Cahier de travail en EPS Classe: NOM Prénom:

CONSIGNES : choisir un exercice dans ce carnet ou suivre les consignes de ton professeur d'EPS. **Quand tu as fini ta séance, il faut noter tes exercices dans ta « story EPS ».** Tes « stories » seront à rendre à ton prof à la reprise des cours.

Sécurité : l'activité physique est essentielle pour ta santé. Mais attention à ne pas te blesser. L'idéal est de pratiquer avec un adulte. Quelques conseils à suivre :

- avoir assez de place autour de soi. Pas de sol glissant.
- démarrer en douceur avec un échauffement
- gérer l'intensité : pendant tes séances tu peux être essoufflé et transpirer mais nous éviterons de dépasser 180 pulsations par minute

AVANT la séance, pensez à l'échauffement : course + articulations



SUR PLACE :

1min par exos

Sautiller,

Trottiner,

Talons fesses,

Montées de genoux



PENDANT la séance : adapter son effort à son niveau et s'hydrater. Le pouls : éviter de dépasser 180 pulsations par minute

COMMENT MESURER SA FREQUENCE CARDIAQUE (Fc) ?

La fréquence cardiaque c'est le nombre de battements que ton cœur fait chaque minute.

C'est un bon indicateur pour connaître l'intensité de ton effort car plus l'effort est important, plus ton cœur va battre vite.

Tu peux relever ta Fréquence cardiaque en plaçant ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet pendant 15 secondes



Mesure de ta Fréquence Cardiaque au repos

Place tes 2 doigts sur ta carotide et prépare ton chrono

Compte le nombre de battements obtenus pendant 15"

Multiplie ce résultat par 4 (pour avoir le résultat sur 1min)

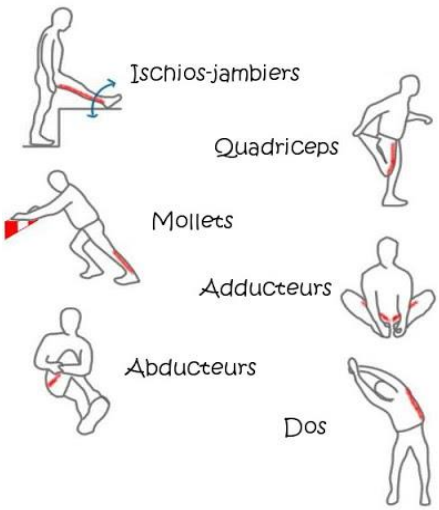
Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque

EN FIN de séance :

s'hydrater et s'étirer

Salutation au soleil

ou étirements traditionnels



PAGE 2 : défis NARUTO : équilibre + salutation au soleil




Naruto Uzumaki



15,25 cm = la hauteur du filet de tennis de table

1,55 mètres = la hauteur du filet de badminton

2,24 m ou 2,43 m = la hauteur du filet de volley-ball (féminin ou masculin)

3m05 = la hauteur de l'arceau en basket-ball

9sec58 = record du 100m de Usain Bolt

La gymnaste Simone Biles : 4 médailles d'or aux JO et 19 fois championne du monde !

Yoga – Enchaînement de la salutation au soleil


Tsunade

Conseils : aller lentement, respirer par le nez pour allonger le souffle, respecter ses limites pour ne pas se faire mal

1- Départ debout, pieds écartés de la largeur du bassin

2- J'inspire, le lève les bras et soulève les talons

3- J'expire (je souffle), je pose les mains au sol (je peux plier les jambes)

4- J'inspire, je recule la jambe droite et regarde devant (N1 : mains au sol)

5- en apnée poumons pleins, je recule l'autre pied (position pompe)

6- J'expire, je pose doucement les genoux et la poitrine au sol, et je m'allonge

7- J'inspire, je redresse le buste et pousse sur les bras (pieds en extension)

8- J'expire, je décolle les fesses et j'étire le dos en « chien tête en bas » (plier les jambes si besoin)

9- J'inspire, je redresse le buste et j'avance le pied droit entre mes mains.

