

EPS à la maison pour garder la santé et le moral (suite)

Comme nous l'avons dit la semaine dernière, il semble important dans cette période de confinement, de pouvoir alterner des périodes d'activités physiques et scolaires.

Durant la semaine de nombreuses publications sur différents sites de vidéos qui reprennent des exercices de cross training ou crossfit sont apparues. Il convient de garder à l'esprit qu'un programme doit être adapté à ses ressources du moment, à sa motivation. Nous vous alertons sur le fait qu'un programme mal réalisé peut avoir l'effet inverse de celui qui est recherché (attention aux tendinites). Pensez d'ailleurs à boire pendant et après l'effort..

Quelques principes à respecter :

Une progressivité dans les efforts demandés pour éviter de se blesser (un échauffement de type stretching peut se réaliser à la maison sans problème)

Contraction d'un muscle 10 secondes – étirement immédiat de 10 secondes

De l'alternance dans les exercices pour éviter l'ennui et solliciter ses muscles de différentes manières

Des formes de travail qui évoluent et qui permettent de jouer sur l'intensité des efforts.

Comme il a été dit la semaine dernière les temps de récupération sont à respecter scrupuleusement.

Attention : si un exercice vous fait mal à une articulation : arrêtez le immédiatement soit vous n'avez pas saisi la consigne soit il est trop dur et vous compensez en utilisant d'autres muscles ce qui peut entraîner des douleurs articulaires

Si vous commencez à ne plus pouvoir finir un geste, si vous sentez l'amplitude diminuée, cette dégradation est le signe que vous êtes à bout, n'insistez pas ou diminuez l'intensité sinon vous risquez la fameuse tendinite et là plus de sport pendant plusieurs jours.

La 1ère forme de travail est sous forme de circuit training comme la semaine dernière sauf qu'il s'agira d'enchaîner un circuit de 8 exercices sous la forme 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération.

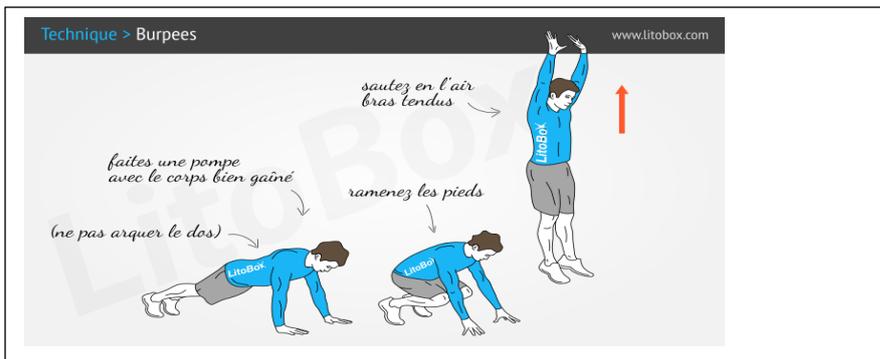
Le circuit se réalise en 4' vous le répétez une 2^{ème} fois et en fonction de votre fatigue, de votre niveau sportif vous le faites une 3^{ème} voire une 4^{ème} fois. (vous pouvez vous mettre de la musique qui décompte le temps pour vous sur internet taper 20 -10 tabata cross fit dans la barre de recherche et vous trouverez votre bonheur).

Les exercices sont

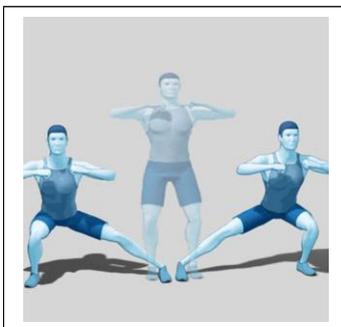
1. squatts jambes serrés
2. Pompes sur les genoux (ou appui pied uniquement pour les plus confirmés)
3. Fentes latérales
4. Russian twists
5. Dips
6. Papillon
7. Talon fesse
8. Crunch

Nous ne reviendrons pas sur les explications concernant les pompes , les squatts Dips et crunch elles ont été apportées dans la séance précédente. Adapter les exercices à votre niveau : c'est très important

