



Chers élèves, la situation actuelle nous pousse à changer nos habitudes de vie et de travail . L'EPS a son rôle à jouer et nous souhaitons garder le lien avec vous, vous soutenir et vous accompagner dans la mise en place de cette nouvelle forme de travail. Votre santé nous est primordiale c'est pourquoi nous allons vous répéter les conseils de bons sens, vous donner des propositions de mise en activité pour ne pas être trop sédentaire durant les prochaines semaines et préparer le retour à la « vie normale ». Les contacts avec l'extérieur étant interdits, toutes nos activités peuvent (et doivent) se faire chez vous ou dans les endroits isolés ( pourquoi pas accompagné des personnes qui partagent votre confinement.

Prenez soin de vous et BOUGEZ

Voici quelques liens utiles :

**-S'alimenter de façon équilibrée:**

<https://www.mangerbouger.fr>

**-recommandations ministérielles**

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>

### Gérer son alimentation

Toute cette nourriture en permanence autour de soi, difficile de résister au grignotage.

-gardez un rythme ( petit déjeuner, déjeuner, goûter, diner )fixe et des horaires de repas fixes. **Ne pas grignoter en dehors de ces temps définis.**

- Mangez équilibré ( cf site manger bouger ci dessus)

Contactez les professeurs d'EPS au moindre doute en privilégiant PRONOTE ou via le Facebook de l'as : EPS Bahuet



### Gérer son emploi du temps

**-Faites vous un planning de travail** ( le plus simple étant de suivre l'emploi du temps existant) .

- s'isoler dans une pièce sans tentations ( tv, jeux, musique..)
- Au **minimum** toutes les 2h, levez-vous et marchez ( NON, pas pour aller chercher des gâteaux!! )
- **Prenez l'air** ( en respectant les consignes qui évoluent ) : dans votre jardin , les bois..) Dès que vous le pouvez marchez rapidement ou trottinez même des petits temps ( à condition d'être accompagné)

-prenez de vrais **temps de repos.**

**Limiter le temps d'écran** ( facile à dire quand on reçoit les cours sur l'ordinateur ):

-ne perdez pas l'habitude d'écrire, imprimer si besoin les documents envoyés, recopier .. ménagez vos yeux.

# Fonctionnement demandé en EPS: gérer son activité

**Au moins 30 min d'activité par jour**

**MA SEMAINE**

- Je pratique , je BOUGE .
  - Faire au moins une fois une séance professeur crosstraining **mais** possibilité de la reproduire **plusieurs** fois dans la semaine
  - Je peux aller plus loin en prenant d'autres séances sur le paddlet ou des jeux sur le padlet;
- Je remplis mon tableau chaque jour après mes activités
- Je renvoi:
  - **mon tableau** bilan au professeur le dimanche soir PLUS
  - **ma fiche séance remplie ( FC et RESSENTIS)**



Idées d'activités en période de confinement		Mon ressenti
Activité légère ( faible intensité)	Faire la poussière , bricoler, ranger , s'étirer	-respire normalement , pas essoufflé -la conversation est possible -mon rythme cardiaque n'augmente pas ( mon coeur ne bat pas plus vite).
Activité modérée	Soulever des bouteilles d'eau, passer l'aspirateur , jardiner légèrement , marche lente	-respire presque normalement sans essoufflement -la conversation est possible -mon coeur bat un peu plus vite
Activité intense	Marche rapide ou avec dénivelé, monter les escaliers rapidement et plusieurs fois , courir , VTT, Corde à sauter	-respiration rapide ,essoufflement -conversation difficile - le coeur bat plus vite - Je transpire

## La sécurité

1) **mettre une tenue adaptée comme en cours**

2) **S'échauffer avant toute activité sportive**

Activation musculaire (gammes)

Montées de genoux, talons fesses, faire tourner les chevilles , les genoux, les hanches , les coudes , les épaules

Activation cardio-vasculaire



- Corde à sauter 3x1 min ac 30 s de pause



ou jumping jack

- Gainage sur les coudes 2x20s

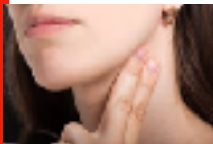
-3x10 demi-squat



3) **Bien s'hydrater pendant et après un effort**

4) **respecter les consignes de sécurité des exercices**

5) **comment prendre sa Fréquence cardiaque ( bon indicateur de l'intensité d'une pratique) cf padlet ci apres.**



