

## EPS continuité pédagogique. :

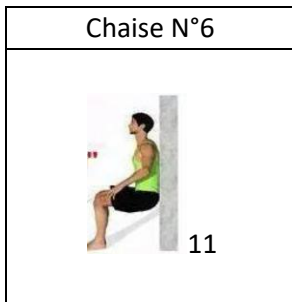
Les séances d'EPS étant suspendues jusqu'au 29 janvier, l'équipe EPS vous propose un travail d'entretien de soi pour garder au mieux votre potentiel physique et être en forme pour la reprise des activités.

Le but est de réaliser un circuit de 8 exercices 3 fois de suite et ceci 3 fois par semaine. Vous pouvez adapter les temps de gainage (isométrie) ainsi que le nombre de répétitions en fonction de vos ressentis (facile ou trop dur) Nous vous proposons 2 formes de circuit. Vous pouvez vous concentrer sur un type ou alterner les 2 types de circuits Les 8 exercices s'enchaînent sans récupération.

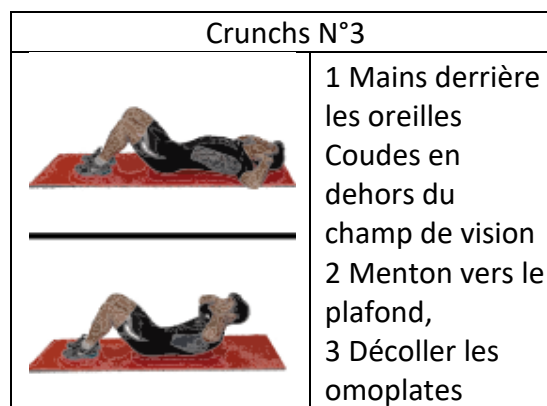
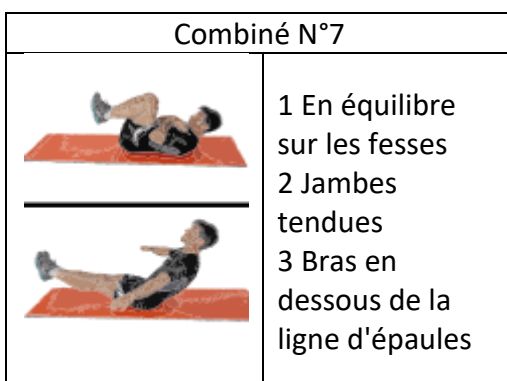
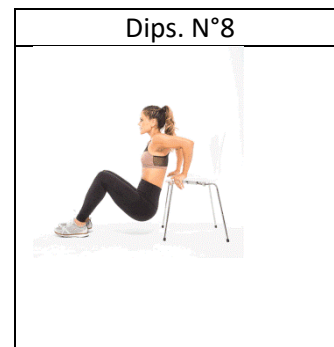
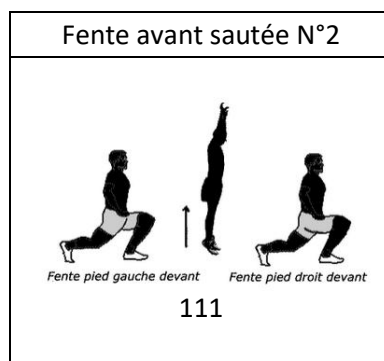
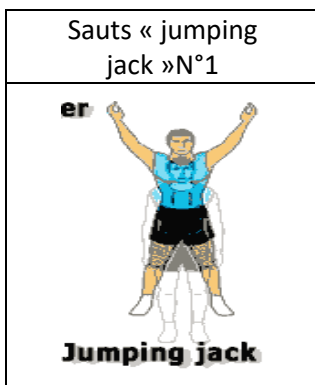
Circuit 1 : à faire 3 fois (3 minutes de récupération entre chaque circuit)		
Nom et N°	Répétitions ou temps d'isométrie	Régulation + ou -
N°1 : Jumping jack	30	
N°2 : Fente av sautée	20	
N°3 :Crunchs	25	
N°4 : Planche ventrale sur coude	45s	
N°5 : pompes	10	
N°6 : chaise	45s	
N°7 : combiné (abdos)	15	
N° :8 Dips x	10	

## Circuit1

Les gainages (isométrie), on tient la posture.



## Les mouvements dynamiques



**Circuit 2** : à faire 3 fois (3 minutes de récupération entre chaque circuit)

Nom et N°	Répétitions ou temps d'isométrie	Régulation + ou -
N°1 : Jumping jack	30	
N°2 : Fente av sautée	20	
N°3 : Relevé dos	30s	
N°4 : Extension opposée	40 (2x20 d/g)	
N°5 : Mountain climber x	30	
N°6 : Pompes statiques	45s	
N°7 : Élévation de la cuisse (chien qui fait pipi) x	40 (2x20 d/g)	
N°8 : Crunchs obliques	20	

Circuit2

# Les gainages (isométrie), on tient la posture.

Relevé dos N°3




Pompes statiques (sans mvmt) on peut aussi faire avec les pieds au sol N°6



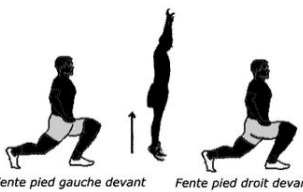
## Les mouvements dynamiques

Sauts « jumping jack » N°1




**Jumping jack**

Fente avant sautée N°2



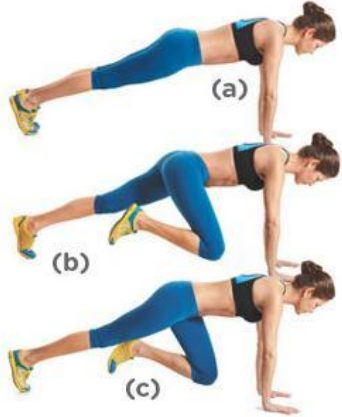
Fente pied gauche devant Fente pied droit devant

Extension opposée N°4



A B


Mountain climber N°5



(a) (b) (c)

PHOTOGRAPH BY BETH BISCHOFF

Crunchs obliques N°8



- 1 Une main derrière l'oreille, l'autre vient toucher l'extérieur du genou opposé
- 2 L'omoplate décolle à chaque répétition
- 3 L'épaule ne touche pas la sol sur la phase de retour

Élévation de la cuisse (chien qui fait pipi) N°7

