|  |
| --- |
| **Objectifs** |
| **Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l’activité physique durant cette période de confinement nationale sauf en famille s’il n’y a pas de contaminé?** **1- S’entrainer en Solo :** Eviter toute contamination de soi ou d’une autre personne car le virus se transmet de façon interhumaine (postillons projetés en toussant ou éternuant) **2- Les Bienfaits de l’activité physique :** Scientifiquement prouvée, **la pratique régulière de** l’activité physique est bénéfique pour le corps et l’esprit **Augmentation** du niveau général d'énergie, du « bon » cholestérol, de la masse musculaire.**Amélioration** de l'humeur, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration et améliore les défenses immunitaires … **Diminution** des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices... **Meilleur** contrôle du poids, gestion de l’angoisse et du stress. **Hausse** de l'estime de soi, du métabolisme de repos. |
| **Consignes** | Servez-vous des supports mis spécialement à votre disposition sur le blog **epsaslakanalsceaux sur google**Powerpoint explicatif, vidéos réparties en plusieurs thèmes (cardio ; musculation des parties du corps ; abdos, gainage équilibre ; jeux d’adresse et de précision, testez vos connaissances, échauffement… et découvrez des méthodes de pratique. |
| **Comment** | Un carnet d’entraînement vous permettra de répertorier vos séances chaque semaine et il sera à remettre à votre professeur d’EPS à votre retour.Pour les élèves de 6e 5e il est demandé d’utiliser les séances de 6 à 10 exercices.Pour les élèves de la 4e à la terminale ce seront les fiches séances de 8 à 12 exercices à exploiter. |
| **Préconisation** |
| Les parcours d’exercices sont plutôt à faire une journée sur deux et ces jours d’exercices seraient intercalés par une activité physique autre en fonction de vos possibilités : marche, footing, vélo ou autres… |
| **Méthodes** |
| 1. Exercices cardio sur 5 minutes en continu puis exercices en alternant un exercice du haut du corps/un gainage ou abdos équilibre / un bas du corps (x2, x3, x4) 30 secondes d’effort/30 secondes de récupération.

 2) Alterner un exercice cardio avec un de musculation puis un gainage ou abdos ou équilibre (bloc à faire 2 fois, 3 fois, 4 fois) sous format Tabata1. Si vous êtes sur une logique de répétitions, tendez vers un nombre > à 8 pouvant aller

jusqu’à 20 pour certains |
|  |  |
| Tabata | La méthode Tabata c’est 20 ou 30 secondes d’exercice intensif suivi de 10 secondes de récupération.Exemple d’enchaînement :<https://www.youtube.com/watch?v=dObkrf46n8c>Vous pouvez aussi utiliser des musiques spécifiques : Tabata SongPar exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw> |

Voici un tableau d’exercices qui peut vous servir d’exemple :



**Quelques conseils :**

Pensez à vous hydrater.

Contrôlez votre pouls.

Laisser la digestion se faire normalement (donc à ne pas faire après un repas).

Si vous utilisez une chaise, vérifiez quelle soit bien stable.

Contrôlez votre position de dos à chaque fois.

Faites vous plaisir.