

EPS À LA MAISON

VOILÀ DEUX SEMAINES QUE NOUS SOMMES CONFINÉS ET COMME TU LE SAIS CELA VA DURER PLUS LONGTEMPS. IL EST IMPORTANT QUE TU NE RESTES PAS ASSIS OU ALLONGER TOUTE LA JOURNÉE, LA PRATIQUE PHYSIQUE À DES EFFETS POSITIFS SUR TON BIEN-ÊTRE ET TA SANTÉ. DE PLUS, LA REPRISSE DE L'EPS SERA PLUS FACILE POUR TOI SI TU T'ES MAINTENU EN FORME.

VOICI QUELQUE RECOMMANDATION :

- RESPECTE LES CONSIGNES SUR CHAQUE EXERCICE POUR NE PAS TE FAIRE MAL. GARDE LE DOS TOUJOURS BIEN DROIT.
- HYDRATE-TOI AVEC DE L'EAU.
- METS DE LA MUSIQUE RYTHMÉE ET ENTRAÎNANTE POUR TE MOTIVER D'AVANTAGE.
- FAIS ATTENTION À TON ALIMENTATION ET ÉVITE DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ OU TROP SALÉ ET NE GRIGNOTE PAS ENTRE LES REPAS.
- COMME EN COURS D'EPS, TU DOIS T'ÉCHAUFFER AVANT TOUTE ACTIVITÉ AFIN DE NE PAS TE BLESSER.

ECHAUFFEMENT:

TROTTINE SUR PLACE

Court sur place pendant 1 minute, garde le dos droit. C'est ta pointe de pied qui touche le sol en premier.



30 MONTÉES DE GENOUX

Monte alternativement le genou gauche et le droit (à hauteur de hanche) en restant sur place. Garde le dos droit.



30 TALONS-FESSES

Amène alternativement le pied gauche et le droit derrière la fesse. Garder le dos droit.



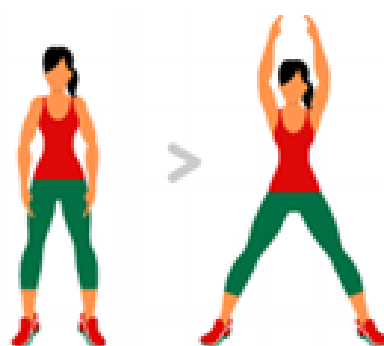
20 SAUTS EXTENSION

Départ jambes fléchies, pousser sur les jambes vers le haut pour faire un saut droit en restant sur place. Garder le dos droit



20 JUMPING JACKS

Saute en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de ta tête, garde le corps droit ; Saute de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés.



ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE :



MA ROUTINE

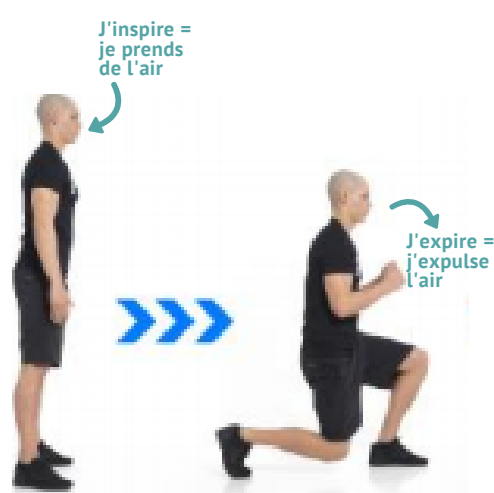
10 MINUTES D'EXERCICES POUR RESTER EN FORME ET MAINTENIR SA CONCENTRATION

Chaque exercice doit être réalisé pendant 30 secondes.
Fais 3 fois la série d'exercices.
Courage!

