

EPS et confinement

L'objectif de ce document est de vous permettre de maintenir une activité physique durant le confinement.

Nous attendons de toi que tu pratiques au minimum 3h par semaines sur au moins 2 créneaux (comme en EPS). Bien sûr, tu peux en faire beaucoup plus.

Nous te demanderons ensuite de compléter le document « Bilan sportif de ma semaine » qui nous permettra d'évaluer des compétences. Si tu manques de place sur cette fiche car tu as beaucoup pratiqué, tu peux poursuivre sur une feuille blanche.

Tu remarqueras un système de points de plus en plus important en fonction du temps ou du niveau de pratique.

Le choix des activités est libre, et tu peux même ajouter des activités non présentes dans le document en nous précisant les modalités de pratique.

Tu peux pratiquer seul, avec des amis, ou avec ta famille. **Attention néanmoins à respecter les gestes barrières.**

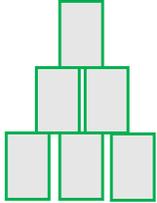
Profiter de l'extérieur lorsque le temps le permet !

<p>Travail d'adresse (Document joint n°1)</p> <p>Jonglage Chamboule tout</p> <p>Temps 1 = 15 min = 20 points Temps 2 = 20 min = 25 points Temps 3 = 30 min = 30 points</p>	<p>Sport plaisir (Document joint n°2)</p> <p>Promenade à pied Corde à sauter Élastique</p> <p>(Document joint n°3)</p> <p>Vélo Trottinette Skateboard</p> <p>Temps 1 = 15 min = 20 points Temps 2 = 20 min = 25 points Temps 3 = 30 min = 30 points</p>	<p>Autres activités que vous avez faites</p> <p>Temps 1 = 15 min = 20 points Temps 2 = 20 min = 25 points Temps 3 = 30 min = 30 points</p>	<p>Séances de courses d'endurance 30 points (Document joint n°4)</p> <p>Séances de courses en fractionné 30 points (Document joint n°5)</p> <p>Séances de courses de vitesse 30 points (Document joint n°6)</p> <p>Défi Foot/Basket 30 points (Document joint n°7)</p>
---	--	---	--

A l'intérieur c'est aussi possible de se dépenser !

<p>La vie à la maison (Document joint n°8)</p> <p>Aller aux poubelles Garder ses frères et sœurs Faire le ménage Aller chercher le pain Préparer le repas Vaisselle</p> <p>Temps 1 = 1 fois semaine = 20 points Temps 2 = 2 fois semaine = 25 points Temps 3 = 3 fois semaine = 30 points</p>	<p>Jeux traditionnels (Document joint n°9 et n°10)</p> <p>Osselets Dominos Jeu de l'oie</p> <p>Temps 1 = 15 min = 20 points Temps 2 = 20 min = 25 points Temps 3 = 30 min = 30 points</p>	<p>Autres activités que vous avez faites</p> <p>Temps 1 = 15 min = 20 points Temps 2 = 20 min = 25 points Temps 3 = 30 min = 30 points</p>	<p>Défi fitness 30 points (Document joint 11)</p> <p>Défi aérobic 30 points (Document joint n°12)</p> <p>Défi Danse 30 points (Document joint n°13)</p>
--	--	---	--

1 : TRAVAIL D'ADRESSE : JONGLAGE, CHAMBOULE TOUT ...

Durée		
Niveau 1 : 15 minutes	Niveau 2 : 20 minutes	Niveau 3 : 30 minutes
<p>Jonglage</p> <p>Avec 2 ou 3 petites balles de tennis ou des paires de chaussettes misent en boule, avec des foulards ou des bouteilles d'eau vides, réalise le plus de jongles possibles.</p>  <p>(Enrouler ses chaussettes pour en faire des balles de jonglage)</p>	<p>Chamboule tout :</p> <p>Rien n'est plus drôle que de tout faire tomber ! Le but du jeu est de faire tomber des boîtes de conserves empilées à l'aide d'une balle (tu peux aussi utiliser des rouleaux de papier toilette). Si toutes les boîtes tombent en même temps, c'est gagné.</p> <p>Attention : Fais de l'espace autour de toi en mettant à l'abri les objets fragiles.</p> <p>Trace un trait au sol pour représenter la zone où tu devras lancer ta balle. Fais entre 3 à 5 grands pas devant toi (Plus si tu te sens capable de viser loin).</p> <p>Empile 6 boîtes de conserve comme ceci :</p>  <p>Et CHAMBOULE TOUT !</p>	
Points obtenus		
Niveau 1 : 20 points	Niveau 2 : 25 points	Niveau 3 : 30 points

