

LE DEFI SPORTIF DES VACANCES



REALISER 500 000 MOUVEMENTS !

Le Principe ?

Restez actifs à la maison !

-Malgré le contexte particulier, il est important de rester actif et de se dépenser pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps !

- Vos professeurs d'EPS vous proposent depuis le début du confinement des exercices à faire à la maison, adaptables au niveau de chacun, à faire sans matériel et chez vous.



Et les 500 000 Mouvements ??

Les professeurs d'EPS vous défient tous (oui tous les élèves du collège Ariane !)

Ensemble, vous devez (et vous le pouvez !) faire 500 000 mouvements sur la durée totale des vacances

?? COMMENT ??



- Nous vous proposons une série de 8 exercices à faire
- Vous pouvez répéter 1 à 3 fois maximum la série par jour
- Pour chaque exercice, vous devez faire le maximum de mouvements en 1 minute. Vous avez ensuite 1 minute pour récupérer et noter votre score.
- Vous changez d'exercices toutes les 2 minutes (1 minute d'exercice et 1 minute de repos)

Quelques règles à respecter avant de faire une pratique sportive

Prévenez vos parents quand vous commencez une séance, car vous serez sous leur **responsabilité**. Vous pouvez même leur proposer **de pratiquer avec vous !**

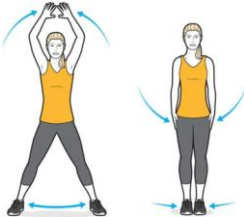
Veillez à bien respecter les consignes et les POSTURES : votre professeur ne pourra pas vous corriger, donc si vous faites mal un exercice, vous risquez de vous blesser. Vous pouvez demander à quelqu'un de votre entourage de vérifier votre posture. **En cas de douleur inhabituelle, arrêtez l'exercice.**

Pensez à toujours bien **sécuriser** votre lieu de pratique (on fait de la place!), à vous **échauffer** (maintenant vous savez faire), à vous **hydrater** (boire de l'EAU par petites gorgées toutes les 10 minutes), et à pratiquer **en tenue d'EPS** (short/jogging, t-shirt et baskets lacées)

Avant de commencer : Sors ton chrono, mets tes doigts dans ton cou et cherche l'endroit où tu sens ton poulx (Cœur qui bat). Quand tu as trouvé, lance ton chrono pendant 30 secondes et compte le nombre de battements. Note le nombre obtenu.

Echauffement : Tu as besoin d'un chronomètre

1 : Cardio respiratoire : 4min30 (Presque les 5minutes habituelles)

Répéter ces exercices 3 fois :		
Jumping jack : 20 secondes Le plus possible		« J'écarte je sers » et ça rapidement Attention à bien dégager le sol et à s'éloigner des meubles ... Garder le dos droit et penser à souffler.
		
Je souffle 10 secondes		
Montés de genoux : 20 secondes Le plus possible		– Dos droit – Je fixe un point du regard – Je pose seulement ma plante de pieds – Je vois tout le temps mes orteils – Je lève le bras opposé à la jambe
		
Je souffle 10 secondes		
Talons fesses : 20 secondes Le plus possible		– Dos droit – Je fixe un point du regard – Je pose seulement ma plante de pieds – Je lève le bras opposé à la jambe qui se lève
		

2. Articulaire

Effectue 10 rotations pour avec chaque articulation

MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT DES VACANCES

Objectifs : Réaliser le maximum de répétition pour les exercices

Consignes :

1. tu alternes 1 minute de travail et 1 minute de repos
2. compte le nombre de répétition des exercices par minute
3. pendant la minute de repos, note ton score dans le tableau

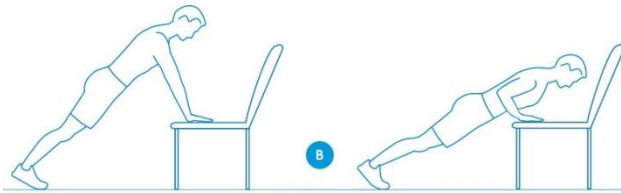
[illegible]

Consignes particulières pour les exercices

(Vous pouvez les retrouver sur le doc de la semaine 3)

- Jumping jack = vous savez faire !
- Les pompes : 3 niveaux

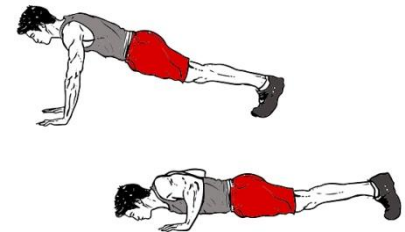
Niv 1



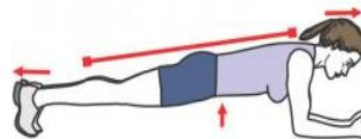
Niv 2



niv



- Chaise = vous savez faire
- Gainage planche =



- Mountain Climbers =



- Planche latérale =



- Montée de genou sur place =



- Corde à sauter ou Air Corde (si tu n'as pas de corde...)

Comment je compte les points !

Comptage Facile !		Comptage moins facile mais pas trop dur quand même...	
Jumping Jack	1 répétition = 1	Chaise	- Je tiens 30 sec = je note 1
Pompes	Par ex, si je fais 35 jumping en 1 minute, je note 35 mouvements dans le tableau	Gainage planche	mouvement dans le tableau
Mountain Climbers		Planche latérale	-- je tiens plus de 30 sec = je note 2
Montée de genou			mouvements dans le tableau
Corde à sauter			

Bonnes vacances à tous !

- N'oubliez pas qu'une activité sportive régulière vous maintient en forme !
- Hydratez vous !
- Faites du sport en sécurité
- Restez chez vous !