

## L'alphabet sportif

Chaque lettre est une action sportive bien précise à effectuer !

But du jeu : Choisir un mot et faire les exercices qui correspondent à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes	Rampe comme un crocodile, 10 secondes	Fais 4 sauts en faisant des tours complets sur toi même	Tiens debout sur une seule jambe pendant 10 secondes	Fais 5 sauts de grenouille	Cours sur place en remontant bien tes genoux, 5 fois	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant sur le côté, comme un crabe	Saute comme un kangourou pendant 10 secondes	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant, 5 fois	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras, pendant 10 secondes	Fais 8 sauts à cloche-pied	Fais 10 sauts pieds joints, en reculant

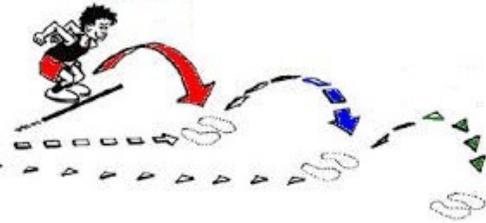
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais Superman pendant 5 secondes, bras tendus et en équilibre sur un pied	Fais 8 tours sur toi même	Allongé par terre sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15	Cours en tapant tes talons sur tes fesses, 10 fois	Fais 3 sauts pieds joints, 3 à cloche-pied et encore 5 pieds joints	Fais 10 pas chassés	Fais 3 pompes	Tends tes bras sur le côté à la hauteur de tes épaules, pendant 10 secondes	Fais la chaise contre un mur, pendant 10 secondes	Saute 15 secondes sur place, façon corde à sauter	Sur le ventre, mains derrière la nuque et redresse le torse	Fais 5 abdos	Fais un exercice de ton choix

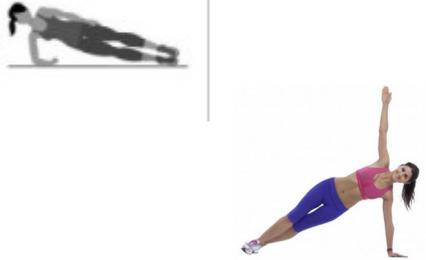
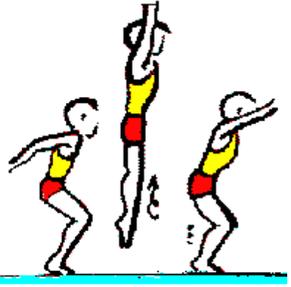
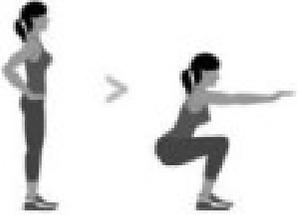
## ACTIVITES PHYSIQUE A LA MAISON

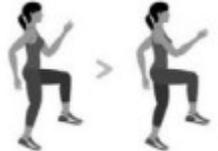
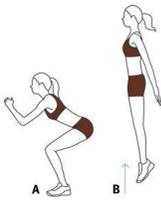
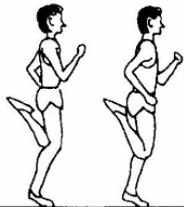
Réalise ces exercices au moins 2 fois par jour : 1 fois le matin et 1 fois l'après-midi ou plus si tu en a besoin ou envie !!  
 Invite les autres membres de ta famille à les faire avec toi ! Tout le monde à besoin de faire du sport surtout quand on est confiné à la maison !

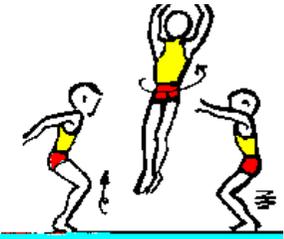
**C'est toi le professeur d'EPS !**

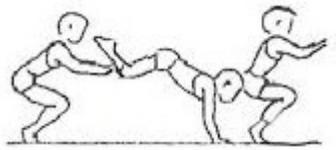
Avant ta première séance, assure-toi que tu as bien compris chaque exercice, au besoin interroge ton enseignant.e (selon les modalités définies avec elle ou lui). Si c'est possible, tu peux peut-être lui envoyer une vidéo (ou des photos) pour lui montrer !

