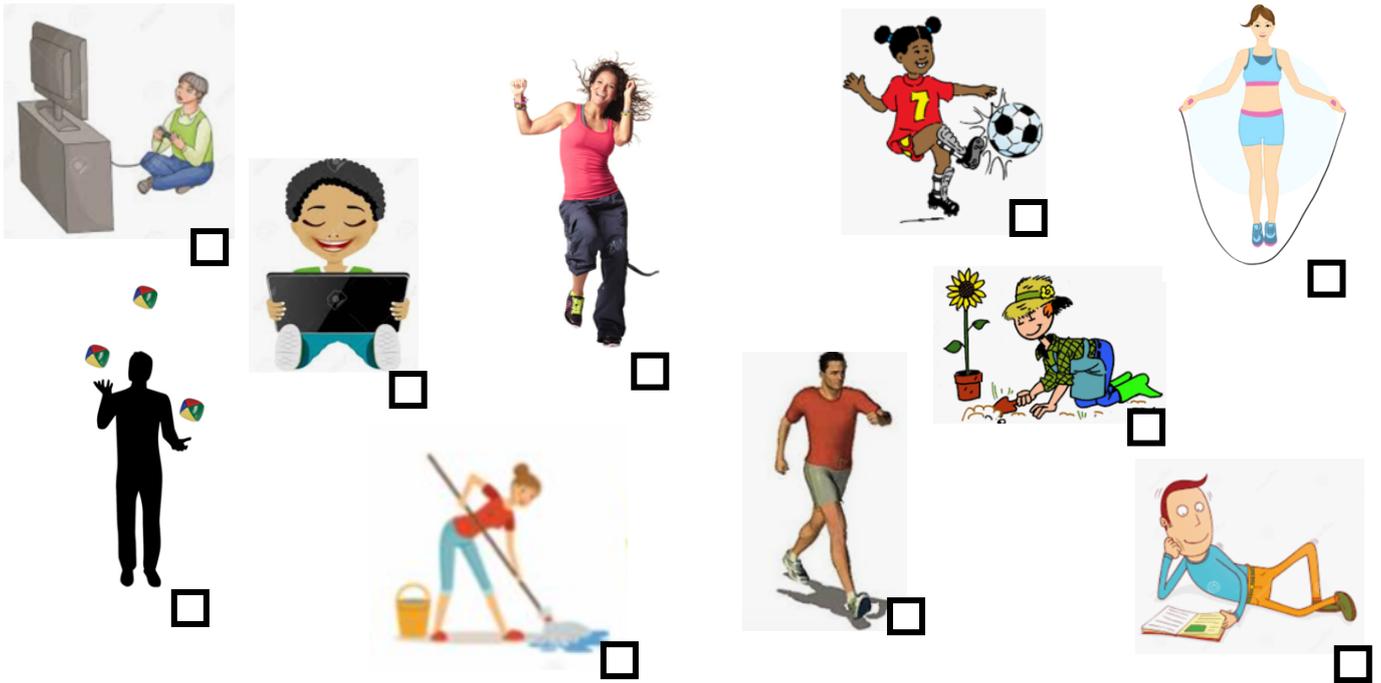


Dossier papier EPS Koumac à la maison



Pendant le confinement il est important de garder une activité physique !

Mais qu'est-ce que l'**activité physique** ? Coche les images où la personne est en activité physique.



L'activité physique regroupe les sports (football, course, gymnastique, ...) mais aussi les activités quotidiennes qui te font bouger (ménage, jeux, bricolage, ...). L'activité physique peut-être de différente **intensité** :



Sédentarité

Regarder un écran,
Lire un livre,
Dessiner,
Conduire,

Intensité légère

Marche lente,
Pétanque,
Jongler,
Arroser jardin,

Intensité modérée

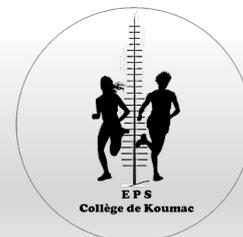
Marche rapide,
Danse,
Frisbee,
Laver les vitres ...

