

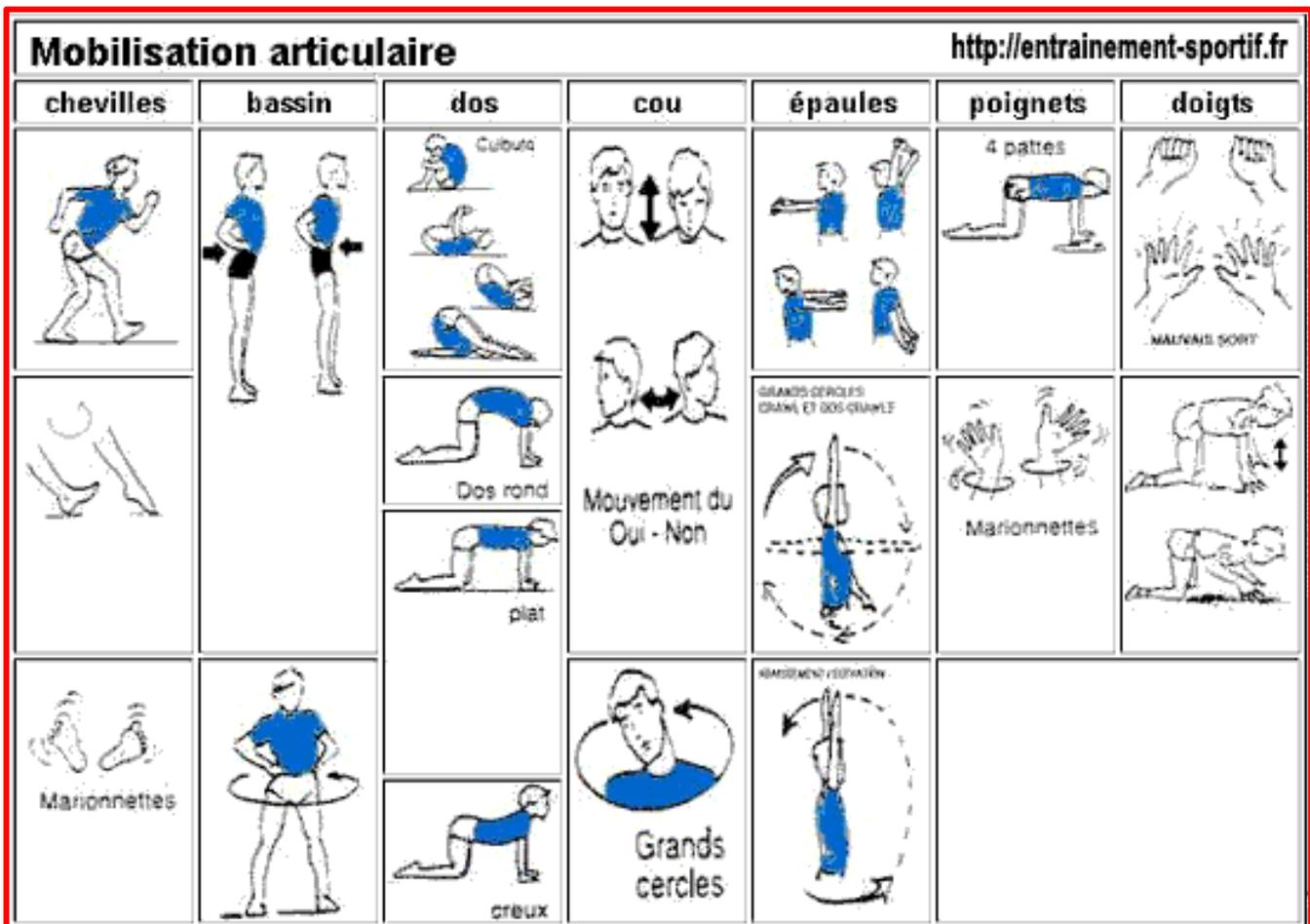
# Protocole pour la séance d'EPS à domicile

## Collège MAHINA

- ✓ Se mettre en tenue de sport
- ✓ Se munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette
- ✓ Ses chaussures de sport
- ✓ Un chronomètre
- ✓ Ne pas pratiquer si vous êtes blessés, dispensés ou malade. **La séance de sport doit se dérouler si l'on est en bonne santé**

### 1. Echauffement

- ✓ Un réveil articulaire et musculaire doit être effectué au début de chaque séance :
- ✓ Un échauffement de chaque articulation en partant de la tête, épaules, coude, poignet, dos bassin, genou et finir avec les chevilles. Voir fiche mobilisation articulaire.



