

# CONTINUITE PEDAGOGIQUE EN EPS

## "Mon défi EPS à la maison !"



**La participation s'accélère pour certains...et pour d'autres c'est no news**

**Voici le lien pour la vidéo de la séance n°4**

**<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox?projector=1>**

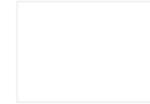
**Bonnes vacances !**



# SECURITE ET CONSIGNES AVANT DE DEBUTER LA SEANCE

## A lire et à respecter !

1) La séance est à réaliser **avec l'accord et sous la surveillance d'un adulte !**  
"Et pourquoi pas faire cette séance en famille ?"



2) Comme tu en as l'habitude en EPS, équipe-toi d'une **tenue de sport** adaptée et d'une paire de chaussures bien lacée.



2) Sur l'ensemble des exercices à réaliser, veille au **bon placement** (dos, gainage, appuis...) et **respecte bien les consignes données** dans les vidéos en lien.

Adapte le niveau à tes capacités (temps de réalisation des exercices)  
Adapte la difficulté de l'exercice à tes capacités (placements plus faciles ou plus difficiles)

**Il est possible de réaliser cette séance à l'extérieur du domicile mais seulement dans le respect des règles de confinement en vigueur !**

# APRES LA SEANCE

A la fin de chaque séance, il est important de prendre le temps de s'étirer et se relâcher/ relaxer pour éviter les courbatures. Une bonne hydratation sera également importante pour bien récupérer !

J'étire progressivement chaque muscle qui a été sollicité lors de la séance, je maintiens 20" la position d'étirement et je relâche progressivement. Je ne donne pas d'à-coups, je ne dois pas sentir de douleur insupportable, seulement une légère sensation de tiraillement (puisque j'étire le muscle)

**Attention ! Si tu sens une douleur importante, tu relâches tout de suite**



Tu peux mettre une musique de relaxation pendant cette phase d'étirement (cf youtube relaxation)

## QUADRICEPS

Sur le ventre, ramenez une jambe au niveau de la fesse. Attraper celle-ci avec la main et appuyer pour que le taon soit en contact avec la fesse.



## BICEPS + TRICEPS



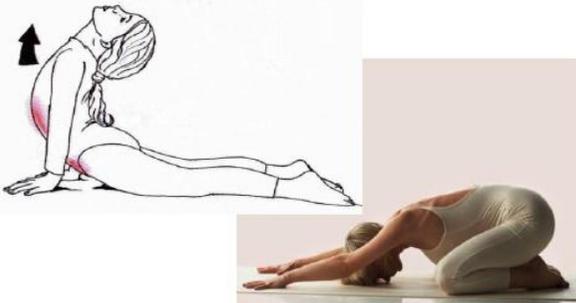
Debout, le coude placé derrière la tête, la main libre posée sur celui-ci. Tirer le bras concerné vers le bas et vers l'arrière.

## FESSIERS

S'allonger sur le dos, ramenez les jambes vers soi et les croiser l'une sur l'autre. Aller rejoindre vos mains derrière la jambe la plus éloignée et tirer légèrement vers vous. N'oubliez pas de changer de jambe pour étirer les deux fessiers.



## ABDOMINAUX + DOS



## ISCHIO JAMBIERS + MOLLET :

Une jambe tendue et une jambe pliée : le pied vient se coller contre le genou de la jambe tendue. Essayer d'aller toucher son pied. Ramener vers soi la pointe du pied de la jambe tendue.