FENTE AVANT

Placement : - debout - jambes légèrement écartées - pied avant posé à plat et pied arrière posé sur la pointe - le dos droit - les abdominaux contractés

Sécu : Gardez tout au long de l'exercice le dos droit et le genou avant en arrière de la pointe de pied avant. Ne jamais poser le talon du pied arrière

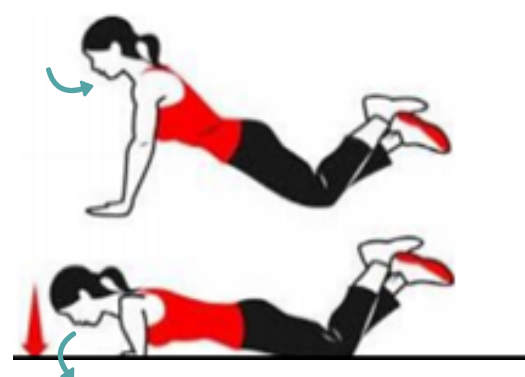


POMPE SUR GENOUX

Placement : En appui sur les mains (un peu plus large que les épaules) et les genoux. Dos droit aligné avec les cuisses

Exécution : Descendre la poitrine vers le sol en fléchissant les coudes, conserver le dos aligné avec les cuisses durant tout l'exercice (ne pas pousser les fesses vers l'arrière sur la montée). Revenir en position initiale.

Sécu : Ne pas creuser le bas du dos (contracter les abdominaux). Stopper la descente lorsque les coudes sont à 90°. Inspirer à la descente et expirer à la montée.



JUMPING JACKS

Placement : Debout, jambes largeur bassin, bras le long du corps.

Exécution : effectuez des ouvertures-fermetures des jambes en claquant des mains, avec les bras au-dessus de la tête et sur les cuisses en phase basse

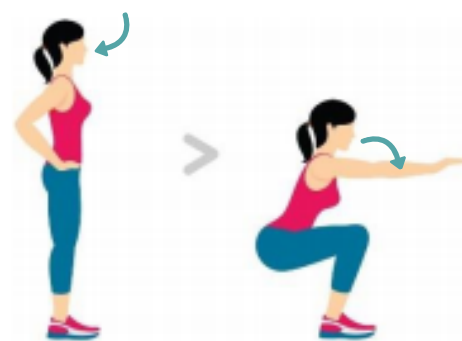


SQUAT

Placement : Départ debout pied écartés

Exécution : descendre en fléchissant les jambes (jusqu'à 90°) et en poussant les fesses vers l'arrière. Remonter debout.

Sécu : Garder le dos droit du début à la fin.

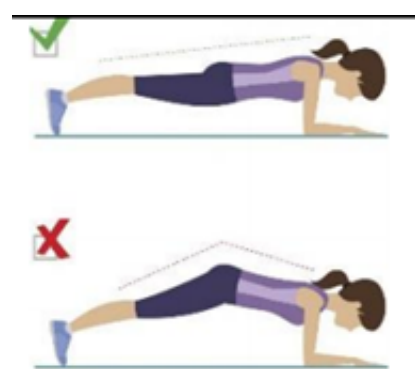


GAINAGE

Placement : En appui sur les avant bras et les pointes de pieds. Jambes/bassin/tronc alignés.

Exécution : élevez le bassin afin d'obtenir « une planche ». Serrez les fesses et rentrez le ventre afin de placer votre dos, puis maintenez la position.

Sécu : Attention à ne pas creuser le dos ! Respire normalement.



Gainage dorsal

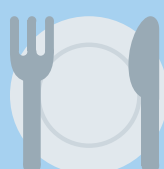


Gainage costal

Quelques conseils:



N'oublie pas de boire de l'eau !



Mange équilibré... et sans grignoter !



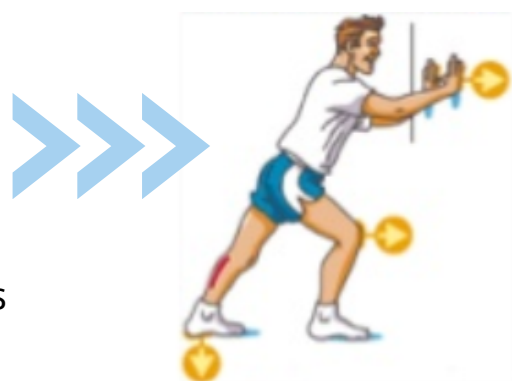
L'activité physique favorise la concentration. Alors, entraîne-toi pour mieux travailler! Courage!