2 : DÉFI SPORT PLAISIR : PROMENADE A PIED / CORDE A SAUTER / ELASTIQUE

Durée		
Niveau 1 : 15 minutes	Niveau 2 : 20 minutes	Niveau 3 : 30 minutes
<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none">- Mobilisation des articulations + étirements musculaires- 3 minutes d'exercices dynamiques :<ul style="list-style-type: none">- Montées de genou- Talons-fesses- Pas chassés- Pas croisés- Ccourse arrière- Accélération progressive (seulement si corde à sauter ou élastique) <p>Consignes :</p> <p>Après t'être échauffé (cf ci-dessus) tu dois réaliser l'une des 3 activités durant 15, 20, ou 30 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Promenade à pied- Corde à sauter- Élastique <p style="text-align: center;">N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).</p>		
Points obtenus		
Niveau 1 : 20 points	Niveau 2 : 25 points	Niveau 3 : 30 points

3 : DÉFI SPORT PLAISIR : VELO / TROTTINETTE / SKATEBOARD

Durée		
Niveau 1 : 15 minutes	Niveau 2 : 20 minutes	Niveau 3 : 30 minutes
<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none">- Mobilisation des articulations + étirements musculaires- 3 minutes d'exercices dynamiques :<ul style="list-style-type: none">- Montées de genou- Talons-fesses- Pas chassés- Pas croisés- Ccourse arrière- Accélération progressive (seulement si corde à sauter ou élastique) <p>Consignes :</p> <p>Après t'être échauffé (cf ci-dessus) tu dois réaliser l'une des 3 activités durant 15, 20 ou 30 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Vélo- Trottinette- Skateboard <p style="text-align: center;">N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).</p>		
Points obtenus		
Niveau 1 : 20 points	Niveau 2 : 25 points	Niveau 3 : 30 points

4 : SEANCE DE COURSES D'ENDURANCE « COURIR DANS LA DURÉE »

ATTENTION : BIEN RESPECTER LES DURÉES DE COURSE ET DE RÉCUPÉRATION INDIQUÉES

Échauffement :

- Mobilisation des articulations + étirements musculaires
- 3 minutes de footing à allure lente et régulière
- 3 minutes d'exercices dynamiques : montées de genou, talons-fesses, pas chassés, pas croisés, course arrière, accélération progressive

Choisir sa séance en fonction de la durée

Niveau 1 :

- Courir à allure lente et régulière : 6 minutes sans s'arrêter
- Marcher 1 minute
- Courir à allure lente et régulière : 6 minutes sans s'arrêter
- Marcher 1 minute
- Courir à allure lente et régulière : 6 minutes sans s'arrêter

OU

- 30 minutes de vélo

Niveau 2 :

- Courir à allure lente et régulière : 10 minutes sans s'arrêter
- Marcher 2 minutes
- Courir à allure lente et régulière : 10 minutes sans s'arrêter

OU

- 35 minutes de vélo

Niveau 3 :

- Courir à allure lente et régulière : 20 minutes sans s'arrêter

OU

- 40 minutes de vélo

Récupération :

Courir 2 minutes à allure très lente, les bras relâchés le long du corps, les épaules basses.

N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).

