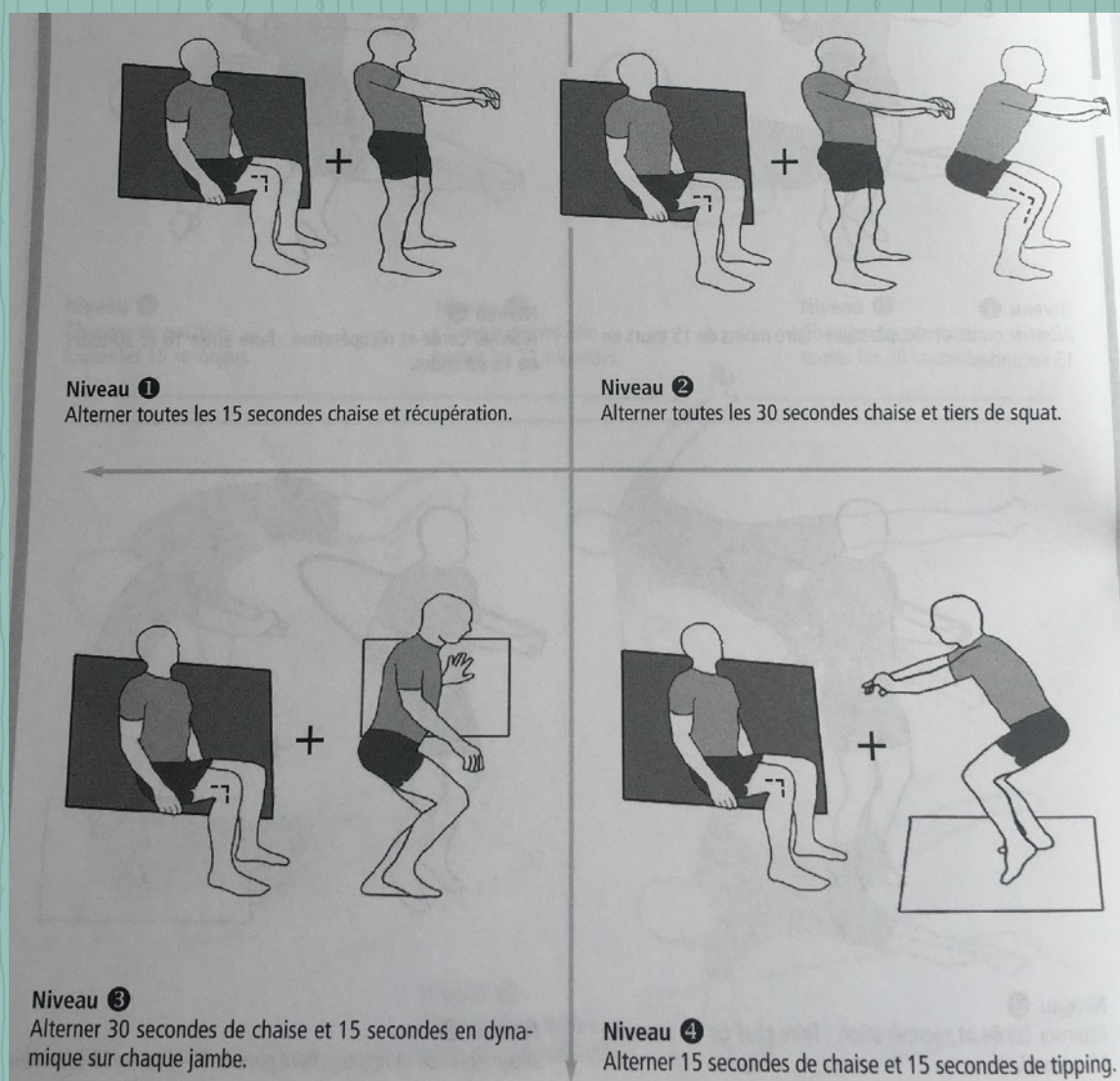
Tiers de squat : descendre jusqu'à ce l'angle jambe/cuisse soit à **90 degrés** en gardant le **talons dans le sol**.
Tipping (niveau 4) : faire des **petits pas** sur la plantes de pied en alternance, sur place, **jambes légèrement fléchies**.

Respiration

Chaise: ample.
Tiers de squat : expirer lors de la montée et inspirer sur la descente.
Tipping : rapide et de faible amplitude.

Point santé

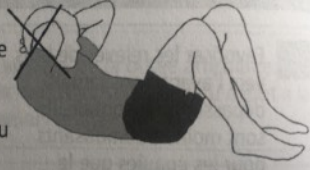
Pour la chaise : ne pas aller plus bas que **les genoux à 90 degrés**.
Pour le tiers de squat : ce sont les fesses qui descendent, **pas les genoux qui avancent**, afin de garder les talons dans le sol.



GESTES À ÉVITER



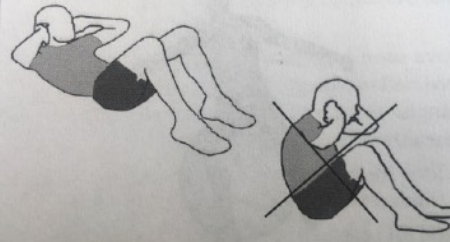
Lors de la réalisation des demi-crunchs, ne pas tirer la tête avec les mains jointes au niveau de la nuque.



Ne pas reposer la tête au sol lors de demi-crunchs.



Proscrire les mouvements en amplitude complète. Exemple : pas de crunch complet.



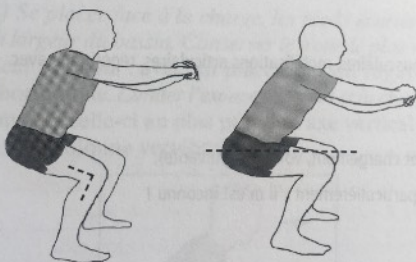
Éviter de creuser le dos lorsqu'on pratique la musculation.



BONS GESTES



Les demi-squats ou tiers de squats sont largement suffisants. Ils correspondent aux sollicitations rencontrées dans les gestes de la vie quotidienne, ainsi que dans la quasi-totalité des activités physiques et sportives.



Tiers de squat :
angle cuisse-jambe à 90°

Demi-squat :
fémur à l'horizontale

A LA DÉCOUVERTE DE VOS MUSCLES

Nous figurons l'ensemble de ces muscles sur des planches anatomiques qui pourront être utilisées avec les élèves.