ETIREMENTS

- POUR BIEN TERMINER TA SÉANCE :**
- > **NE FORCE SURTOUT PAS SI TU AS MAL**
 - > **15 SECONDES CHAQUE ETIREMENT**
 - > **N'OUBLIE PAS DE FAIRE LES 2 CÔTÉS!**

MOLLETS

Place toi face à un mur, jambes à largeur d'épaules. Plie la jambe avant et tend complètement l'arrière. Expire et pousse le mur pendant au moins 5 secondes pour étirer les mollets.

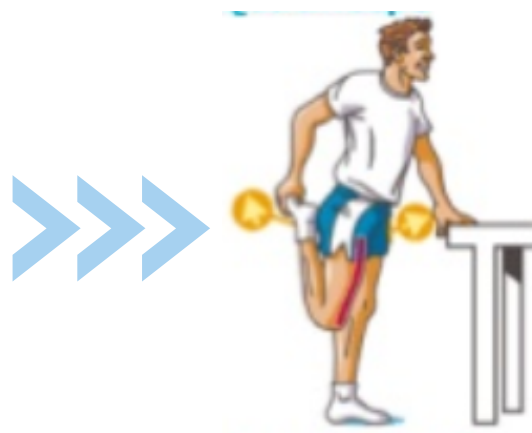


ISCHIO-JAMBIERS

La cuisse à étirer est tendue, reposant sur une table, la pointe de pied ramenée vers soi. Le pied de la jambe au sol est parallèle à la jambe tendue. Garder le buste droit et se pencher en avant.

QUADRICEPS

Debout, attrape dans ta main ta cheville de la cuisse à étirer. Le bassin est basculé de façon à arrondir le bas du dos. Le buste est droit.

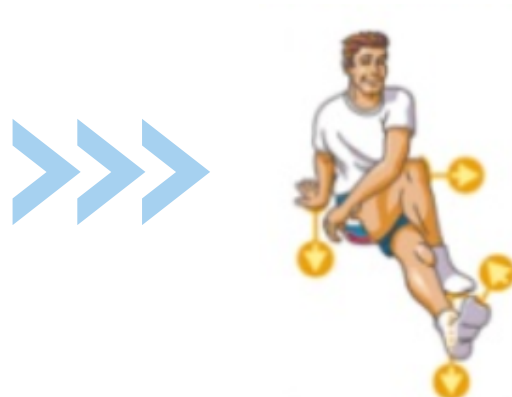


ADDUCTEURS

Met toi en appui sur la jambe fléchie. L'autre jambe est tendue sur le côté, pied à plat pointe de pied vers l'avant.

FESSIERS

En position assise, il s'agit de croiser une jambe fléchie sur l'autre jambe. Le pied de la jambe supérieure est ramené vers le bassin. Il faut ensuite pousser le genou vers l'intérieur à l'aide du bras opposé.

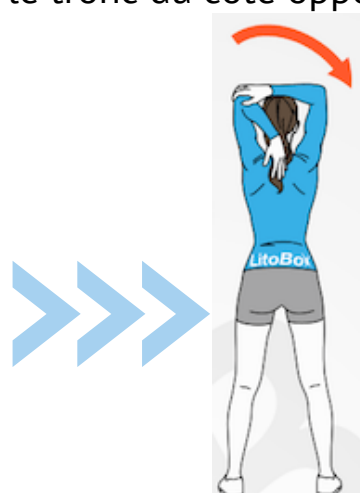


PECTORAUX

Appuie la paume de ta main contre le mur. Tourne la tête et le tronc du côté opposé

TRICEPS

Met la main derrière la nuque et le coude en hauteur, et avec l'autre main tire sur le coude pour l'approcher de la tête.



Pratique cette routine au moins 3 fois par semaine!