Nom du jeu	Illustration	Consigne	Variable	Critère de réussite
La planche		En appui sur les mains (ou sur les avant-bras) et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les <b>abdominaux et les fessiers contractés</b> . Tenir la position sans bouger	-Le temps de tenue : de 10 secondes à 50 secondes. -La posture : possibilité de lever une jambe, un bras -Passer de la posture sur les mains à celle sur les coudes et inversement.	Les chevilles, les fesses et les épaules doivent être alignées
La grenouille		Départ accroupi, sauter sans élan pieds joints et arriver accroupi toujours pieds joints (les genoux peuvent être écartés sur les côtés comme les grenouilles)	-Le nombre de sauts (entre 3 et 6) -Imposer une distance à parcourir en un nombre minimum de sauts	La position debout ne doit être qu'un passage au moment de l'impulsion.
La table		Commencez assis avec les jambes tendues en face de vous et les pieds ouverts de la largeur de vos hanches. Placez les mains à côté des hanches, puis posez peu à peu les pieds au sol, en pliant les genoux et en levant haut la poitrine et les fesses.	-Le temps de tenue : de 10 secondes à 50 secondes. -La posture : possibilité de tendre une jambe qui sera alignée au corps.	Les genoux, le nombril et les épaules doivent être alignés

<p><b>La planche costale</b></p>		<p>En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé l'autre bras repose le long du corps.</p>	<p>-Le temps de tenue : entre 5 secondes et 40 secondes. -Idem mais en appui sur une main, bras porteur tendu et l'autre bras également tendu à la verticale dans l'alignement</p>	<p>Les chevilles, les hanches et les épaules doivent être alignées.</p>
<p><b>La fusée</b></p>		<p>Pour réussir ton saut il faut décoller du sol (avoir une bonne impulsion) pour aller vers le haut (et pas vers l'avant), avoir ton corps tonique (gainé) et arriver au sol sur tes 2 pieds sans déséquilibre (réception). Tu peux t'aider de tes bras en les levant vers le ciel au moment où tu sautes (comme illustré)</p>	<p>-Nombre de sauts (3 à 6) -Impulsion et réception dans un cerceau posé au sol (dans le même cerceau) -Sauter en contre-haut : Depuis le sol, sauter sur une petite caisse, impulsion 2 pieds, réception 2 pieds. Plusieurs fois de suite</p>	<p>L'impulsion et la réception se font au même endroit.</p>
<p><b>Les squats</b></p>		<p>-Départ debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, le dos droit. -Plier les jambes pour <b>amener les cuisses à l'horizontale</b>. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à <b>contracter les abdominaux et les fessiers</b>.</p>	<p>Le nombre de répétitions : de 5 à 20.</p>	<p>Garder tout au long de l'exercice le dos droit et les genoux en arrière des pointes de pied.</p>