Intensité élevée

Randonnée
en haute montagne,
Football,
Corde à sauter

Elle s'oppose à la **sédentarité** où nous sommes en éveil mais avec une très faible dépense d'énergie.

Sommaire



Conseils d'entraînement
Sécurité et calendrier à cocher
Exprime-toi !
Bouge selon ton profil !

Fiche 1	Mobilité articulaire 1
Fiche 2	Renforcement 1
Fiche 3	Renforcement 2
Fiche 4	Corde à sauter 1
Fiche 5	Jonglage 1
Fiche 6	Équilibre 1
Fiche 7	Étirements 1
Fiche 8	Étirements 2
Fiche 9	La pêche à la sagaie
Fiche 10	Respiration 1
Fiche 11	Basket 1
Fiche 12	Boxe française 1
Fiche 13	Danse 1
Fiche 14	Danse 2
Fiche 15	Marche utile
Fiche 16	Bouge utile
Fiche 17	Yoga 1
Fiche 18	Appareils cardio
Fiche 19	Course 1

Retrouve toutes ces fiches
sur >

bougekoumac.glideapp.io

Si vous êtes sur un
smartphone « enregistrez-la
sur votre écran d'accueil ».



DEFI

**Si je veux allumer un écran je
dois d'abord dépenser mon
énergie dans une activité
physique la moitié du temps !**

Par exemple :
10 ' d'activité = 20 ' d'écran

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT



Je réalise les activités physiques proposées **tous les jours**.

10 ✓

Je fais une activité d'intensité « **élevée** » au moins **10 minutes** par jour. Le sigle :  pourra t'aider à trouver les exercices d'intensité élevée.



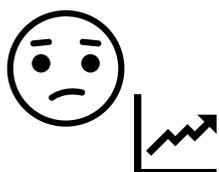
Je cumule les activités physiques et je bouge au minimum **30 minutes** par jour.



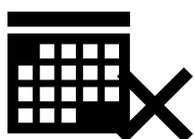
Je me lève, je marche un peu et je m'étire toutes les **1/2 heure** si je suis inactif [repose tes yeux des écrans].



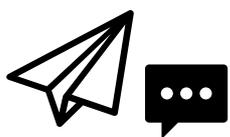
J'utilise une tenue adaptée à mon activité



Je me sens trop fatigué, peu entraîné ou trop corpulent pour pratiquer ? Je fais mon possible. Si je me dépense un peu **plus** que d'habitude cela sera déjà bénéfique. Je démarre **en douceur** 10 minutes le 1^{er} jour et j'augmente progressivement.



Pour me motiver et voir mon travail, je peux remplir le calendrier fourni : **1 croix par jour** quand j'ai accumulé au moins 30 minutes d'activités proposées dans ce livret.



Je peux **envoyer** mon avis, mes impressions, mon calendrier, des images de mon travail à mon prof... sur Pronote dans « discussion ».

SECURITE



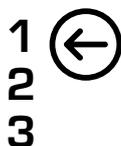
Je m'échauffe avant toute activité : rotations (mobilité articulaire **fiche 1**), marche en montées de genoux sur place, jumping jacks etc...



Je surveille et fais attention à mon cou, mon dos, mes genoux qui sont des parties du corps fragiles.



Je bois de l'eau toutes les 30 minutes d'exercices.



Je reste raisonnable et choisis le niveau qui me correspond.
✓ Débutant ✓ Débrouillé ✓ Confirmé



Je ne fais pas d'activité physique si j'ai de la fièvre ou des symptômes grippaux. J'appelle le médecin.

CALENDRIER D'ENTRAINEMENT

Je coche ma journée si j'ai accumulé au moins 30 minutes d'activité 😊

Avril	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Mai	1 ^{er}	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

EXPRIME-TOI

Je donne trois exemples d'activités physiques : une qui calme, une qui renforce, une qui fait transpirer.

1 _____

2 _____

3 _____

A quoi sert le corps ?



D'autres idées ?