10- J'expire, je ramène l'autre pied entre mes mains, je reste en flexion avant

11- J'inspire, je me redresse et lève les mains pour m'étirer vers le haut

12- J'expire, mes bras redescendent lentement le long du corps, dos bien redressé

PAGE 3 : la marelle du sport

MODE D'EMPLOI

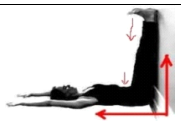
Matériel :
1 tapis de gym ou une serviette
1 chronomètre
1 bouteille d'eau
1 tenue de sport
1 pièce de monnaie

Chaque étape doit être réalisée après avoir fait glisser la pièce sur la case.
Si trois possibilités en choisir 1.



1 minute

6



1 minute



1 minute



1 minute

5



Enchainer 4 Montées de genoux et 4 talons fesses sur place
30 secondes 2x avec 30 secondes de récupération

4



2 x30 secondes avec 30 secondes de récupération



2 x30 secondes avec 30 secondes de récupération



2 x30 secondes avec 30 secondes de récupération

3



2x 5 fentes latérales de chaque côté avec 30 secondes de récupération



2x10 squats 30 secondes de récupération



2x 5 fentes latérales de chaque côté avec 30 secondes de récupération

2



2x5 séries du mouvement complet (jambe droite et jambe gauche)
30 secondes de récupération entre les séries

1



Corde à sauter
1 minute



Courir sur place 1 minute



Jumping jack
1 minute

Echauffement articulaire
3 Rotations de toutes les articulations dans chaque sens

DEPART

Faire glisser sa pièce de monnaie pour avancer

PAGE 4 : les défis fitness ONE PIECE

Commence par le niveau de difficulté 1

► Défi LUFFY : travail de tout le corps



OUVRIR/FERMER BRAS TENDUS DEVANT/CÔTÉS



JUMPING JACK



LUNGES (FENTES AVANT ALTERNÉES)



SQUATS



PUSH UP



PIRATE

10 répétitions ou 10 secondes par exercice



Niveau 2

CORSAIRE



20 répétitions ou 20 secondes par exercice



Niveau 3

EMPEREUR

30 répétitions ou

30 secondes par exercice





► Défi ZORO : abdominaux et dorsaux



Superman statique

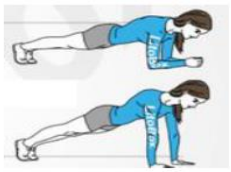
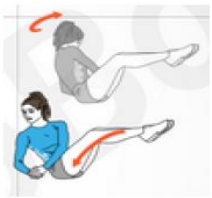


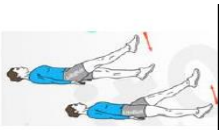
Planche dynamique



Torsions



Planche dynamique



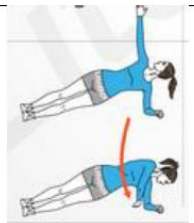
Ciseaux

► Défi NAMI : gainage dynamique





Planche spider-women



Gainage latéral dynamique



Planche dynamique

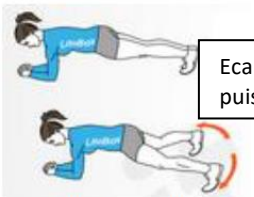
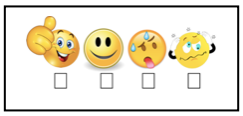


Planche jacks

Ecarter un pied puis le ramener

STORY EPS de ..... (Nom, prénom, classe)

A remplir dès que tu fais de l'exercice physique + à rendre à ton professeur d'EPS à la reprise des cours.

DATE de ta pratique *Ex : lundi 5 avril*	Décrire les exercices que tu as faits Ou les vidéos visionnées sur Pronote (+ ton temps de pratique) *Exemple : 2 fois le défi équilibre + salutation au sol : 30 min*	Ton ressenti en fin de séance En pleine forme En forme Fatigué Très fatigué	Prends ta Fréquence Cardiaque *au repos et à la fin de ta séance.* *Max 180/minute !*
			Ex : 70/min avant la séance. 150/min en fin de séance
			
		