5 : SEANCE DE COURSES EN FRACTIONNE « DECOUVERTE D'UN EFFORT DIFFERENT DE LA COURSE DE DUREE »

ATTENTION : BIEN RESPECTER LES DURÉES DE COURSE ET DE RÉCUPÉRATION INDIQUÉES

Échauffement :

- Mobilisation des articulations + étirements musculaires
- 3 minutes de footing à allure lente et régulière
- 3 minutes d'exercices dynamiques : montées de genou, talons-fesses, pas chassés, pas croisés, course arrière, accélération progressive

Niveau 1 :

- Courir à allure lente 45 secondes puis à allure rapide 15 secondes → 1minute de course au total
- Faire cela pendant 10 minutes

Niveau 2 :

- Courir à allure lente 35 secondes (quasiment de la marche) puis rapide 25 secondes → 1minute de course au total
- Faire cela pendant 10 minutes

Niveau 3 :

- Courir à allure lente 30 secondes (quasiment de la marche) puis rapide 30 secondes → 1minute de course au total
- Faire cela pendant 10 minutes

Récupération :

Courir 2 minutes à allure très lente, les bras relâchés le long du corps, les épaules basses.

N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).

6 : SEANCE DE COURSES RAPIDE SUR 15 METRES (Pour mesurer 15 mètres, faites 20 grands pas)

ATTENTION : BIEN RESPECTER LES DURÉES DE COURSE ET DE RÉCUPÉRATION INDIQUÉES

Échauffement :

- Mobilisation des articulations + étirements musculaires
- 3 minutes de footing à allure lente et régulière
- 3 minutes d'exercices dynamiques : montées de genou, talons-fesses, pas chassés, pas croisés, course arrière, accélération progressive

Niveau 1 :

1^{ère} série :

- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse

2^{ème} série :

- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse

Récupération : 4 minutes :

Étirer les muscles des jambes :
Quadriceps, adducteurs, ischios-jambiers, mollets

Niveau 2 :

1^{ère} série :

- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse

2^{ème} série :

- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse

Récupération : 5 minutes :

Étirer les muscles des jambes :
Quadriceps, adducteurs, ischios-jambiers, mollets

Niveau 3 :

1^{ère} série :

- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse

2^{ème} série :

- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse
- Récupérer 2min en marchant
- Courir 15 mètres à pleine vitesse

Récupération : 6 minutes :

Étirer les muscles des jambes :
Quadriceps, adducteurs, ischios-jambiers, mollets

7 : DÉFI FOOT OU BASKET

ATTENTION EN SPORT COLLECTIF TU DOIS RESPECTER TES PARTENAIRES ET ADVERSAIRES

Échauffement :

- Mobilisation des articulations + étirements musculaires
- 3 minutes de footing à allure lente et régulière
- 3 minutes d'exercices dynamiques : montées de genou, talons-fesses, pas chassés, pas croisés, course arrière, accélération progressive

FOOT

Niveau 1 :

Marquer 10 buts en 5 minutes du point de penalty

Niveau 2 :

Marquer 10 buts en 5 minutes en dehors de la surface de réparation

Niveau 3 :

Marquer 10 buts en 5 minutes de l'angle de la surface de réparation

BASKET

Niveau 1 :

Marquer 10 paniers en 5 minutes

Niveau 2 :

Marquer 10 paniers en 3 minutes

Niveau 3 :

Marquer 10 paniers en 3 minutes à la ligne de lancer franc

Récupération :

Courir 2 minutes à allure très lente, les bras relâchés le long du corps, les épaules basses.

N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).

8 : LA VIE A LA MAISON

Durée		
Niveau 1 : 20 minutes	Niveau 2 : 25 minutes	Niveau 3 : 30 minutes
<p>Consignes :</p> <p>Aller aux poubelles Garder ses frères et sœurs Faire le ménage Aller chercher le pain Préparer le repas Faire la vaisselle Arroser les plantes Tondre le jardin Aller chercher l'eau Etc...</p> <p style="text-align: center;">N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).</p>		
Points obtenus		
Niveau 1 : 20 points	Niveau 2 : 25 points	Niveau 3 : 30 points

9 : JEUX TRADITIONNELS OSSELETS « TI KI TOK APPELLATION GUYANAISE »

Nb : si vous n'avez d'osselets à la maison, récupérer **5 pierres** de diamètre d'**1cm** voire **1,5cm...**

Échauffement :

- 5 à 10 min d'échauffement poignet, épaule en rotation puis doigts en flexion/extension « main ouverte, main fermée » en accélérée ...