Tu as un jardin et un vélo ? un skateboard ? un cheval ? une slackline ? un trampoline ? N'hésite pas ! Et note ici les idées que tu as utilisées pour bouger chez toi ! Bravo !



BOUGE SELON TON PROFIL

CHOISIS..., VEUX-TU...



Garder la forme ?

Fiches n° 2-3-4-15-18-19



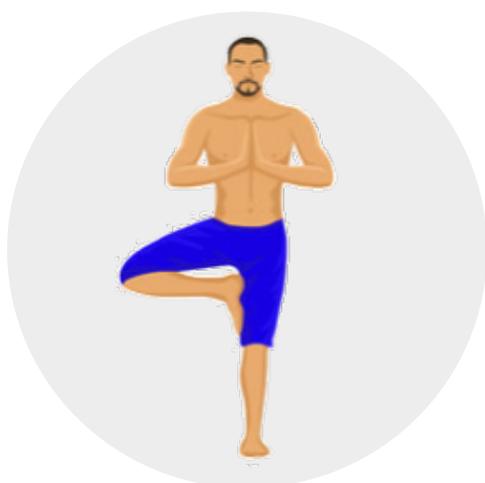
Améliorer ta
coordination ?

Fiches n° 5-9-11-12



T'éclater en
musique ?

Fiches n° 13-14



Bouger en douceur ?

Fiches n° 1-6-7-8-10-15-17



Bouger utile ?

Fiches n° 15-16

MOBILITE ARTICULAIRE 1



DEBUTANT

5 rotations par mouvement

DEBROUILLE

10 rotations par mouvement

CONFIRME

15 rotations par mouvement

Je réalise les mouvements dans les 2 sens à chaque fois.



Ce n'est pas un exercice de vitesse. Je prends le temps de bien réaliser les mouvements. Je peux le faire **avant l'effort** ou à tout moment de la journée.



RENFORCEMENT 1



DEBUTANT

20 '' effort

20 '' repos

DEBROUILLE

30 '' effort

20 '' repos

CONFIRME

40 '' effort

10 '' repos

① JUMPING JACKS



② PLANCHE



③ POMPES à GENOUX



④ GAINAGE LATERAL



⑤ CHAISE AU MUR



Matériel :



Répète cette routine **2, 3 fois** ou plus selon ce que tu peux.

Regarde-toi dans un miroir pour aligner ton corps.



RENFORCEMENT 2



DEBUTANT

20 '' effort

20 '' repos

DEBROUILLE

30 '' effort

20 '' repos

CONFIRME

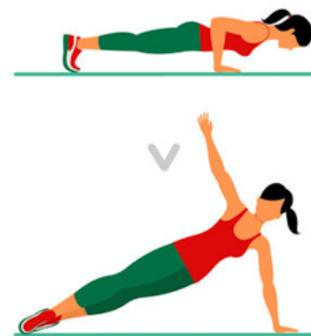
40 '' effort

10 '' repos

① MONTEES GENOUX



② GAINAGE LATERAL



③ MONTEE sur BANC



④ DIPS



⑤ FENTES



Matériel :



Répète cette routine **2, 3** fois ou plus selon ce que tu peux.

Regarde-toi dans un miroir pour aligner ton corps.



CORDE A SAUTER 1



DEBUTANT

20" effort

20" repos

DEBROUILLE

30" effort

20" repos

CONFIRME

40" effort

10" repos

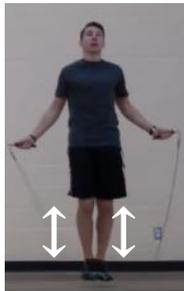
Matériel :



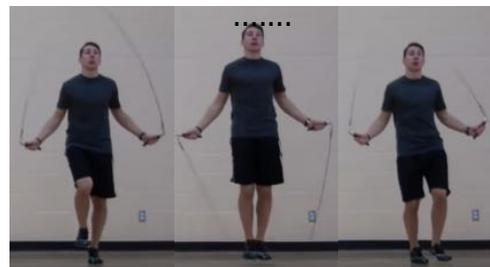
et



①
Pieds Jointés
(PJ)



②
Pied gauche -PJ- Pied droit



③
Montée de Genou (MG)



④
Cloche Pied 3 Pdroit - 3 Pgauche



⑤
Jambes Ecart-Fermées



Répète cette routine 2 à 3 fois ou plus selon ta forme.

