

MARS
24

ENTREtenir SON CORPS À LA MAISON

Chaque coup de colère est un coup de vieux,
chaque sourire est un coup de jeune.

曉

Proverbe chinois

Exercices à faire

Après avoir effectué un échauffement de 3min (Tipping sur place, rotation des articulations, etc) Vous prendrez soin de découvrir les 3 fiches de ce jour et de vous les approprier (Dernière fiche). Vous tenterez de réaliser votre maximum et de noter vos résultats dans le tableau ci-dessous (imprimez-le ou recopiez les sur votre copie double). Vous noterez les muscles que vous aurez fait travailler durant ces exercices en vous aidant de la fiche à « la découverte des muscles » Je vous enverrai une correction dans les prochains jours. « enjoy » et Prenez soin de vos parents.

Fiche 3 Corde à sauter

Réaliser les sauts de corde sur une **durée totale de 2min** en respectant les temps de récupération proposés. Faire les 4 niveaux. Respecter **le point santé** avec beaucoup d'attention. Entre chaque niveau d'exercice, vous ferez **une récupération de 1min 30** puis vous tenterez votre « **défi maximum** » sur le **Niveau 2**. **Comptez-les tours** et **notez-les** sur votre feuille **pendant le temps de récupération** et faites l'addition au terme des 2 minutes.

Fiche 6 Déplacements latéraux

Réaliser les **4 niveaux déplacements latéraux** sur des périodes de **2min**. Respecter **le point santé**. Entre chaque niveau, vous ferez **une récupération de 1min 30**. Puis vous tenterez de réaliser votre « **Défi max** » des déplacements latéraux **au niveau 2**.

Puis vous entourerez votre ressenti :

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 9 Gainage dorsal sur épaule et pieds

Réaliser les **propositions de gainage dorsal pour les 4 niveaux**. Respecter **le point santé** avec beaucoup d'attention. Entre chaque niveau, vous ferez une **récupération de 1min 30**. Puis vous tenterez votre « **Défi max** » pour le **niveau 3** pour une durée de **2min**. Commencer votre défi et quand **le geste n'est plus conforme** stopper votre travail.

Puis vous entourerez votre ressenti :

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.

Bon courage, souriez et prenez soin de votre entourage.

Tableau à compléter	Défi Noter son Max. ou ses ressentis	Noter les muscles travaillés pour chaque fiche	correction
Fiche 3 Corde à sauter	Test au niveau 2 Nombre Maximum de tours effectués ____ + ____ + ____ + ____ =		
Fiche 6 Déplacements latéraux	Test au niveau 2 Nombre de réalisations pendant 2min : En deux minutes (niv 2) Entoure : TD D F		
Fiche 9 Gainage dorsal sur épaule et pieds	Test niveau 3 Nombre de réalisations pendant 2min : En deux minutes (niv 2) Entoure : TD D F		

Fiche 3 Corde à sauter

Test au niveau 2
Nombre Maximum de tours effectués
____ + ____ + ____ + ____ =

Fiche 6 Déplacements latéraux

Test au niveau 2
Nombre de réalisations pendant 2min : En deux minutes (niv 2)
Entoure :
TD
D
F

Fiche 9 Gainage dorsal sur épaule et pieds

Test niveau 3
Nombre de réalisations pendant 2min : En deux minutes (niv 2)
Entoure :
TD
D
F

Fiche n°3**Corde à sauter****membres inférieurs****Placement initial**

Placer le regard à l'horizontale, les genoux légèrement fléchis, les mains au niveau des hanches.

Action

Corde : sursauter d'une plante de pieds sur l'autre en faisant tourner la corde grâce à l'action des poignets.

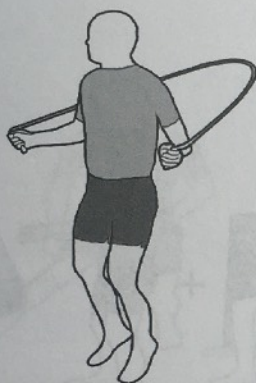
Tipping (niveau 4) : faire des petits pas sur les plantes de pied (gauche-droite en alternance), sur place, jambes légèrement fléchies.

Respiration

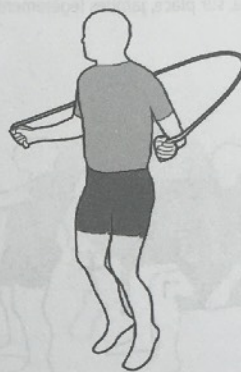
Rapide et de faible amplitude.

Point santé

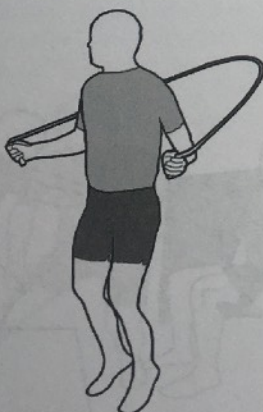
- Se tenir bien droit (regard horizontal).
- **Ne pas** faire tourner **la corde avec les bras**.
- Maintenir un contact au sol bref et dynamique : les talons ne touchent pas le sol.

