



Pendant cette période de fermeture de l'établissement, les enseignants d'EPS du LTM proposent à tous leurs élèves et aux personnels de l'établissement un programme qui permet à chacun de s'éloigner des écrans et de se déconnecter du numérique, de continuer de bouger, de "se dépenser", de s'entretenir physiquement, de se maintenir en forme, mais aussi de se préparer à la reprise d'activité.

Les activités proposées, qui répondent d'abord à l'entretien de ta vie physique, doivent être adaptées selon ton ressenti et le contrôle régulier de tes pulsations cardiaques.

C'est quoi un programme d'entretien physique ?

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé et maintenir ta forme physique.
- Préparer le retour au lycée .
- "T'aérer la tête" pendant cette période particulière.

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour.
- En **toute sécurité** en respectant les consignes de placement et d'engagement données ci-après.

Où ?

- Dans un lieu ouvert, éloigné de la circulation et peu exposé à la pollution (corniche, parc...).
- À ton propre domicile

Quoi ?

Entretien cardio et renforcement musculaire

sans matériel mais en utilisant uniquement le poids de ton corps



30 minutes par jour, 5 jours par semaine

pour être au top à la reprise des cours !



GARDER LA FORME ET LA SANTÉ

EPS



Une priorité: ta SÉCURITÉ !



Comme pour les cours d'EPS, n'oublie pas de prévoir une tenue de sport adaptée avec des chaussures de sport lacées !



Afin de limiter le contact direct avec d'autres personnes, privilégie une pratique à domicile ou dans un lieu ouvert comme ton jardin, la corniche ou un parc.



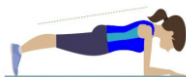
Pense à t'alimenter de façon équilibrée : légumes, féculents, fruits... Évite les grignotages... Et n'oublie pas le repas le plus important de la journée : le petit déjeuner !



Pense à bien d'hydrater pendant et après l'effort.



La mesure de ta Fréquence Cardiaque (FC) te permet contrôler l'intensité de ton engagement physique (voir document ressource).



Pour tous les exercices indiqués, un bon placement de ton dos et un gainage tonique sont importants.



Gère bien l'amplitude de tes mouvements lors des exercices pour un travail efficace, en souplesse, et pour protéger tes articulations.



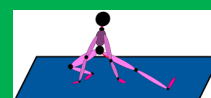
Veille à bien inspirer par le nez en gonflant le ventre, et à expirer par la bouche en rentrant le ventre.



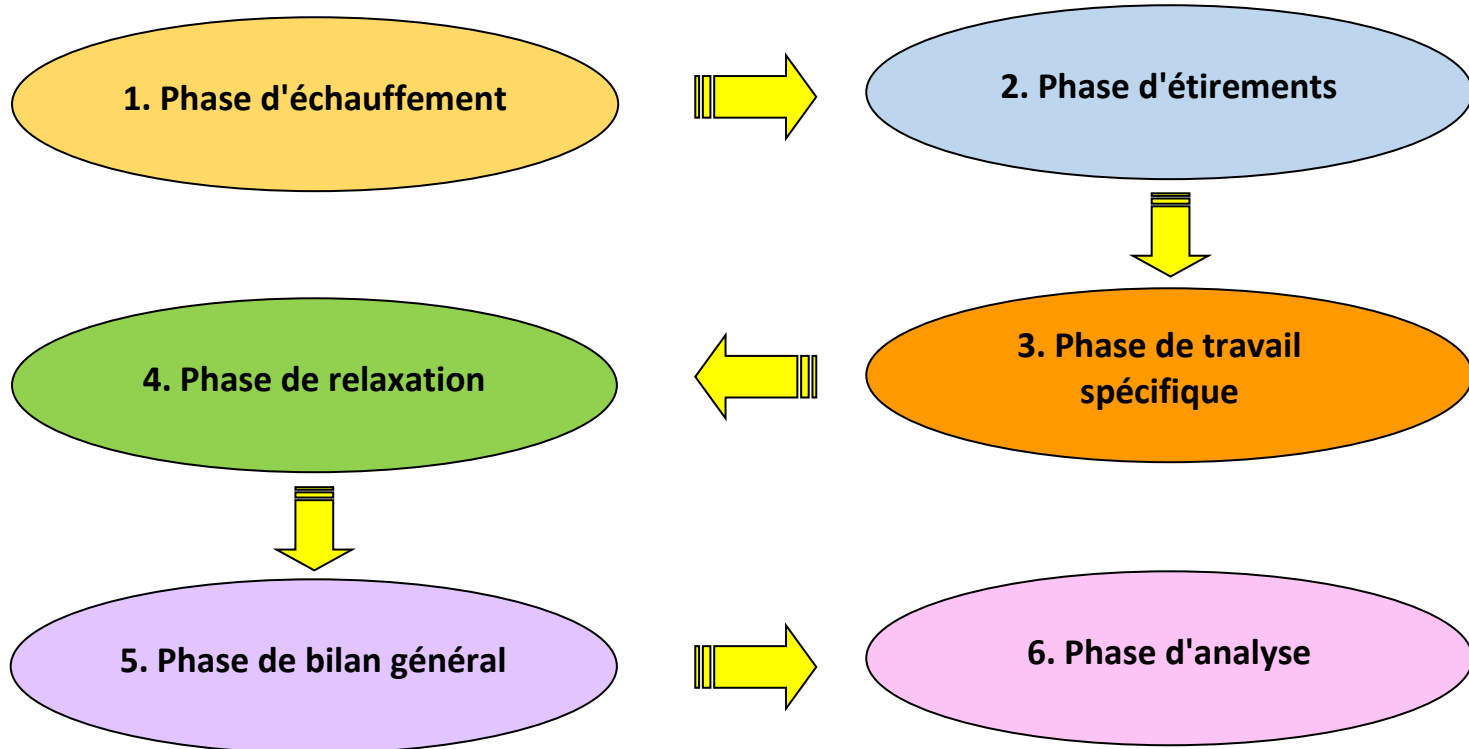
Ne force pas, ne cherche pas à aller vite, ne cherche pas à en faire le maximum, n'en fais pas plus que ce qui est demandé : le programme est évolutif et il va falloir le tenir toute la semaine !

