

ACTIVITE PHYSIQUE POUR LES SEANCES A VENIR

Chers élèves, les cours d'EPS ont été annulés jusqu'au vendredi 29/01. La fermeture des gymnases, les restrictions autour de nombreuses activités physiques, la météo difficile, le contexte sanitaire nous ont conduit à cette décision. Nous sommes présents dans l'établissement et travaillons sur des projets concernant vos cours d'éducation physique et sur votre scolarité en générale.






Nous réfléchissons également à l'organisation de la semaine qui précédera les vacances.

En attendant de vous retrouver, nous vous donnons un peu de travail (pour une fois 😊) afin que vous puissiez entretenir votre forme physique.



LE TRAVAIL DU JOUR : SEANCE 1

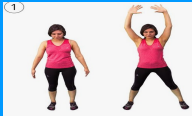

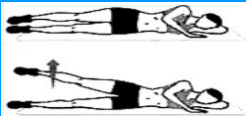


Réaliser les 5 exercices en alternant 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération .
A la fin des 5 exercices, prendre 2 minutes pour souffler et boire un verre d'eau. Effectuer 3 à 4 fois le circuit

Exercices	Gainage Ventral	Chaise contre un mur	Gainage sur les mains	Fente avant	Gainage costal
Travail	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 s à droite et gauche
Récupération	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes
Illustrations					

LE TRAVAIL DU JOUR : SEANCE 2

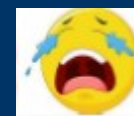
Réaliser les 5 exercices en respectant le nombre de répétitions et les temps de récupération. A la fin des 5 exercices, prendre 2 minutes pour souffler et boire un verre d'eau. Effectuer 3 à 4 fois le circuit.



Exercices	Jumping-Jack	Squat sauté	Les fessiers	Pompes à genoux ou normal	Montée de genoux
Travail	20 répétitions	15 répétitions	20 répétitions à gauche et à droite	15 à 20 répétitions	20 répétitions.
Récupération	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes	30 secondes
Illustrations					

LE TRAVAIL DU JOUR : SEANCE 3

Vous allez faire x répétitions en moins d'une minute. Le temps restant jusqu'à la fin de cette minute correspond à votre récupération .Par exemple, si vous mettez 30 secondes pour faire 10 pompes il vous restera 30 secondes de récupération jusqu'au prochain exercice . Mais si vous mettez 45 secondes il ne vous restera plus que 15 secondes de récupération ... Aïe



A la fin des 5 exercices, prendre 2 minutes pour souffler et boire un verre d'eau.



Effectuer 3 à 4 fois le circuit

Exercices	Mountain climber	Squats	Jumping-Jack	Les fentes	Burpees
Travail	30 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	20 répétitions	10 répétitions
Récupération	Le temps restant sur 1 minute après vos répétitions.				
Illustration					