**Niveau 1**

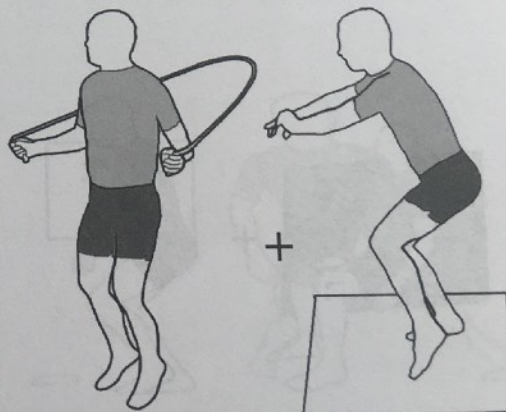
Alterner corde et récupération : faire moins de 15 tours en 15 secondes.

**Niveau 2**

Alterner corde et récupération : faire entre 16 et 30 tours en 15 secondes.

**Niveau 3**

Alterner corde et récupération : faire plus de 30 tours en 15 secondes.

**Niveau 4**

Alterner corde et tipping : faire plus de 30 tours en 15 secondes.

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° 6
Déplacements latéraux
Membres inférieurs
Placement initial

Placer le **regard à l'horizontale**, pied côté plot **posé à plat**, à hauteur de celui-ci, jambes **semi-fléchies**.

Action

Placer alternativement le pied droit en face du plot situé à droite et le pied gauche en face de celui situé à gauche. Le pied doit être posé à plat à chaque fois.

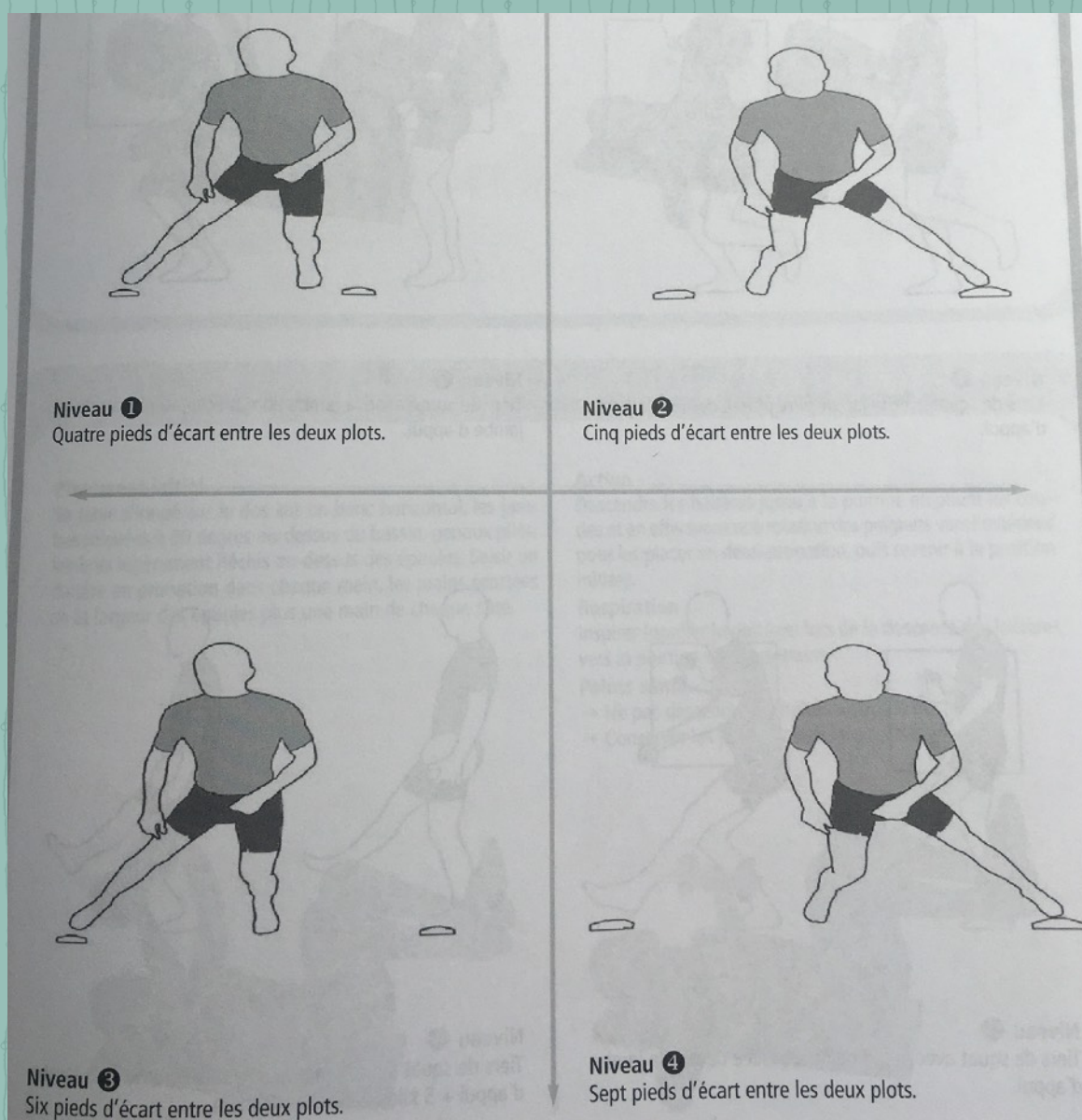
Respiration

Inspirer à chaque pose de pied, expirer à chaque poussée de jambe.