- ✓ Vous devez ensuite effectuer **une PPG (préparation Physique Généralisé) en déplacement** si vous avez de la place chez vous en se déplaçant sur 10 mètres ou sur place pendant 30 secondes avec :
  - Des talons fesse.
  - Montées de genoux.
  - Pas chassés (écarter et regroupé si sur place).
  - Pas croisés (écarter et croisé les appuis si c'est sur place)
  - Petites jambes tendues.

## 2. La séance du jour

Avant de la commencer assurez vous d'avoir testé chaque élément de votre série, histoire d'être bien placé, au niveau des appuis et du dos.

**Vous avez le choix cette semaine entre 3 séances :**

**« Ton prénom ton entraînement »**

**« Ta date d'anniversaire ton entraînement »**

**« Tonification complète sans matériel »**

- « Ton prénom ton entraînement » [voir fiche](#)

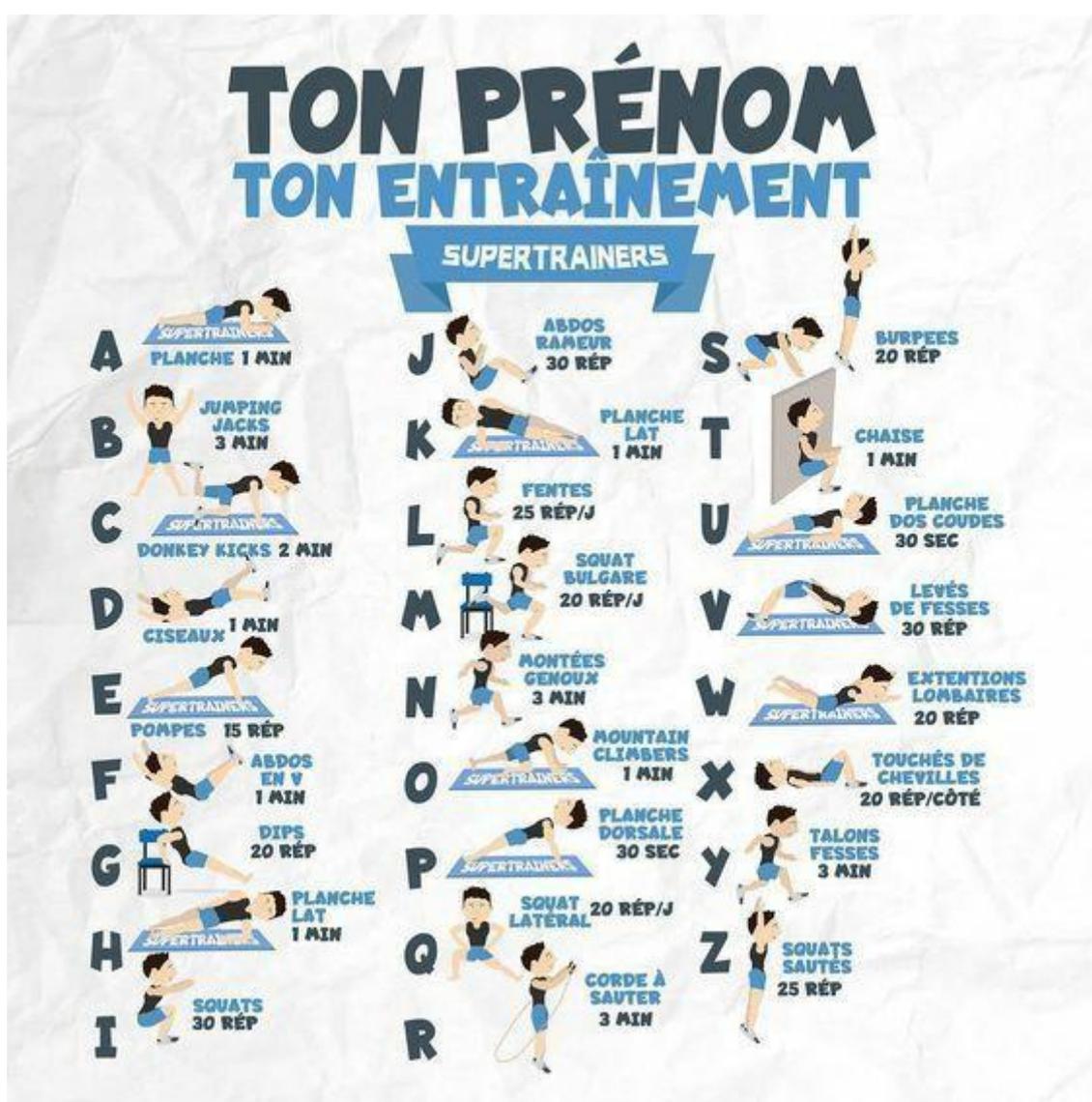
Vous associer à chaque lettre de votre prénom un exercice.