JONGLAGE 1



DEBUTANT

5 rotations par mouvement

DEBROUILLE

10 rotations par mouvement

CONFIRME

15 rotations par mouvement

☛ Si vous n'avez pas de balles légères, utilisez des chaussettes roulées en boule par exemple. Entraînez-vous à une balle, puis 2, puis 3 puis variez les figures (sous la jambe, dans le dos, en essayant des effets,...). Vous pouvez également varier les postures (sur un pied, accroupi, sur les genoux, assis, en mouvement...).

Jongler à 3 balles

Etape 1 :



Lancer la balle 30-40 cm au dessus de l'épaule et recevoir en gardant la main basse

Etape 2 :



Lancer la 2^{ème} balle quand la 1^{ère} atteint son point mort

Etape 3 :



Dites la phrase :
*lance - lance -
attrape - attrape.*

La trajectoire de la balle est un 8 écrasé.

Réaliser le même exercice en utilisant les deux mains

EQUILIBRE 1



DEBUTANT

Tenir la position
10 "
En s'aidant d'une
chaise

DEBROUILLE

Tenir la position
15 "
Sans chaise

CONFIRME

Tenir la position
20 "
avec un coussin sous
le pied au sol



Matériel :



Enchaîner les différentes positions de 1 à 5 en changeant de jambe à chaque fois.

ETIREMENTS 1



DEBUTANT

Étirement 6 ''
Faible amplitude

DEBROUILLE

Étirement 10 ''
Moyenne amplitude

CONFIRME

Étirement 20 ''
Grande amplitude

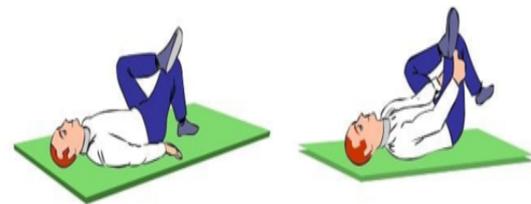
Sur le côté



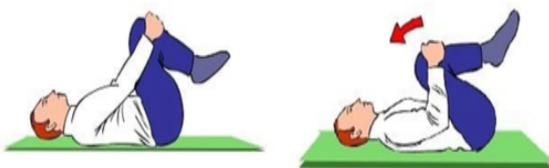
En rotation assis



Allongé 1 genou



Allongé 2 genoux



Allongé en rotation



- Effectuer la position et sentir que « ça tire » un peu.
- Tenir la position selon le niveau choisi, sans donner d'à-coups.
- Revenir en position initiale doucement.
- Ne pas hésiter à le faire plusieurs fois par jour, surtout si vous restez assis longtemps dans la journée.
- Vous pouvez également en faire d'autres que vous avez vus en EPS.