Défi 1

Série à 1 et 2 osselets

Lâcher les 5 pierres sur une surface plane « sol, table avec tapis etc... »

Récupérer 1 pierre, lancez la vers le haut puis récupérer rapidement 1 au sol et rattraper celle lancée dans la même main avant qu'elle ne retombe et c'est gagné « 2 dans la main » ! 🙌

Répétez l'exercice avec les 3 autres pierres restantes « une par une » n'oubliez pas de déposer à chaque fois sur les côtés la pierre gagnée, récupérée au sol ! Si c'est réussi à chaque fois, c'est gagné 🙌

Idem lâcher les 5 pierres sur une surface plane, récupérer 1 pierre, lancer la vers le haut puis récupérer rapidement 2 au sol et rattraper celle lancée dans la même main avant qu'elle ne retombe et c'est gagné « 3 dans la main » ! Répétez l'exercice avec les 2 pierres restantes ! Si c'est encore réussi, c'est gagné 🙌🙌🙌🙌🙌

Défi 1 : 20 minutes pour réussir

Défi 2

Série à 1 et 3 osselets

Lâcher les 5 pierres sur le sol, récupérer 1 pierre, lancez la vers le haut puis récupérer rapidement 1 au sol et rattraper celle lancée dans la même main avant qu'elle ne retombe ! « 2 dans la main » c'est gagné 🙌🙌 déposer la pierre gagnée sur les côtés... puis répéter l'exercice en ramassant les 3 dernières pierres restantes en une fois « 4 dans la main » c'est gagné 🙌🙌🙌🙌🙌

Défi 2 : 25 minutes pour réussir

Défi 3

Série à 4 osselets

Lâcher les 5 pierres sur le sol, récupérer 1 pierre, lancez la vers le haut puis récupérer rapidement les 4 au sol en une fois « 5 dans la main » c'est gagné

🙌🙌🙌🙌🙌

Défi 3 : 30 minutes pour réussir

10 : JEUX TRADITIONNELS DOMINOS « 3 JOUEURS OBLIGATOIRES »

Échauffement :

- Brasser les dominos pendant 30 sec dans le sens des aiguilles d'une montre à chaque fin de partie

Défi 1

Série à 3 victoires

Chaque joueur récupère 7 dominos ! Je totalise une victoire quand je n'ai plus de dominos en main avant les autres ou quand j'ai le moins de points à la fin en cas de blocage « on ne peut plus poser de dominos »

Défi 2

Série à 3 victoires dominos posés en 25 min

Je totalise une victoire quand je n'ai plus de dominos en main ... Je ne peux plus gagner avec le minimum de point à la fin, je dois réussir à poser tous mes dominos avant les autres et cela 3 fois pour assurer la première place dans le temps imparti !

Défi 3

Série à 3 victoires dominos posés en 35 min « avec un 2 têtes »

Je totalise une victoire quand je n'ai plus de dominos en main ... Je dois réussir à poser tous mes dominos avant les autres et cela 3 fois dans le temps imparti avec obligation d'une victoire à 2 têtes c.-à-d. mon dernier domino restant peut se placer des 2 cotés du jeu ! **ça s'est très fort 🍊🍊🍊**

11 : DÉFI FITNESS

Échauffement : 3 minutes de course lente et régulière suivie de 3 minutes d'échauffement dynamique (montée de genou, talons fesses, pas chassés, course arrière, accélération progressive)

Niveau 1 :

Réaliser le parcours une fois en faisant 10 répétitions de chaque exercice ou en maintenant la position 10 secondes.

Niveau 2 :

Réaliser le parcours deux fois en faisant 20 répétitions de chaque exercice ou en maintenant chaque position 20 secondes.

Niveau 3 :

Réaliser le parcours deux fois en faisant 30 répétitions de chaque exercice ou en maintenant la position 30 secondes.

