

## FICHE EPS

### Exemple de séquence (du 23/03/2020 au 28/03/2020)

#### Pour les séances de Cross training

6 èmes et 5 èmes : 2 à 3 séries de 3 exercices / journée

4 èmes et 3 èmes : 4 à 5 séries de 5 exercices / journée

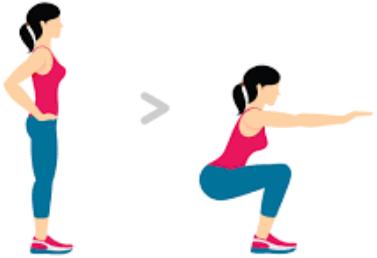
#### Pour les séances de « marcher, trotter, courir »

voir fiche envoyée le 20/03

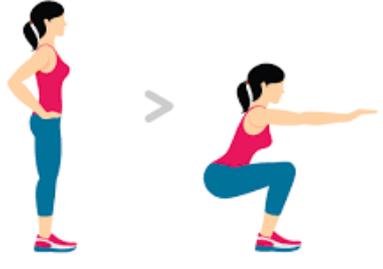
Séquence sur 6 jours

**IMPORTANT** : SI CONFINEMENT COMPLET, ALTERNER UNE SEANCE DE CROSS TRAINING ET UNE SEANCE DE RECUP et ne pas faire la séance de course !

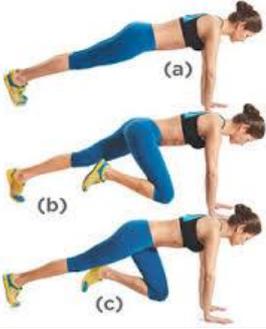
<b>Jour 1</b>	Cross training	Echauffement	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mobilisation articulaire (cou, épaules, coudes, bassin, genoux, chevilles et poignets).</li><li>- Trotter sur place .</li><li>- Sautiller sur place en alternant pieds joints, pieds écartés.</li><li>- Sautiller sur place en alternant pied droit devant pied gauche derrière, puis l'inverse.</li></ul>
		10 pompes à genoux, attention à conserver le dos droit	
		20 sec gainage planche sur les coudes Alignement épaules-bassin-genoux	
		20 sec chaise Dos contre le mur, jambes fléchies à 90 degrés	
		30 sec récup	
		10 pompes à genoux	

		<p>15 sec X2 planche côté Alignement épaule bassin cheville</p>	
		<p>20 moutain climber Lever alternativement le genou droit et gauche en conservant le dos droit</p>	
		<p>30 sec récup</p>	
		<p>10 burpees planche Attention au placement du dos lors de la planche</p>	
		<p>20 sec gainage superman On soulève légèrement les mains et les pieds, jambes et bras tendus</p>	
		<p>20 squats à vide Attention à conserver le dos bien droit tout au long du mouvement</p>	

Jour 2			« marcher, trotter, courir »
Jour 3	Récup	Etirements	
Jour 4	Cross training	Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation articulaire (cou, épaules, coudes, bassin, genoux, chevilles et poignets).</li> <li>- Trotter sur place.</li> <li>- Sautiller sur place en alternant pieds joints, pieds écartés.</li> <li>- Sautiller sur place en alternant pied droit devant pied gauche derrière, puis l'inverse.</li> </ul>
		10 pompes à genoux	
		20 sec gainage planche sur les coudes	
		20 sec chaise	
		30 sec récup	
		10 POMPES à genoux	
		15 sec X2 planche coté	
		20 moutain climber	
		30 sec récup	

		10 burpees planche	
		20 sec gainage superman	
		20 squats à vide	
<b>Jour 5</b>	Course		« marcher, trotter, courir »
<b>Jour 6</b>	Récup	étirements	

## Lexique récapitulatif des mouvements

Pompes à genoux	Gainage coude	Chaise	Gainage côté
			
Pompes à genoux			
Mountain-climber	Burpees	Superman	Squats à vide
			
Burpees planche			

## LEXIQUE RECAPITULATIF DES ETIREMENTS

Les étirements doivent être exécutés en douceur et lentement.

Ils ne sont pas destinés à provoquer une quelconque douleur.

**Il est important de bien expirer lors de leur réalisation.**

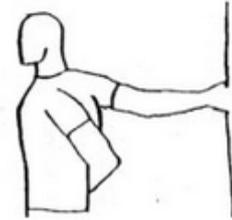
Ils sont à réaliser pendant 30 secondes, pour chaque groupe musculaire. Réaliser 2 répétitions pour chacun.



Garder les chevilles fléchies et chercher à se grandir les bras tendus dans le prolongement du buste



Les fesses restent collées aux talons, aller chercher loin devant soi bras tendus



Appuyer la main contre un mur. Réaliser une rotation du buste opposée à la main. Garder le dos bien droit



Plier le coude et lever le bras. Avec la main opposée, exercer une légère pression au niveau du coude



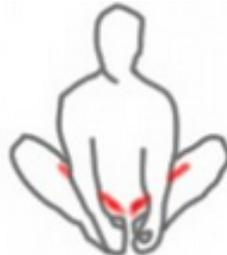
Allongé sur le dos, replier une jambe, maintenir une pression au niveau du genou avec les mains. Ramener son genou sur sa poitrine



Garder une jambe tendue et l'autre repliée pour avoir 90° entre les deux. Garder la jambe tendue et aller chercher bras tendu la pointe de pied (ou cheville ou tibia, selon le niveau de chacun)



Debout, garder les 2 genoux collés, maintenir le talon collé à la fesse en restant droit



Rester bien droit, coller les voûtes plantaires l'une à l'autre. Essayer d'avoir les genoux proches du sol



Assis, croiser une jambe au dessus de l'autre. Avec les mains ramener le genou vers soi.