ETIREMENTS 2



DEBUTANT

Étirement 10"
Faible amplitude

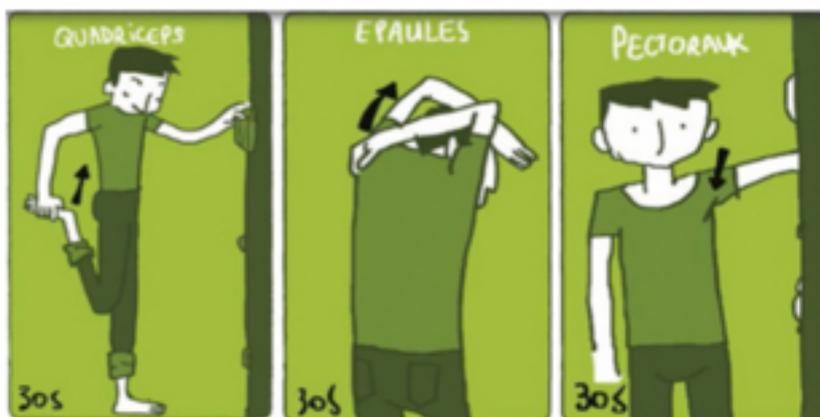
DEBROUILLE

Étirement 20"
Moyenne amplitude

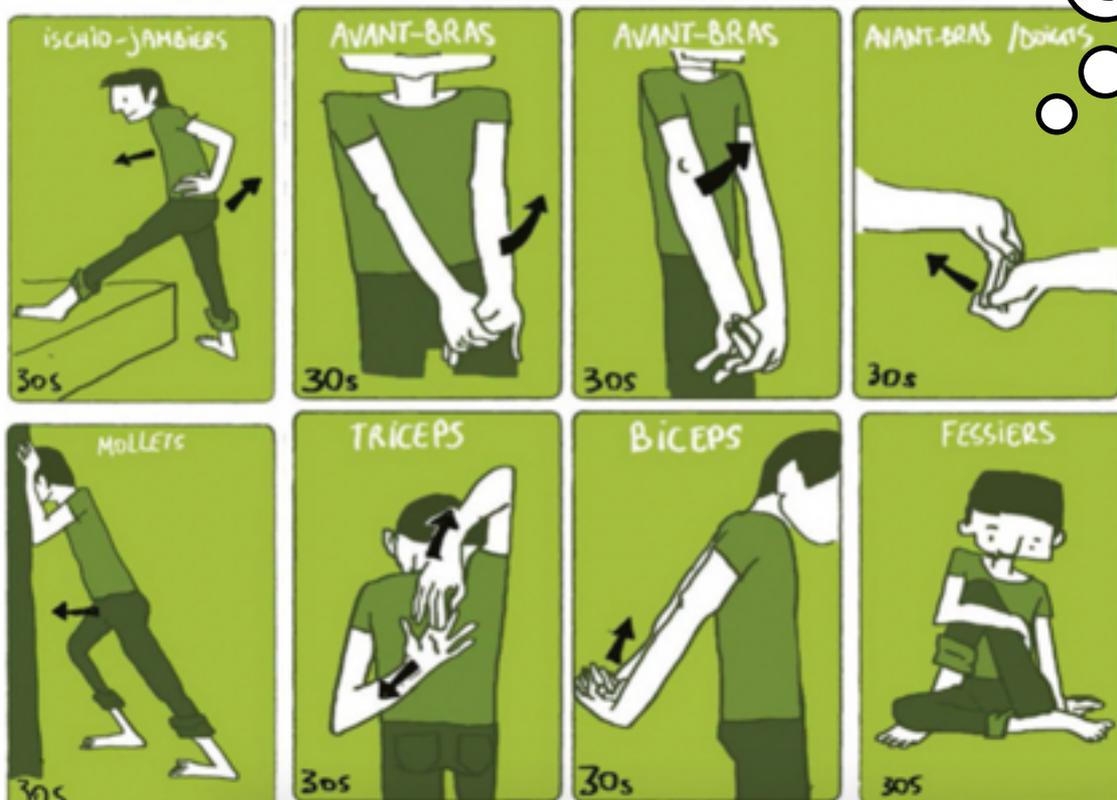
CONFIRME

Étirement 30"
Grande amplitude

Expirer
lentement à
chaque position.



Revenir en
position initiale
doucement



Attention à ne pas donner d'à-coups.
Vous pouvez répéter l'ensemble des positions 2 fois.

LA PECHE A LA SAGAIE



DEBUTANT

Se placer à 3 mètres

DEBROUILLE

Se placer à 6 mètres

CONFIRME

Se placer à 9 mètres ou plus

Assurer-vous de ne pas avoir d'objets fragiles à côté de votre zone de tir. Utiliser un manche à balai comme sagaie. Si vous n'avez pas de décamètre, 1 mètre correspond environ à 1 grand pas. Pour représenter la cible, vous pouvez tracer un cercle de 2 pieds de diamètre (50 centimètres), utiliser un ballon ou une boule en papier, ou encore un cerceau.