1. squatts : voir séance 1 exercice 6 ici vous collerez vos chevilles vous sentirez une différence au niveau des cuisses
Vous pouvez jouer sur l'amplitude du squatt en fonction de votre niveau (soit $\frac{1}{4}$ de squatt (flexion à 45° environ – $\frac{1}{2}$ squatt flexion à 90° - squatt complet on descend jusqu'au blocage articulaire au niveau de cheville: attention c'est très dur et il faut garder le dos droit)
2. Niveau 1 : pompes contre un mur (vous repoussez du mur)
Niveau 2 pompes sur les genoux voir séance 1 exercice 3 (préconisé ici)
Niveau 3: pompes classiques sous forme de planche pas de genoux au sol
Niveau 4 : burpees = pompes + saut extension (attention très dur) cf ci dessous



3. Les fentes latérales



Les fentes latérales travaillent les fessiers et les quadriceps essentiellement. Essayez durant l'exercice de conserver le buste droit en vous équilibrant avec les bras. Ajuster la hauteur de vos fentes pour pouvoir tenir l'exercice durant le temps de travail imposé

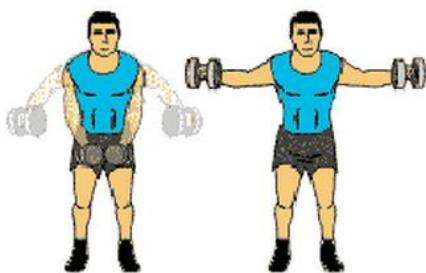
4.



Le russe twist permet de travailler les abdominaux obliques : sur le dessin, le sujet porte un medecine ball vous pouvez prendre une bouteille d'eau pour réaliser l'exercice. Il convient de ne pas rechercher la vitesse mais plutôt un mouvement contrôlé du début à la fin ainsi qu'une contraction volontaire de vos abdominaux. Tendre les bras permet de rendre l'exercice plus difficile. Parmi les variantes possibles, vous pouvez garder vos pieds au sol pour gagner en stabilité.

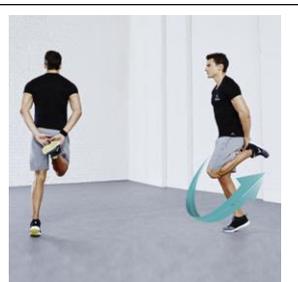
5. Les Dips : cf séance 1 exercice 7

6. Le papillon



Le papillon est un exercice d'écartement des bras, vous pouvez prendre une bouteille d'eau dans chaque main plutôt que des haltères. Il convient de garder les bras tendus durant l'exercice. Vous pouvez ramener les bras à hauteur du ventre ou de la poitrine (+ difficile)

7. Talon fesses



Talon fesse : exercice classique à faire sur place. Pour les plus débutants le travail n'est pas à faire en fréquence (ne pas faire un maximum de talon fesses) mais en amplitude. Pour cela vous pouvez positionner vos mains derrière vous et à chaque mouvement votre talon vient toucher la paume de votre main. Vous pouvez accélérer ensuite dans un 2^{ème} temps pour augmenter la difficulté en conservant l'amplitude

8. Les crunchs cf séance 1

Pour ceux qui en veulent encore ou qui souhaitent prolonger sur plusieurs jours: on vous proposera d'autres formes de circuit d'un niveau plus dur

Vous pouvez réaliser un programme 4 fois une minute (la minute comprend le temps de travail et le temps de récupération). Chaque série doit donc se faire en moins d'une minute, le temps restant à l'issue du travail sert à la récupération.

Attention ce travail est beaucoup plus dur que le précédent et nécessite d'être un peu plus entraîné.

Des circuits possibles

Exemple 1

- 10 pompes sur les genoux
- 10 squatts jambes serrés ou écartés
- 10 fentes latérale (5 de chaque côté)
- 20 twists russes (10 de chaque côté)

Exemple 2 (un autre jour ou à la suite si vous êtes en forme)

- 10 dips
- 10 papillons
- 20 talons fesses
- 10 crunches (abdo).

Bon courage à tous et gardez le moral

L'équipe d'EPS du LPO Aragon Picasso