<p><b>Le vélo</b></p>		<p>Allongé sur le dos, en rentrant le ventre, exécuter un pédalage avec vos jambes, votre corps ne doit pas bouger pendant cet exercice.</p>	<p>-La durée de l'exercice: de 15 secondes à une minute. -La vitesse d'exécution du pédalage</p>	<p>Le bas du dos reste collé au sol durant tout l'exercice.</p>
<p><b>La course genoux</b></p>		<p>Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener <b>les cuisses à l'horizontale</b>. Lorsque que tu lèves un genou, le bras opposé se lève, coude fléchi. Garder le buste droit.</p>	<p>-Le nombre de répétition : entre 10 et 50) -La hauteur de la montée des genoux (aller plus haut que l'horizontale) -La vitesse d'exécution</p>	<p>Pendant les mouvements le buste reste droit sans mouvements vers l'avant ni l'arrière.</p>
<p><b>Superman</b></p>		<p>Il s'agit de tenir en équilibre sur une jambe avec le reste du corps aligné à l'horizontal comme sur le dessin ci dessous. Tu feras attention à ce que tes jambes et tes bras soient bien tendus.</p>	<p>-La durée de l'exercice : de 5 secondes à 30 secondes. -La jambe d'appui -La position des bras (tu peux en mettre un devant et un derrière)</p>	<p>La tête, les fesses et le pied qui n'est pas au sol doivent être alignés.</p>
<p><b>Le ressort</b></p>		<p>En partant les jambes fléchies tu vas te relever en essayant de sauter le plus haut possible (comme un polichinelle qui sort de sa boîte) N'oublie pas de respirer !!</p>	<p>-Le nombre de sauts (entre 5 et 15) -La vitesse à laquelle tu sautes</p>	
<p><b>La course talon</b></p>		<p>Il s'agit de courir sur place en amenant les talons aux fesses afin de garder les cuisses verticales. On peut s'aider des bras pour s'équilibrer et garder le buste droit.</p>	<p>-Le nombre de répétition : entre 10 et 50) -La vitesse d'exécution</p>	<p>Pendant les mouvements le buste reste droit sans mouvements vers l'avant ni l'arrière.</p>

<p><b>Le flamand rose</b></p>		<p>Debout, sur une seule jambe, tu dois rester complètement immobile en t'aidant de tes bras pour t'équilibrer et en fixant un point droit devant toi.</p>	<p>-Le temps de tenue de la position : entre 7 secondes et 40 secondes. -Possibilité de varier la position de la jambe qui ne touche pas le sol.</p>	<p>Le pied au sol ne bouge pas du tout</p>
<p><b>4 pattes</b></p>		<p>Mets toi à 4 pattes et tends une jambe après l'autre vers l'arrière en gardant le dos bien droit</p>	<p>-le nombre de répétition (5 à 15 fois par jambe) -faire d'abord une jambe puis l'autre -lever le bras opposé à la jambe en même temps</p>	<p>-Le dos reste bien droit (pas le droit de le creuser) -La jambe qui se lève doit être alignée au dos</p>
<p><b>La toupie</b></p>		<p>Il s'agit en partant de la position debout bras le long du corps d'exécuter un saut en faisant 1/2 tour. Le regard fixe un point au départ et le retrouve à l'arrivée</p>	<p>-le nombre de répétition -le sens de rotation -passer d'1/2 tour à un tour</p>	<p>-L'impulsion et la réception se font au même endroit. -Le corps reste droit et tonique pendant la rotation</p>
<p><b>Le moulin</b></p>		<p>Il s'agit en étant debout, le corps tonique (fesses et ventre serrés) de faire des petits ronds avec tes bras tendus sur les côtés.</p>	<p>-le temps (30s à 1') -le nombre de répétitions -le sens de rotation -avec une petite bouteille d'eau pleine (30 ou 50cl max) dans chacune des mains.</p>	<p>Les mains ne descendent pas en dessous des épaules</p>
<p><b>La chaise</b></p>		<p>Tu t'assois contre un mur, <b>les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur.</b> Le dos est collé au mur. Les mains croisés sur la poitrine ou le long du corps</p>	<p>-le temps (de 10 secondes à 50 secondes) -le nombre de répétitions -la position des bras (poitrine, le long du corps, sur la tête)</p>	<p>-Les cuisses et les mollets forment un angle de 90° -Le dos reste collé au mur</p>

<p><b>Le lapin</b></p>		<p>Départ accroupi, prendre appui sur ses mains et ramener les pieds entre les mains, et enchaîner ce mouvement 3 fois minimum. Les mains se posent d'abord, puis les pieds.</p>	<p>-Le nombre de sauts (entre 3 et 6) -Imposer une distance à parcourir en un nombre minimum de sauts</p>	<p>Tu dois à un moment être en appui que sur tes mains</p>
------------------------	---	--	---	--

