

# *EPS Collège Léo Othily de MANA*



N'oublier pas **BOUGER** régulièrement, **MANGER** sainement  
et **AMUSEZ** vous !

## **CHALLENGE INSTAGRAM**

Créer le [#TEAMSPORTMANA](#)

Prendre une vidéo de vous et votre famille par jour en train de faire du sport, un exercice, un entraînement.

La vidéo devra durer entre 20 et 30 secondes max.

A la fin de la vidéo, donner un défi à vos amis qui vous suivent sur INSTA !

Les élèves les plus réguliers auront un cadeau de la part de toute l'équipe EPS à la reprise !

**Bien sûr, le challenge n'est pas obligatoire.**

# Quelques idées de jeux à réaliser seul ou en famille :

Courir 30 minutes par jour à une allure assez lente (je peux parler en même temps)

## ***Ou/Et***

Marcher 45 minutes par jour à une allure plus élevée (je transpire)

## ***Faire un échauffement complet :***

-----> Montées de genoux / Talons fesses / Pas chassés / Pas croisés / Marche arrière / Jumping Jack

Accélération progressive (50% - 75% - 75% - 100%) Essayer de vous amuser en pratiquant du sport !

## ***Jouer avec sa famille (frères, sœurs, parents) à des jeux afin de bouger le plus possible :***

-----> Loup glacé, 1/2/3 Soleil, Saute mouton, Chat perché, Balle aux prisonniers....

-----> Courir d'un point A à un point B le plus vite possible et chronométrer avec sa montre, essayer de battre son record régulièrement, sauter le plus haut possible et mettre une marque à battre régulièrement, faire du foot régulièrement, des concours de jongles

## **Si je n'ai pas d'espace extérieur, voici quelques idées en plus :**

*Vous trouverez ici des liens pour faire des exercices*

[https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6\\_h1c](https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c)

Entraînement corps entier avec démonstration vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pluptYE>

Cours complet avec échauffements et différents exercices réalisables à votre niveau avec explication du mouvement à effectuer.

## **DANSE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q65yeSbZG-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=fqzNRchjm-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fvhk5umoNFI>

***Essayez de suivre les pas de la chanson « move your body » de BEYONCE .***

Vous avez ici le tutoriel, le clip officiel ainsi que les paroles si vous voulez aussi travailler un peu votre anglais.

Nom : .....Prénom : ..... Classe : .....

## Questionnaire échauffement et étirements

Pourquoi je dois m'échauffer avant de faire du sport ?

.....  
.....

Comment savoir si je me suis bien échauffer ?

.....  
.....

Quel est mon exercice préféré ? Et quels muscles sont utilisés ?

.....

Je fais le même exercice tous les jours, comment je vois ou je sens que je progresse ?

.....

Que veut dire « s'étirer » ?

.....

Pourquoi boire régulièrement de l'**EAU** avant, pendant et après le sport ?

.....

BONUS : Qu'elle est la différence entre les étirements et les assouplissements ?

.....

BONUS : Pourquoi manger régulièrement des fruits et des légumes ?

.....

**POUR PLUS D'EXERCICES, N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER SUR PRONOTE OU APPELER LE COLLEGE ET POSEZ VOS QUESTIONS EN LAISSANT VOTRE NUMERO AFIN DE POUVOIR VOUS RAPPELER SI NECESSAIRE !**

## **ÉTIREMENTS:**

à l'aide des 2 documents, tester les différents étirements , surligner et noter quel est le muscle étiré pour chaque exercice proposé.

**Sécurité étirements : maintenir la position entre 10 secondes et 30 secondes, ne pas forcer et respirer profondément.**

# VOS ETIREMENTS





- Trapèzes
- ▨ Déltoides
- Pectoraux
- Triceps
- Biceps
- Avant-bras
- Dorsaux
- ▨ Abdomen
- Lombaires
- Fessiers
- Quadriceps
- Ischios-jambiers
- Adducteurs
- Mollets