Organisation & Matériel nécessaire :

- un espace de travail d'au moins 2,50m x 2m
- un tapis de sol ou une serviette
- une montre ou un chronomètre digital



Organisation de chaque séance



Organisation de la semaine

Dimanche 22 Mars	Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars	Samedi 28 Mars
<i>Séance 1</i>	<i>Séance 2</i>	<i>Séance 3</i>	<i>Séance 4</i>	<i>Séance 5</i>		Marche 15' à 20'
Séance cardio	Séance spécifique haut du corps	Séance cardio	Séance spécifique bas du corps	Séance cardio	<i>Repos</i>	ou repos

GARDER LA FORME ET LA SANTÉ

EPS

FICHES RESSOURCES

Fiches outils pour t'aider et t'accompagner dans ton travail

SUR LE DRIVE SPÉCIFIQUE

Fiches de travail et de suivi

- Le dossier "**Échauffement**" est une ressource pour t'accompagner durant la phase d'échauffement. Il présente chaque .
- Le dossier "**Étirements**" est une ressource pour t'aider à choisir les étirements demandés et t'accompagner durant la phase d'étirements.
- Le dossier "**Exercices**" est une ressource pour t'accompagner durant la phase d'exercices.
- Le dossier "**Relaxation**" est une ressource pour t'accompagner durant la phase de relaxation.
- Le dossier "**Le Corps Humain**" te présente nos principaux muscles et t'explique comment prendre ta fréquence cardiaque.

CONSIGNES

- À partir de ce document et des "fiches ressources" dans le Drive, réalise chaque jour la séance de travail proposée dans le cadre de ce programme.
- Prendre ta Fréquence Cardiaque te permet de te situer au fur et à mesure de la séance, et de constater ton évolution tout au long du programme.
- La fréquence cardiaque se mesure en pulsations par minutes. *Prends ton pouls sur 15 secondes et multiplie ce nombre par 4. Le résultat obtenu correspond à ta Fréquence Cardiaque.* Si tu as un cardio fréquencemètre, c'est encore plus simple !
- Dans un premier temps, ne pas écouter de musique. Ce travail est basé sur le ressenti, et de la musique influencera inévitablement l'intensité et la vitesse de réalisation, ce qui ne te permettra pas d'être pleinement à l'écoute de tes sensations.
- Une fois que tu maîtrises les différents éléments et que tu connais toutes ces routines, alors tu peux ajouter une musique motivante !

GARDER LA FORME ET LA SANTÉ



ATTITUDES ET POSTURES

- Lors des étirements, se concentrer sur la respiration : inspirer lentement en gonflant le ventre, puis expirer longuement en étirant le muscle.
- Lors des exercices, ne pas rechercher la quantité mais privilégier la qualité .
- Faire les exercices "en douceur" : rechercher l'amplitude, éviter les mouvements brusques, amortir les mouvements.
- Vérifier la bonne tenue du bassin = maintien de la ceinture abdominale grâce à un gainage tonique et dynamique !
- Position des bras vers le bas (mais à hauteur du bassin) pour permettre le relâchement du buste.
- Regard devant soi et non ses pieds.



CONSEILS UTILES



Fais vérifier et corriger
tes postures
par une autre personne



Assures-toi de ne plus
transpirer avant
d'aller à la douche



Penses à bien
t'hydrater !



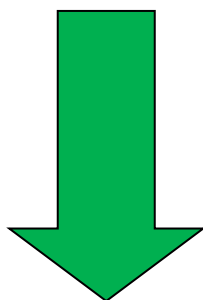
Il est aussi possible de faire ces séances en famille !

- ☞ C'est plus sympa
- ☞ C'est plus fun
- ☞ C'est plus motivant
- ☞ Ça permet de pouvoir être corrigé pour tes postures
- ☞ Ça permet de pouvoir corriger les postures des autres
- ☞ Ça permet de se stimuler et de s'encourager



CORONAVIRUS

TOUS ENSEMBLE
CONTRE LUI!



Les 4 gestes barrières à adopter



Se laver
les mains
régulièrement



Éternuer ou tousser
dans son coude



Utiliser un mouchoir
à usage unique



Porter un masque
jetable quand on
est malade