Un exemple par rapport à la Fiche : L'élève s'appelant NOA : il effectuera N : 3 minutes de montées de genoux, O : une minute de Mountain Climbers et A : 1 minutes de planche.

Si votre prénom est court vous faites Nom et Prénom. Avec une pause de 2 minutes entre les 2.

**Pour varier** « ton prénom ton entraînement », vous pouvez faire les prénoms des membres de la famille, des copains de la classe et les noms de mes professeurs.

**Pour simplifier ou accroître la difficulté**, réduire la difficulté des éléments par exemple sur les pompes faire des pompes sur les genoux, ou plus simple contre un mur (voir tutoriel apprentissage des pompes), **réduisez ou augmentez le temps de travail**, il vaut mieux que ce soit facile au début et progresser en difficulté au fil des séances de la semaine. Répéter l'exercice complet de votre prénom (on va appeler cela une série), 2 fois à 5 fois en fonction de vos capacités. Les sections sportives 3 séries minimum.



- « Ta date d'anniversaire ton entrainement » [voir fiche](#)

Même fonctionnement que « ton prénom et ton entrainement » mais des numéros.

**Pour varier** faites ta date ton entrainement, **remplacer la date par un numéro de téléphone**, si vous voulez le modifier vous faites votre entrainement en fonction du dernier numéro reçu en appel entrant soit sur votre téléphone ou le téléphone de la maison.

**Pour complexifier** : Faites une 1 série à 5 séries pour les plus sportif. Mettez 2 minutes de repos entre les séries

**TA DATE D'ANNIVERSAIRE TON ENTRAINEMENT**  
**SUPERTRAINERS**

1 min de gainage → **13/05/1993** ← 20 pompes  
 1 min de chaise → **13/05/1993** ← 1 min de gainage.  
 20 pompes → **13/05/1993** ← 1 min de gainage lat. → 2x 15 burpees

**0 CHAISE 60 SEC**  
**1 PLANCHE 60 SEC**  
**2 SQUATS 30 REP**  
**3 POMPES 20 REP**  
**4 MOUNTAIN CLIMBERS 60 SEC**  
**5 GAINAGE LATERAL 60 SEC**  
**6 SQUATS BULGARE 20 REP**  
**7 JUMPING JACKS 60 SEC**  
**8 FENTES 25 REP**  
**9 BURPEES 15 REP**

- « Tonification complète sans matériel » voir fiche

Le fonctionnement se fait totalement au temps. 30 secondes de travail , 30 secondes de repos