- sentir les pulsations du coeurs sur les doigts
- compter les pulsations pendant 6 s en commençant par 0. ( 0,1,2,3,4,5,6)
- multiplier par 10 vous trouver votre nombre de battement de coeur par minute: La FC

Respecter vos capacités , nous ne vous demandons pas d'être performant mais de pratiquer régulièrement **à votre rythme**

NOM:		Mon tableau d'entraînement SEMAINE 1					
	EXEMPLE	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche: renvoi
Mon ressenti avant la séance physique, psychologique: (j'ai besoin de me dépenser, je suis stressé....)	Je suis fatigué , j'ai mal dormi et je ne suis pas motivé pour faire une activité						
Ma ou mes séances du Jour ( activité physique avec mes proches, séance du professeur..laquelle (obligatoire ou facultative) Activation cardio-vasculaire...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 min d'étirements. ( FC70)</li> <li>- 30 min , partie de basket avec mon frère. (FC 150)</li> </ul>	FC fin d'activité:	FC fin d'activité:	FC fin d'activité:	FC fin d'activité:	FC fin d'activité:	FC fin d'activité:
Temps de pratique de la journée	35 min						
Intensité journée	Modérée						
Bilan ressenti de la journée ( entoure)							

Mon Bilan semaine: ..... de pratique effective				
Temps moyen de mise en activité /jour ( séances ou autres activités physiques)	60 à 75 min par jour	45 à 60 min par jour		Moins de 30 min
ACTIVITE	intense et/ou nombreuse	Activité d'intensité modérée Ou activité plus longue mais peu intense ( >45min)		Peu d'activité ou très peu intense
Ma situation (coche la case)				
CONSEIL	Tu es très actif mais pense à te reposer	Tu es actif continue comme ça		Pas assez d'activité ou trop peu d'intensité.
				Il faut se bouger !

La séance Prof à effectuer et renvoyer: **SEMAINE 1**

<https://padlet.com/sebtri19/n26u4e3mnb7v>

Avant la séance	REGARGER LE PADLET
Fréquence cardiaque max théorique	Ma motivation:
Garçon : 220-âge Fille : 226-âge.	FC fin d'échauffement :
<b>Ma FC max:</b>	FC fin de séance:
	Comment prendre la FC ?? Cf feuille 2 et padlet



La séance (WOD)	Exercice 1: <b>JUMPING JACK</b>	Exercice 2 : <b>Chaise contre mur</b>	Exercice 3: <b>DEMI-SQUAT</b>	Exercice 4 : <b>Push-up (pompes) à genoux</b>
Réalisation	A faire pendant 30s sans s'arrêter	A faire pendant 30s sans s'arrêter	A faire pendant 30s sans s'arrêter	A faire pendant 30s sans s'arrêter
Récupération	Récupérer 30s et enchaîner sur Exercice 2	Récupérer 30s et enchaîner sur Ex 3	Récupérer 30s et enchaîner sur Ex 4	Récupérer 30s et enchaîner sur repos 2min puis reprendre un tour
<b>Critères de sécurité des exercices</b>	<b>Se référer au padlet</b> (demande à tes parents, frères/soeurs de corriger tes postures si possible)			
FC après enchaînement des 4 exercices ( 1 tour)				

Niveau	Nombre de tours
Remise en forme	<b>3 tours</b> 2 min de repos entre chaque tour
	<b>6 tours</b> 2 min de repos entre chaque tour
Préparation physique ( uniquement pour sportif )	<b>9 tours</b> 2 min de repos entre chaque tour

Après la séance ( entourer )	Très intense	Moyennement intense	Facile	Très facile
Sensations cardio/respiratoires	Très essoufflé(e), impossible de continuer	Essoufflement modéré, je ne peux pas parler	Je peux parler mais je commence à inspirer/expirer fort	Aucun essoufflement , je peux parler
Sensation musculaire /articulaire	Douleur ( je ne peux pas continuer)	Muscles lourds ( crispation, difficile de continuer)	Mouvements légers et peu de douleurs	Aucune douleur
Sensations psychologique	Très difficile , j'ai arrêté	Difficile mais je gère	Assez facile	Aucune difficulté
Bilan de séance ( je résume en une phrase )				