

EPS COLLEGE MA AIYE APATOU



Programme d'entretien physique pour les 6^e 5^e

Plus d'EPS, plus d'AS, plus de compétitions ?

Pas de problèmes, nous te proposons un programme sportif sur 3 semaines, que nous appellerons le « CORONA CHALLENGE ».

N'hésite pas à proposer ces exercices au reste de la famille.

Et n'oublie pas : reste à la maison !!!

Nous te proposons la formule suivante pour chaque séance :

- Echauffement
- Enchaînements multiples
- Exercices
- Etirements

Si tu as des problèmes de santé (cardiaque, asthme, etc...) : Ne fais pas les exercices en rouge



Les règles d'or à respecter sont les suivantes :

- Bien respirer pendant l'effort (inspirer – souffler)
- Ne pas creuser le bas du dos (Dos arrondi oui)
- Boire de l'eau régulièrement pendant l'exercice et en petite quantité
- Si tu es malade ou as de la température, ne fais pas la séance !!



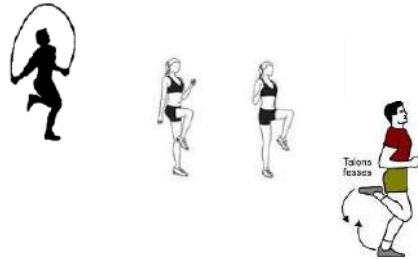
EPS COLLEGE MA AIYE APATOU

Lundi 30 Mars

-Si tu n'as pas de corde à sauter, tu peux faire avec une corde, ou un câble, ou même sans corde...il te suffit de faire semblant d'en tenir une !!

Echauffement

- Corde à sauter 15 secondes
- Montée de genoux x 7
- Talons fesses x 7
- Repos 15 secondes



Recommence encore 2 fois puis repose toi 2 minutes en marchant et en buvant de l'eau

Série (Travail haut du corps)

- Pompes x 5 (si trop difficile mets-toi sur les genoux)
- Abdominaux x 10
- Gainage x 20 secondes
- Faire des petits ronds avec les bras tendus (15 fois)



Gainage costal et Gainage ventral



1 minute de repos, bois un peu d'eau.



Recommence 2 fois

Exercice

Jumping Jack (départ debout, sauter en écartant les jambes et levant les bras, retour debout)

X 15

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



Bravo, ta première séance est terminée !!

Maintenant, une bonne séance d'étirements avec du repos mérité.

Comment faire une pompe ?



Pieds légèrement écartés

Corps droit et gainé

Mains espacées de la largeur des épaules

Ecris ton ressenti sur la séance :

.....

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :



- 1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit
- 2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol
- 3 - Tendre complètement les bras en expirant

EPS COLLEGE MA AIYE APATOU

Mercredi 1 avril

-Si tu n'as pas de corde à sauter, tu peux faire avec une corde, ou un câble, ou même sans corde...il te suffit de faire semblant d'en tenir une !!

Echauffement

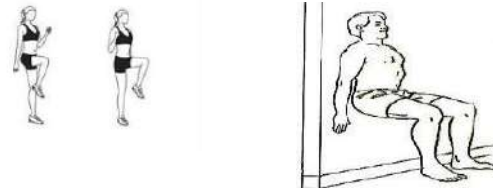
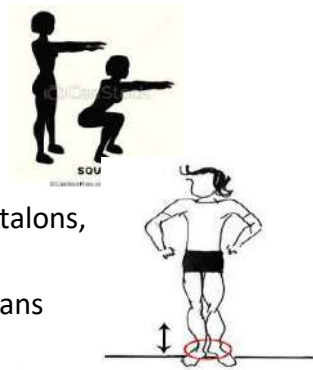
- Corde à sauter 20 secondes
- Jumping Jack x 15 (exercice séance 1)
- Pompes x 5 sur les genoux
- Repos 15 secondes



Recommence encore 2 fois puis reposes toi 2 minutes en marchant et en buvant de l'eau

Série (Travail bas du corps)

- Squats x 5 (Ne pas descendre entièrement, rester à 90*, en position assise) Talons au sol !!!
- Mollets x 10 (Debout, mets-toi sur la pointe des pieds et redescends sur les talons, recommence))
- Chaise x 15 secondes (Le dos contre le mur, mets-toi en position de chaise sans bouger)
- Faire des montées de genoux (15 fois)



1 minute de repos, bois un peu d'eau.

Recommence 2 fois

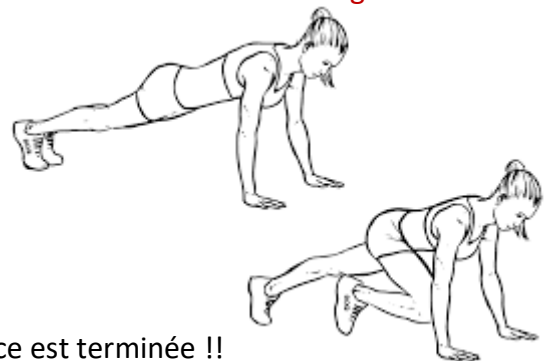
Exercice

Climbers (départ position de pompe, fais comme si tu faisais des montées de genoux à l'horizontal)

X 10

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



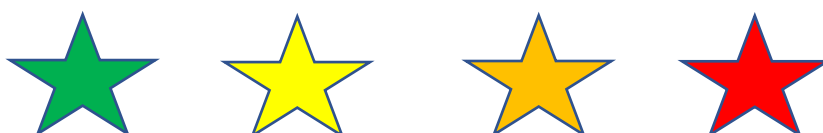
Bravo, ta deuxième séance est terminée !!

Maintenant, une bonne séance d'étirements et du repos mérité.

Ecris ton ressenti sur la séance :

.....

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :



EPS COLLEGE MA AIYE APATOU

Vendredi 3 avril

-Si tu n'as pas de corde à sauter, tu peux faire avec une corde, ou un câble, ou même sans corde...il te suffit de faire semblant d'en tenir une !!

Echauffement

- Corde à sauter 20 secondes
- Jumping Jack X 15 (exercice séance 1)
- Abdos X 10 (Ne pas avoir le bas du dos arrondi)
- Repos 15 secondes



Recommence encore 2 fois puis reposes toi 2 minutes en marchant et en buvant de l'eau

Série (Travail général)

- 10 Squats
- 10 Abdos
- 10 Jumping Jack



30 secondes de repos, bois un peu d'eau.

Recommence 2 fois

Exercice

Burpees (départ debout, accroupis, position de pompe, accroupis, debout, saute)

X 5

Repos pendant 1 minute, bois un peu d'eau

Recommence 2 fois.



Bravo, ta 3^e séance est terminée !!

Maintenant, une bonne séance d'étirements et du repos mérité pour le week-end !!

Ecris ton ressenti sur la séance :

.....

Entoure l'étoile sur ta forme après la séance :

