

Madame, Monsieur,

Depuis le Mardi 17/03 midi, nous sommes entrés en période de confinement. Cet état impose à chacun d'entre nous de rester à la maison. Pour autant, et bien que parfois vos enfants pourraient le penser, nous ne sommes pas en période de vacances.

Afin d'éviter tout retard scolaire, le rectorat relaie la demande du ministère de l'éducation nationale incitant chaque enseignant à assurer la continuité pédagogique. Les enseignants d'EPS, ne sont pas exempts de cette mesure.

Mobiliser son système articulaire, son système musculaire, son système cardio vasculaire, va s'avérer essentiel dans les jours à venir. Même confinés, Il est impératif que votre enfant et vous (nous allons ici prendre le parti de nous adresser à toute la famille) restiez actifs, en pratiquant régulièrement une activité physique d'intensité légère, modérée, ou élevée.

Votre rythme cardiaque (prise de pulsations au poignet, au niveau du cou ou la main posée sur la poitrine) sera un bon indicateur de votre degré de pratique.

De façon simple, on peut dire qu'avec :

- Une activité physique d'intensité légère, votre fréquence cardiaque ne changera pas ou très peu. Vous ne serez pas essoufflé(e)s ;
- Une activité physique modérée, votre fréquence cardiaque va augmenter légèrement et sera accompagnée d'un essoufflement léger ;
- Une activité physique d'intensité élevée, votre fréquence cardiaque sera très élevée et vous aurez des difficultés à vous exprimer du fait de votre essoufflement important.

Vous noterez que le degré d'intensité correspondra à votre niveau d'entraînement général. En effet, si vous n'êtes pas habitué(e)s à pratiquer une activité physique régulièrement, le degré considéré comme léger par certains sera apprécié comme modéré voire élevé par d'autres.

Rassurez-vous, la répétition des exercices va vous faire progresser rapidement.

Il vaut mieux faire un peu et toujours mieux que de ne pas faire du tout.

Il ne faut surtout pas mettre de côté l'importance de la pratique physique, surtout lorsque l'on est contraint de rester enfermés. Ce temps de crise vécu souvent en famille peut être l'occasion de partager des moments ludiques ou d'exercice permettant de mobiliser son corps.

Vous trouverez ci-après quelques exercices, variés, qui peuvent être réalisés dedans ou dehors selon que vous possédiez ou non un espace extérieur.

Ceux-ci vous permettront de travailler votre endurance ou de travailler sur du renforcement musculaire. Associés à une alimentation équilibrée, ces quelques exercices vous permettront de passer cette période de crise en douceur au niveau de votre santé.

Vous pouvez réaliser ces exercices sous formes de défis ludiques avec vos enfants...

Bon entretien physique ;-)

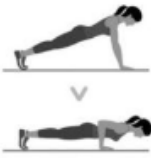
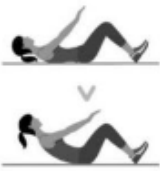




## ÉCHAUFFEMENT

Débuter toute séance par un échauffement articulaire. Vos enfants ont l'habitude, les exercices sont donnés régulièrement lors de notre pratique en EPS.

Partez du bas vers le haut en suivant toujours un même schéma :





- Cou
- Membres supérieurs (épaules, coudes, poignets)
- Bassin
- Membres inférieurs (genoux, chevilles)

## TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICE	DESCRIPTION
	<b>TRAVAIL DU HAUT DU CORPS (triceps, pectoraux, biceps) ET ABDOMINAL (gainage)</b> Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Si c'est trop difficile, prenez appui sur votre table de salon. (Objectif : 5 X 10 – récupération 20'' entre chaque)
	<b>TRAVAIL DE LA CEINTURE ABDOMINALE</b> Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. (Objectif : 5 X 10 – récupération 20'' entre chaque)
	<b>TRAVAIL DE LA CEINTURE ABDOMINALE (gainage)</b> En appui 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 pendant 30 secondes. (Objectif : 5 X 20'' – récupération 20'' entre chaque)
	<b>TRAVAIL DE LA CEINTURE ABDOMINALES (gainage)</b> 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. Au bout de 15 secondes, changer de côté. (Objectif : 5 X 15'' par côté – récupération 20'' entre chaque)
	<b>TRAVAIL DES JAMBES (quadriceps)</b> Vous êtes assis contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur. (Objectif : 5 X 20'' – Récupération 20'' entre chaque)
	<b>TRAVAIL DES JAMBES (quadriceps et ischio-jambiers)</b> Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. (Objectif : 5 X 10 – récupération 20'' entre chaque)

Vous pouvez également utiliser des bouteilles d'eau ou de lait pour travailler le haut du corps – biceps, triceps, pectoraux... soyez inventifs, tout est à la maison ;-)

## TRAVAIL DE VOTRE ENDURANCE

EXERCICE	DESCRIPTION
	Muni de l'attestation dérogatoire de déplacement, vous pouvez aller marcher ou courir (1 ou 2 kms), mais seul... Et en restant à proximité de votre domicile ! Le défi sera soit d'augmenter progressivement la distance, soit d'améliorer le temps pour effectuer la distance.
	Monter 10 fois de suite ses escaliers en profitant de la descente comme temps de récupération.
	Sautez en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête, puis sautez à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. (Objectifs : 5 X 30'' – récupération 20'' entre chaque)
	Sautez en rythme à la corde – travaillez en même temps votre coordination – ou sautiller sur place en alternant pied droit/pied gauche si vous n'avez pas de corde. (Objectifs : 10 X 30'' – récupération 20'')

Bien d'autres possibilités vous sont offertes...

Si vous avez un jardin n'hésitez pas à vous aérer, profitez de ces moments pour jouer au ballon, au ping-pong (même sur votre table de cuisine ou de salon)...

Marcher ou courir sur un tapis de course ou faire du vélo d'appartement est également un moyen de se dépenser... Le tout étant de bouger !!!

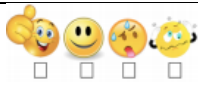
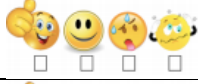
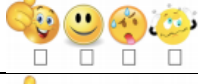
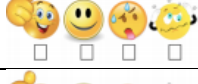
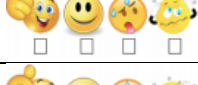
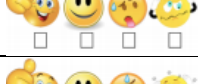
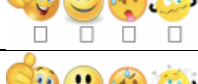
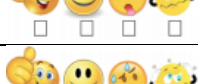
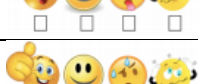

N'oubliez pas à la fin de réaliser quelques étirements qui vous aideront à récupérer mais surtout à conserver souplesse et agilité.

Veillez trouver ci-joint une fiche familiale qui vous permettra de mesurer vos progrès.

## FICHE D'EXERCICES SPÉCIAL CONFINEMENT

La fiche de : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2020

MES PULSATIONS AVANT DE DÉBUTER :			
HEURE DE DÉBUT DES EXERCICES :			
MES PULSATIONS APRÈS L'ÉCHAUFFEMENT :			
QUEL EXERCICE ?	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS OU DISTANCE PARCOURUE	FRÉQUENCE CARDIAQUE EN FIN D'EXERCICE	JE ME SENS...
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
MES PULSATIONS APRÈS LES ÉTIREMENTS :			
HEURE DE FIN DE LA SÉANCE :			

N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement entre chaque exercice ;-)