But : Lancer la sagaie pour toucher la cible avec la pointe.

Critères de réalisation : Tenez votre sagaie comme vous tenez un javelot.

Critères de réussite : Dès que vous avez touché la cible 3 fois sur 5 lancers, vous pouvez passer à la distance supérieure.

RESPIRATION 1



DEBUTANT

Expirer sur 10 "

Faire l'exercice 2'

DEBROUILLE

Expirer sur 20 "

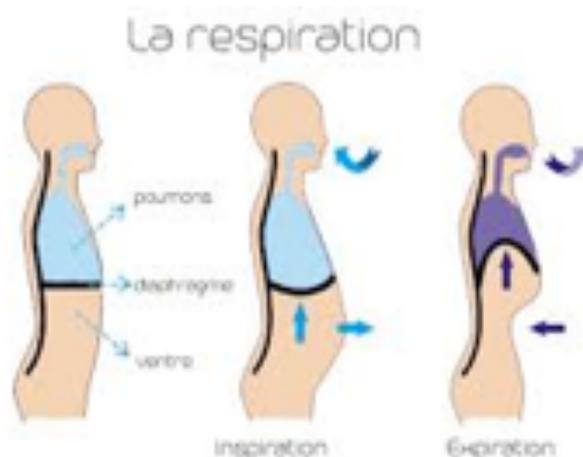
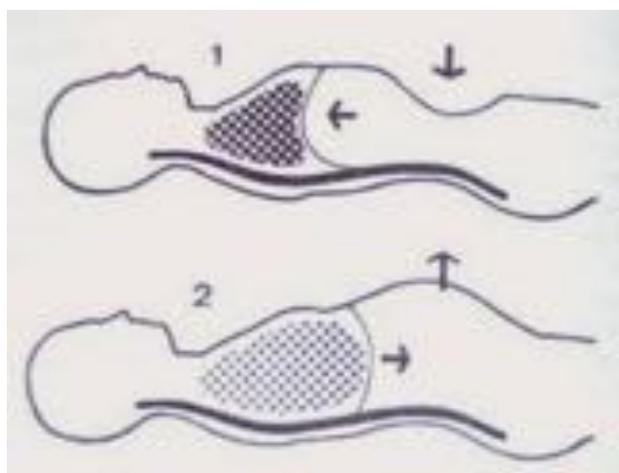
Faire l'exercice 3'

CONFIRME

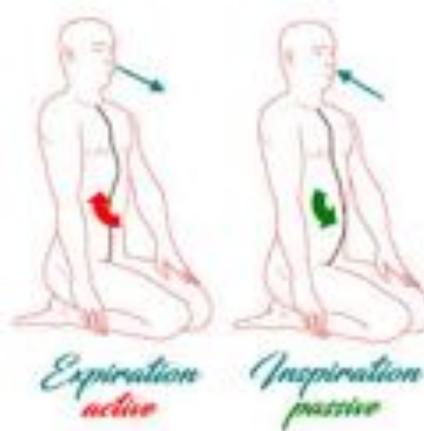
Expirer sur 30 " ou plus

Faire l'exercice 5'

Couchez-vous sur le dos. Vos genoux sont fléchis, vos pieds posés à plat et votre bas du dos est collé au sol. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre pendant 5 à 6 secondes. Expirez lentement avec la bouche (10" ou +) en rentrant progressivement votre ventre. Soufflez au maximum afin de chasser la totalité de l'air. Pour cela, vous devez rentrer le ventre (le plus possible) en contractant vos abdominaux.



Matériel :



Vous pouvez également faire cet exercice assis sur une chaise ou un fauteuil. Évitez de creuser vos reins (bas du dos). Ce travail du diaphragme vous relaxera.