Point santé

Ne pas partir trop vite au début afin de tenir toute la durée de l'exercice sans devoir s'arrêter.

Rester « souple » sur les jambes.



Fiche n° 9

Gainage Dorsal sur Tronc épaules et pieds

Placement initial

Se tenir en appui sur l'(les) épaule(s) et le pied(s), ceux-ci étant à l'**aplomb des genoux**, Jambes fléchies. Conserver le **corps gainé**, les **fesses hautes** pour garder l'**alignement genou-hanche-épaule**, et le regard vertical. Garder les deux épaules face au plafond (notamment au niveau 4).

Action

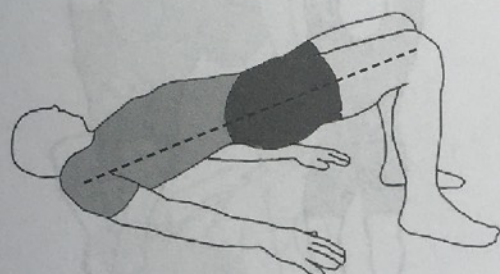
Maintenir la position en continu ou en alternant les appuis selon le niveau .

Respiration

Maintenir la respiration la plus ample possible **tout au long** de l'effort.

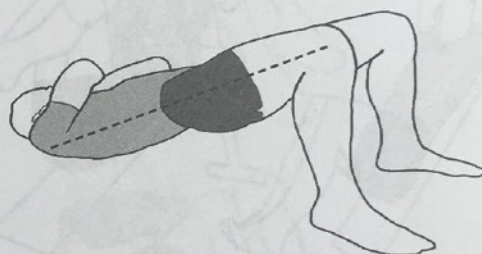
Point santé

- Ne pas **cambrier** le dos au-delà de l'alignement.



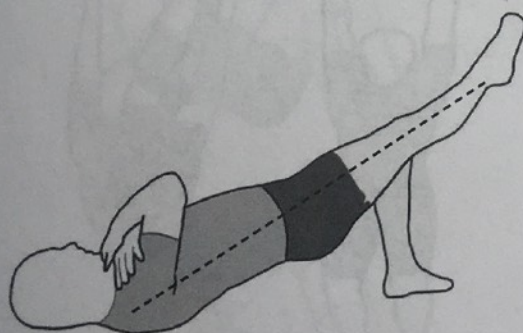
Niveau 1

Sur deux épaules et deux pieds ; bras stabilisateurs.



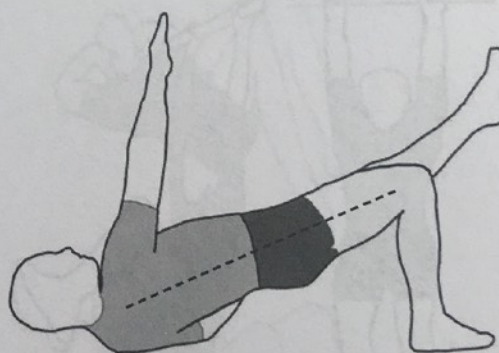
Niveau 2

Sur deux épaules et deux pieds.



Niveau 3

Sur deux épaules et un pied (alternance).



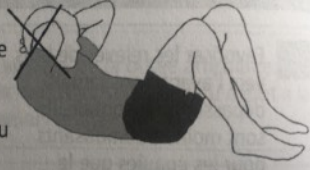
Niveau 4

Sur une épaule et un pied (côtés opposés).

GESTES À ÉVITER



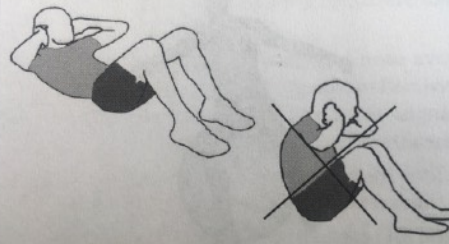
Lors de la réalisation des demi-crunchs, ne pas tirer la tête avec les mains jointes au niveau de la nuque.



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



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



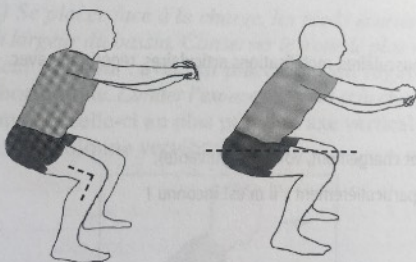
Éviter de creuser le dos lorsqu'on pratique la musculation.



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.