## FICHE ACTIVITES - SANTE-vous SPORT !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
<p><b>LA PLANCHE</b></p> <p>en appui sur les bras ou avant-bras, dos bien droit 10 S</p>	<p><b>LA GRENOUILLE</b></p> <p>Fais 3 sauts de grenouille</p>	<p><b>LA TABLE</b></p> <p>Tenir la position 10 secondes</p>	<p><b>LA PLANCHE LATERALE</b></p> <p>Planche latérale gauche 5 secondes</p>	<p><b>LA FUSEE</b></p> <p>Debout, Saute 3 fois les bras en l'air</p>	<p><b>SQUATS</b></p> <p>5 squats</p>	<p><b>LE VELO</b></p> <p>Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air 15 sec.</p>	<p><b>LA COURSE GENOUX</b></p> <p>Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun</p>	<p><b>SUPER MAN</b></p> <p>Fais superman : 1 bras tendu devant en équilibre sur le pied opposé 5 sec.</p>	<p><b>LE RESSORT</b></p> <p>Plies tes jambes et relève toi en sautant le plus haut possible 5 fois</p>
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
<p><b>LA COURSE TALONS</b></p> <p>Cours sur place talon-fesses 5 fois chaque talon</p>	<p><b>LE FLAMAND ROSE</b></p> <p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 s</p>	<p><b>SQUATS</b></p> <p>6 squats</p>	<p><b>LA TABLE</b></p> <p>Tenir la position 15 secondes</p>	<p><b>LE VELO</b></p> <p>Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air 15 sec.</p>	<p><b>LA PLANCHE LATERALE</b></p> <p>planche latérale droite 5 secondes</p>	<p><b>LA PLANCHE</b></p> <p>En appui sur les avant-bras dos bien droit 15 secondes</p>	<p><b>4 PATTES</b></p> <p>Mets-toi à 4 pattes : tends les jambes vers l'arrière l'une après l'autre 5 fois en les laissant en l'air 5 sec.</p>	<p><b>LA GRENOUILLE</b></p> <p>Fais 5 sauts de grenouille</p>	<p><b>LA TOUPIE</b></p> <p>4 sauts en faisant un ½ tour à chaque saut</p>
U	V	W	X	Y	Z				
<p><b>LE CRABE</b></p> <p>Fais 10 pas chassés vers la droite et 10 pas chassés vers la gauche</p>	<p><b>LE MOULIN</b></p> <p>Mouline avec tes bras tendus sur les côtés : 10 fois dans un sens – 10 fois dans le sens inverse</p>	<p><b>LA CHAISE</b></p> <p>Appuis ton dos sur le mur et plie tes genoux comme si tu étais une chaise Reste sans bouger 10 s.</p>	<p><b>LE LAPIN</b></p> <p>Fais 3 sauts de lapin</p>	<p><b>LE FLAMAND ROSE</b></p> <p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 s</p>	<p><b>LA GRENOUILLE EN CROIX</b></p> <p>Accroupi : fais un saut de grenouille : vers l'avant vers l'arrière vers la droite vers la gauche vers l'arrière, vers l'avant vers la gauche, vers la droite... comme si tu voulais dessiner une croix au sol</p>				

<b>SANTE-vous SPORT !</b>	<i>Libre*</i>	MOTS SPORT du jour : Lundi, noms de sports	MOTS SPORT du jour : Mardi, noms de styles de musique ...	MOTS SPORT du jour : mercredi, noms de maladies, virus...	MOTS SPORT du jour : jeudi, noms d'arbres	MOTS SPORT du jour : Vendredi, noms de styles de danses
-------------------------------	---------------	---	--	--	---	--

\* Libre : tu choisis le meilleur moment de la journée

Maintenant que tu connais tous les exercices lance toi des défis ainsi qu'à ta famille sous la forme du jeu baccalauréat !!