BASKET 1



DEBUTANT

Se placer à 2 mètres

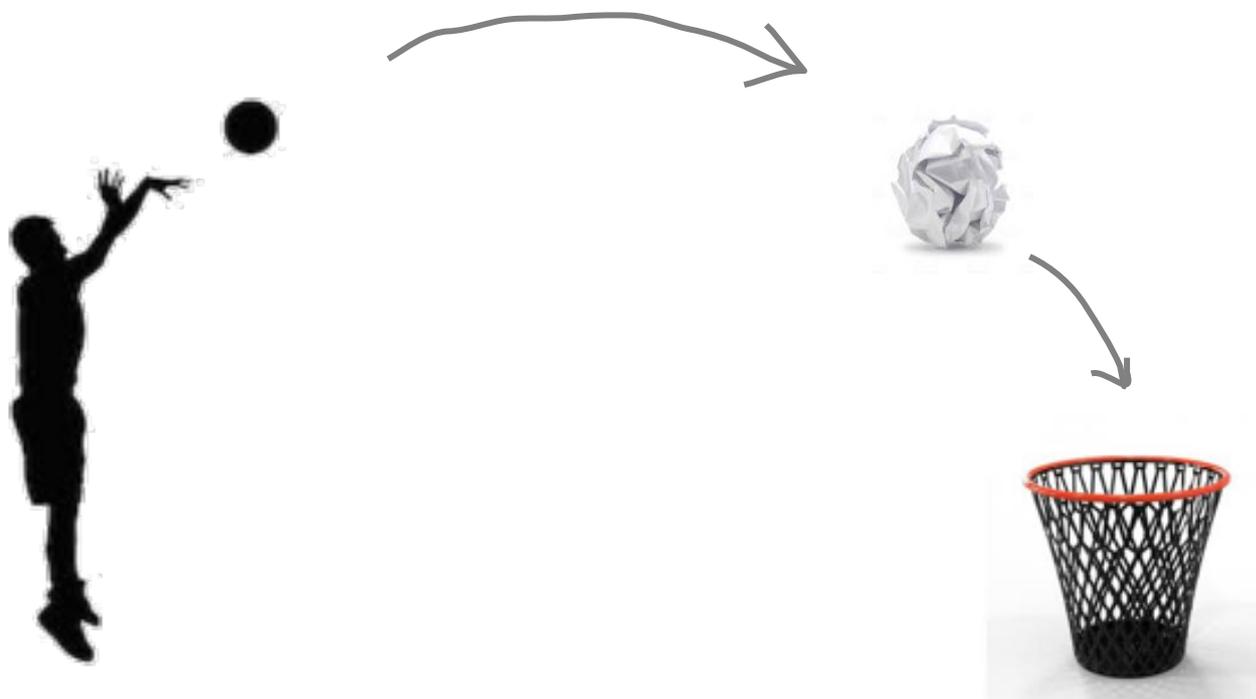
DEBROUILLE

Se placer à 3 mètres

CONFIRME

Se placer à 4 mètres ou plus

Assurez-vous de ne pas avoir d'objets fragiles à côté de votre zone de tir. Si vous n'avez pas de petite balle en mousse légère, fabriquez une balle en papier ou utilisez une paire de chaussettes roulées en boule. Si vous n'avez pas de décimètre, 1 mètre correspond environ à 1 grand pas. Prenez une corbeille, un seau ou autre pour faire la cible.



Varié les distances, les types de tirs (sous la jambe, en suspension, sur une jambe, main droite, main gauche, de dos, ...).



BOXE FRANCAISE 1



DEBUTANT

Sur place

3 rounds de 1 '

DEBROUILLE

En sautillant

3 rounds de 2 '

CONFIRME

En se déplaçant

3 rounds de 3 '

Prévoyez un espace de sécurité autour de vous.

TECHNIQUES DE LA SAVATE BOXE FRANCAISE

Le salut



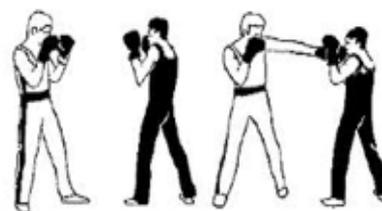
fig. 1

La garde



fig. 2

Direct du bras avant



Crochet du bras arrière



Chassé bas jambe avant



Fouetté médian jambe avant



Consignes : Varier les coups (poings et pieds) et les hauteurs (haut, médian et bas). Réalisez des enchaînements en utilisant les poings seuls, puis les pieds seuls et enfin les deux.