# Tonification complète sans matériel

## 12 exercices

**12** Gainage costal

**1** Pompes sur genoux

**2** Crunch inversé

**3** Burpee

**4** Ciseau costal

**5** Double crunch

**6** Gainage ventral

**7** Jumping jack

**8** Mountain climber

**9** Crunch-abdos croisé

**10** Soulevé de fesses

**11** Fentes sautées

**12** Gainage costal

**Circuit Training**  
**30"effort 30"repos**  
**2'repos inter-série**  
**Faire de 1 à 5 séries**

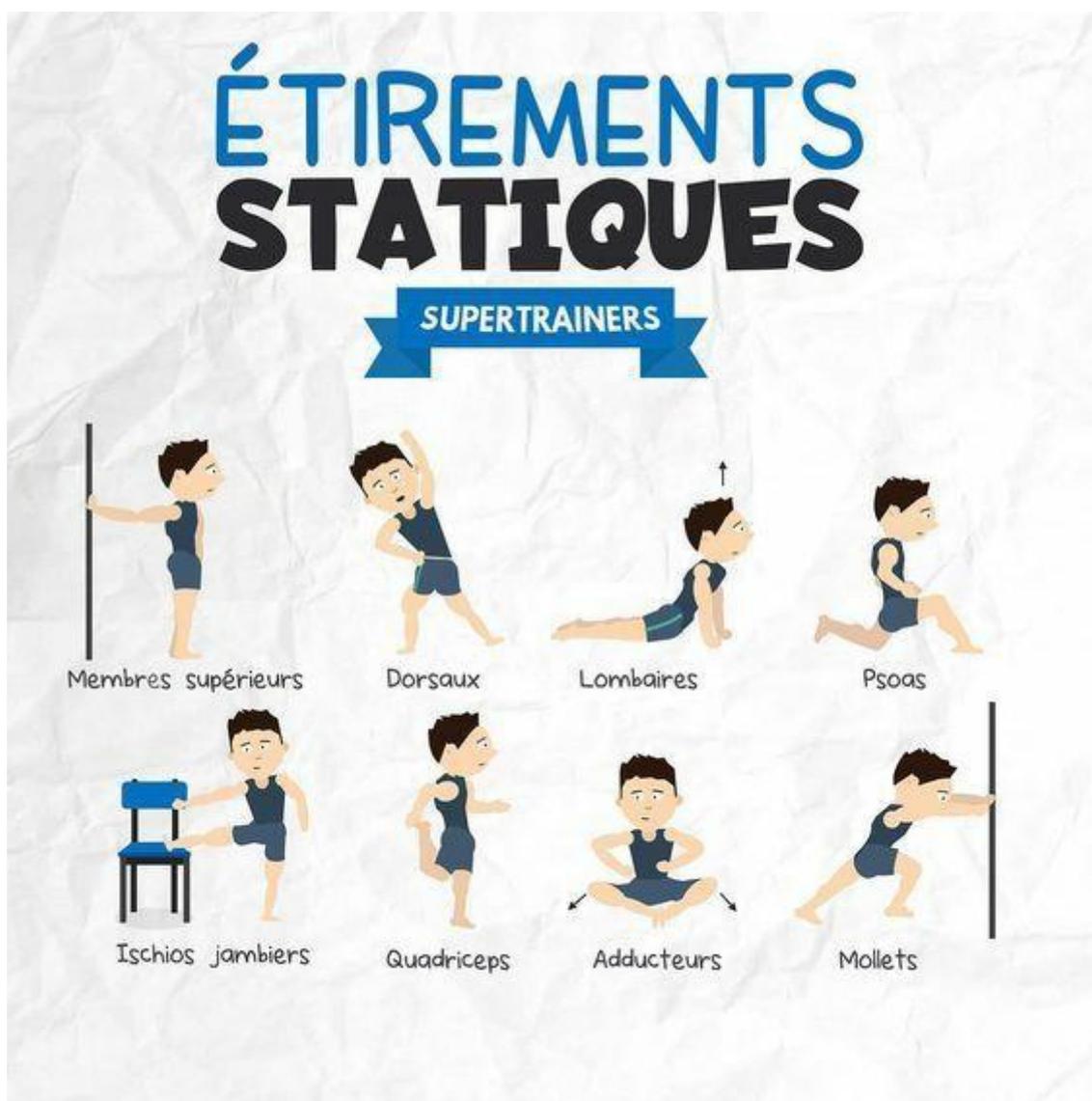
Pour toutes ces séances vous devez adapter l'effort à vos capacités, il vaut mieux commencer simplement et augmenter la difficulté et le temps de travail au fur et à mesure.

#### Quelques éléments indispensables :

- REP : le nombre de répétitions
- Par rapport au temps : 30 " correspond à 30 secondes (écrit également 30 sec. ), 1 min à une minutes
- Pour les éléments tels que « les planches latérales », « ciseau costal », les « donkey kicks » pensez à la moitié du temps à changer de côté ou de jambes, de tel façon que les 2 côtés aient travailler pour un bon équilibre musculaire.

### 3. Retour au calme et étirements

- A la fin de chaque séance vous allez effectuer un retour au calme de 3 minutes, ou vous allez expirer sur 3 secondes et inspirer sur 3 secondes en étant allonger calmement les yeux fermés.
- Ensuite vous réalisez une séance d'étirements, en suivant la fiche « étirements statiques », vous maintenant chaque élément 30 secondes, en expirant et en soufflant sur 3 secondes.



Bon courage pour vos séances, vous pouvez les effectuer avec les membres du foyer. Restez chez vous pour éviter toute diffusion du virus.

# GAINAGE VARIANTES

Le moins efficace



**STATIQUE**



- ➔ Facile à faire
- ➔ Bien pour débiter
- ➔ Pas besoin de matériel
- ➔ Moins d'activations musculaires
- ➔ Ennuyant

**SUPERTRAINERS**

Le bon compromis

**DYNAMIQUE**



- ➔ Bien pour intensifier
- ➔ Activations musculaires plus élevée
- ➔ Pas besoin de matériel
- ➔ Plus intense et moins facile

Le plus fun



**INSTABLE**



- ➔ Bien pour varier
- ➔ Travail du gainage de l'équilibre et de la proprioception
- ➔ Nécessite du matériel
- ➔ Très intense et plus difficile

# LES SQUATS VARIANTES

SUPERTRAINERS

SPÉCIAL POIDS  
DE CORPS

## LES SQUATS BASIQUES

Bien pour  
débuter



AIR SQUAT



SQUAT SUMO

Accentuer  
les adducteurs



OVERHEAD

Stabilité des  
épaules et  
du tronc

## LES SQUATS EXPLOSIFS



SUPER

BOX JUMP

Difficulté  
et hauteur  
de saut  
modulable



SQUAT JUMP

Explosivité et  
puissance

## LES SQUATS UNILATÉRAUX

Travaille  
la mobilité  
des hanches



LATÉRAL



BULGARE

Moins de pression  
sur les lombaires



PISTOL

Équilibre et  
gainage