Le tableau te donne un exercice pour chaque lettre de l'alphabet. Joue à trouver un mot qui commence par chacune des 26 lettres de l'alphabet et fais les exercices correspondants à la 1ère lettre du mot trouvé.

**Mots sport du jour** : si tu veux tu peux choisir d'autres mots : des noms de fruits ou de légumes, d'animaux, les prénoms des membres de ta famille, des pays, des métiers...ou en tirer un au sort dans le dictionnaire ! C'est toi le professeur !!

Note chaque jour sur un cahier les mots du jour que tu as travaillé ou envoie les à ton professeur.

Dans ton cahier ou sur une page réservée aux activités physiques, tu peux aussi noter les exercices que tu préfères, ceux que tu trouves difficiles, avec qui tu as partagé ta séance, le temps que tu as mis pour réaliser les exercices...

**Bonus** : En plus de ces exercices, si tu as un jardin : réalise un parcours : exemple le tour de la maison.

Chaque jour, pour bien commencer la journée, chaque fois que tu en ressens le besoin, après chaque activité devant un écran... :

- réalise le parcours
- augmente la distance en réalisant le parcours plusieurs fois
- lance toi un défi en augmentant la distance tous les jours !

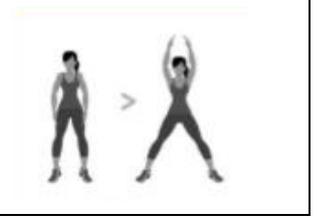
SEMAINE :	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mots du jour :	Lundi ami sport .....						
Pour cette séance je travaille : - seul(e) - avec .....							
Comment je me sens à la fin de la séance : bien/ essoufflé.e/ en pleine forme / fatigué.e /							
J'ai trouvé cette séance : - facile - difficile							
Pour réaliser les mots du jour j'ai mis : ..... minutes							
Autres							

**Tu peux te servir de cette grille pour travailler : tu peux l'imprimer ou écrire dans ton cahier, tu peux aussi demander à quelqu'un de ta famille de te prendre en photo sur chacun des exercices et les coller dans ton cahier.**

## CIRCUIT TRAINING

### 1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.



### 2. La chaise

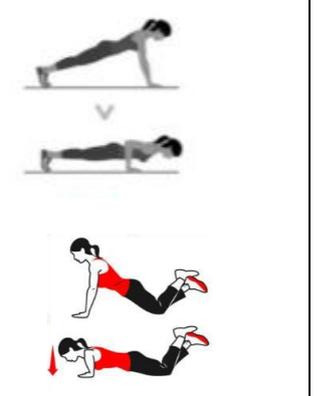
Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.



### 3. Les pompes

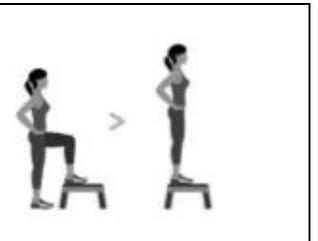
En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



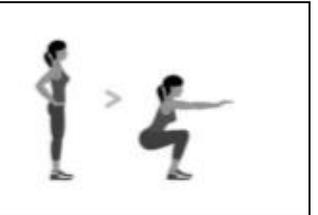
### 4. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).



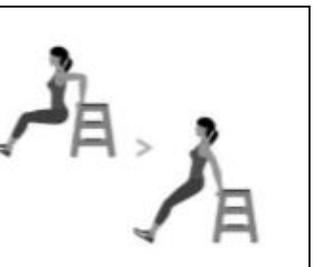
### 5. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.



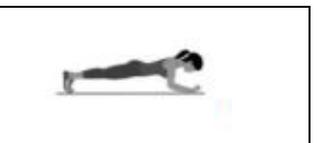
### 6. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.



### 7. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.



### 8. Course sur place / Montée de genou sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.



### 9. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.



### 10. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

