

# L'EPS à la maison (Séance de 20 à 30 minutes)



4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>

## Echauffement :

Choisis un endroit suffisamment espacé pour tendre les bras dans tous les sens et pouvoir t'allonger par terre. Demande à tes parents un chronomètre pour être autonome. *Tu le sais, l'échauffement est important pour pratiquer en sécurité et être performant. A toi de jouer !*

### 1. Réveil musculaire : Position debout « les rotations »

- ✚ 20 petites rotations des épaules. Place tes mains sur tes épaules et tourne les bras doucement (10 dans un sens, et 10 dans l'autre sens).
- ✚ 20 grandes rotations des épaules. Tes bras sont dépliés et tu fais le moulin à vent en accélérant progressivement (10 dans un sens et 10 dans l'autre sens).
- ✚ 20 rotations (petits cercles) des bras tendus à l'horizontal.
- ✚ 20 rotations légères de la tête (10 « oui » et 10 « non ») Termine en écrivant ton prénom avec le bout de ton nez !
- ✚ 20 rotations des hanches (faire tourner son bassin sans bouger les épaules).
- ✚ 20 rotations des genoux jambes serrées.
- ✚ 20 rotations des chevilles (10 à gauche et 10 à droite).

### 2. Augmentation du rythme cardiaque 12 minutes

- ✚ Course sur place : Alterne 30 secondes sur place et 30 secondes de repos. Répétition 3 fois.
- ✚ Montée de genoux sur place : Alterne 30 secondes sur place et 30 secondes de repos. Répétition 3 fois.
  - ☞ Utilise tes pointes de pieds, tes bras doivent être actifs et tes genoux montent au-dessus de tes hanches.
- ✚ Talons-fesses sur place : Alterne 30 secondes sur place et 30 secondes de repos. Répétition 3 fois.
  - ☞ Utilise tes pointes de pieds, tes bras doivent être actifs et garde le buste bien droit.
- ✚ « Air Corde à sauter » (avec ou sans corde) : Alterne 30 secondes de corde à sauter et 30 secondes de repos.
  - ☞ Tu dois sauter pieds joints et sur les pointes de pieds, et faire des rotations vers l'arrière avec tes épaules.

***Maintenant, tu es bien échauffé, ton cœur bat plus vite, tu es un peu essoufflé et peut-être commences-tu à transpirer ?***

- ✚ ***Choisis ton niveau de difficulté pour faire les exercices correctement. Tu vas progresser au fil des jours !***



***Niveau 1 : Jeune Padawan***

***Niveau 2 : Jedi***

***Niveau 3 : Maître Yoda***

# Atelier 1 CIRCUIT - EPS « GAINAGE »

➤ Développer en profondeur tes muscles.

✚ **GAINAGE** : Tenir les 6 positions en sécurité

☞ Attention à maintenir le dos bien placé, pas de dos creux !!!

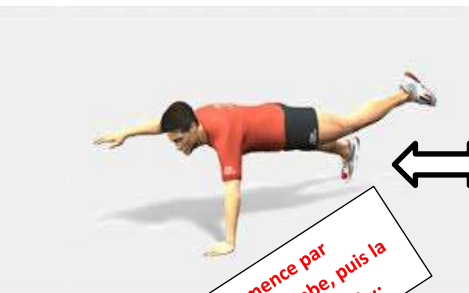
☞ Repose un genou au sol pour changer de position, je ne m'écroule pas au sol !!!



Niveau Jeune Padawan / 10 secondes

Niveau Jedi / 20 secondes

Niveau Maître Yoda / 30 secondes



Niveau Jeune Padawan / 5 secondes

Niveau Jedi / 8 secondes

Niveau Maître Yoda / 12 secondes

Attention: côté gauche et côté droit

Très difficile ! Commence par essayer de lever une jambe, puis la poser et ensuite lever un bras....

Récupération :

10 secondes entre chaque exercice.

Tu peux recommencer 1 à 2 fois le circuit si tu veux !



Niveau Jeune Padawan / 10 secondes

Niveau Jedi / 20 secondes

Niveau Maître Yoda / 30 secondes

Les défis tables de multiplication.  
Pendant un gainage, essaye de réciter une des tables de multiplication sans te tromper !



Pense à boire de l'eau durant la séance !

# Atelier 2 CIRCUIT - EPS « PROPRIOCEPTION »

➤ *Etre mieux équilibré, plus solide et réactif dans les activités physiques et sportives.*

## ✚ PROPRIOCEPTION CHEVILLE : Tenir la position en équilibre

☞ Place-toi sur 1 pied les yeux ouverts et les mains sur les hanches.



Attention pied gauche puis pied droit



Quand tu seras devenu un maître Yoda de l'équilibre, tu pourras associer un travail de jonglage en envoyant une balle ou ta chaussette en boule d'une main à l'autre !!! Et sur un seul pied.....



Niveau Jeune Padawan / 10 secondes

Niveau Jedi / 15 secondes

Niveau Maître Yoda / 10 secondes les yeux fermés !  
*Petit conseil : plie un peu la jambe d'appui.*



Récupération :

10 secondes entre chaque exercice.

Tu peux recommencer 1 à 2 fois le circuit si tu veux !



☞ Place-toi sur 1 pied les yeux ouverts et saute en croix (à gauche puis à droite, puis devant, puis derrière) en étant équilibré à la réception.



Attention pied gauche puis pied droit



Niveau Jeune Padawan / 10 secondes

Niveau Jedi / 20 secondes

Niveau Maître Yoda / 30 secondes

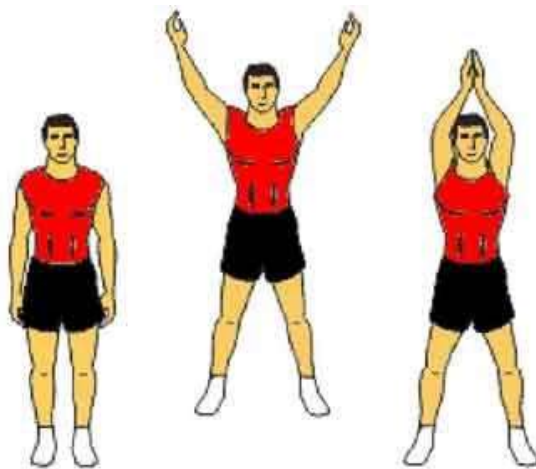
# Atelier 3 CIRCUIT - EPS « CARDIO »

- Développer ton système cardio-pulmonaire.
- Développer tes muscles.

Pourquoi ne pas faire cet exercice en musique !!!  
Tu peux faire le circuit 2 fois.

## EXERCICE DU JUMPING JACK

☞ Debout, effectue des ouvertures et fermetures des jambes en claquant des mains. Les bras doivent être au-dessus de la tête puis le long des cuisses....



Niveau Jeune Padawan / 12 jumping jack

Niveau Jedi / 20 jumping jack

Niveau Maître Yoda / 30 jumping jack

3 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque répétition.

## EXERCICE DU MOUNTAIN CLIMBER (attention dos bien placé, pas de dos creux !)

☞ Allonger au sol, faire la planche et alterner des montées de genoux. Ramener alternativement le genou droit, puis le gauche au niveau de la poitrine, au-dessus du nombril.



Niveau Jeune Padawan / 10 secondes

Niveau Jedi / 20 secondes

Niveau Maître Yoda / 30 secondes

3 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque répétition.