1^{er} exercice : jumping jack



2^e exercice : squats le mouvement se fait en se baissant bien les fesses vers l'arrière, de sorte que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds



3^e exercice : gainage facial corps aligné et la tête dans l'alignement



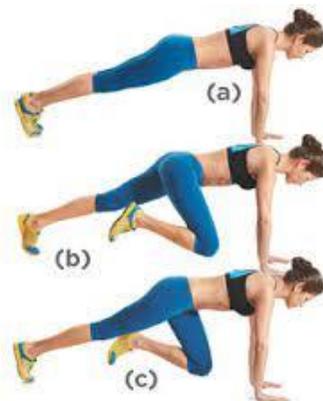
4^e exercice : soulevé de fesses



5^e exercice : fentes avant comme pour les squats, descendre en fente sans avancer le genou au-delà de la pointe de pied



6^e exercice : mountain climbers



7^e exercice : burpees



8^e exercice ; pompes normales ou à genoux



12 : DÉFI AÉROBIC

L'aérobic est un sport qui mélange la gymnastique et la danse pour en faire une activité qui stimule l'activité cardiovasculaire par des mouvements rapides exécutés sur une musique à un rythme soutenu.

Vous trouverez à cette adresse toutes les explications et vidéos qui vous permettront d'apprendre les différents pas :

<https://view.genial.ly/5ee0cb80d8c49f0e8ab19d7c/presentation-aerobic-clg-agarande>

Échauffement :

Il va vous permettre d'apprendre les différents pas qui vous seront utiles dans la construction de votre enchaînement. N'hésitez pas à le refaire plusieurs fois.

Séance :

Le but de la séance, pour vous, va être de créer un enchaînement de 10 pas (Vstep, touch, mambo, Etc.)

En fonction de la difficulté des pas, vous marquerez des points

Pas de Niveau 1 : 20 points.

Pas de Niveau 2 : 30 points.

Pas de Niveau 3 : 40 points.

A vous de choisir, amusez-vous et filmez-vous !

13 : DÉFI DANSE

Trouver un clip à reproduire

Durée

Niveau 1 :

Reproduire 30 secondes de la chorégraphie

Niveau 2 :

Reproduire 45 secondes de la chorégraphie

Niveau 3 :

Reproduire 1 minute de la chorégraphie

Échauffement :

Mobilisation des articulations + étirements musculaires

3 minutes d'exercices dynamiques : montées de genou, talons-fesses, pas chassés, pas croisés, course arrière, accélération progressive

N'oubliez pas de boire régulièrement (de l'eau plate).

Points obtenus

Niveau 1 :

20 points

Niveau 2 :

25 points

Niveau 3 :

30 points

BILAN SPORTIF DE MA SEMAINE

NOM et Prénom : _____

Classe : _____

Date et heure	Activité ou séance réalisée	Partenaire(s) d'activité Bonus de 10 points	Temps d'activité retenu ou numéro du défi retenu (1,2 ou 3) : Temps 1 ou Défi 1 Temps 2 ou Défi 2 Temps 3 ou Défi 3	Plaisir éprouvé pendant l'activité : Aucun Découvrir une activité Partager un moment Prendre l'air Se défouler Se dépasser Gagner Etc...	Impressions :
					
					
					
					
					
					
					

Nombre total de points cumulés pendant la semaine :

BILAN SPORTIF DE MA SEMAINE

NOM et Prénom : _____

Classe : _____

Date et heure	Activité ou séance réalisée	Partenaire(s) d'activité Bonus de 10 points	Temps d'activité retenu ou numéro du défi retenu (1,2 ou 3) : Temps 1 ou Défi 1 Temps 2 ou Défi 2 Temps 3 ou Défi 3	Plaisir éprouvé pendant l'activité : Aucun Découvrir une activité Partager un moment Prendre l'air Se défouler Se dépasser Gagner Etc...	Impressions :
					
					
					
					
					
					
					

Nombre total de points cumulés pendant la semaine :