Critères de réussite : Contrôlez vos coups en restant équilibré, « J'attaque et je me mets en garde le plus rapidement possible ».

Matériel :



et





DANSE 1



DEBUTANT

Tiens la première
minute !

DEBROUILLE

Tiens les 2 premières
minutes !

CONFIRME

Tiens toute la
chorégraphie !

Demande l'autorisation à tes parents d'aller sur internet et mets la vidéo Youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=wZv62ShoStY&frags=pl%2Cwn>

Suis les pas que t'indique le chanteur !

Tu trouveras du
vocabulaire pour
t'aider dans les cours
d'anglais, va voir !



Paroles de Cha Cha Slide

This is something new,
the casper slide part two,
featurin' the platinum
band,
and this time we're
gonna get funky, funky,

everybody clap your
hands,
clap clap clap clap
your hands,
clap clap clap clap
your hands,
Al right now we're gonna
do the basic step,
to the left,

take it back now y'all,
one hop this time,
right foot lets stomp,
left foot lets stomp,
cha cha real smooth,
turn it out,
to the left,
take it back now y'all



 one hop this time,
 right foot lets stomp,
 left foot lets stomp,
 cha cha now y'all
 now its time to get funky
 to the right now,
 to the left,
 take it back now y'all
 one hop this time,
 one hop this time,
 right foot two stomps,
 left foot two stomps
 slide to the left,
 slide to the right
 criss cross,
 criss cross,
 cha cha real smooth

Lets go to work
 to the left
 take it back now y'all
 two hops this time
 two hops this time
 right foot 2 stomps
 left foot 2 stomps
 hands on your knees
 hands on your knees
 get funky with it
 ooooh yeah ! come on
 cha cha now y'all
 turn it out

to the left
 take it back now y'all
 Five hops this time
 hop it out now
 right foot lets stomp
 left foot lets stomp
 right foot again
 left foot again
 right foot lets stomp
 left foot lets stomp
 freeze everybody clap
 your hands
 come on y'all
 check it out y'all
 how low can you go ?
 can you go down low ?
 all the way to the floor
 how low can you go ?
 can you bring it to the
 top ?
 like you never gonna stop
 can you bring it to the top ?
 one hop
 right foot now
 left foot now y'all
 cha cha real smooth
 turn it out

to the left
 take it back now y'all
 one hop this time

one hop this time
 reverse
 reverse
 slide to the left
 slide to the right
 reverse reverse
 reverse reverse
 cha cha now y'all
 cha cha again
 cha cha now y'all
 cha cha again
 turn it out
 to the left
 take it back now y'all
 2 hops 2 hops
 2 hops 2 hops
 right foot lets stomp
 left foot lets stomp
 charlie brown
 hop it out now
 slide to the right
 slide to the left
 take it back now y'all
 cha cha now y'all
 oh yeah, yeah yeah
 do that stuff, oh yeah
 I'm outta here y'all
 peace



Si tes parents te l'autorisent enregistre ta performance
 et envoie-la à ton prof.



DANSE 2



DEBUTANT

Je danse sur ma musique au moins 15'

DEBROUILLE

Je reproduis une chorégraphie vue sur internet ou sur console de jeu du type "Just dance"

CONFIRME

Je crée une chorégraphie sur ma musique préférée

☞ Je choisis un espace libre de tout obstacle en poussant les meubles si besoin, de façon à avoir une surface suffisamment grande pour réaliser ma chorégraphie.

Pour la chorégraphie, joue sur l'ESPACE ; les FORMES, le RYTHME et les EMOTIONS.



Vous pouvez danser toute la journée, sans déranger les parents et les voisins évidemment.

Le simple fait de bouger votre corps sur de la musique, cela vous mettra de **bonne humeur.**



MARCHE UTILE



DEBUTANT

Au moins 10'

DEBROUILLE

Entre 10' et 15'

CONFIRME

Plus de 15'

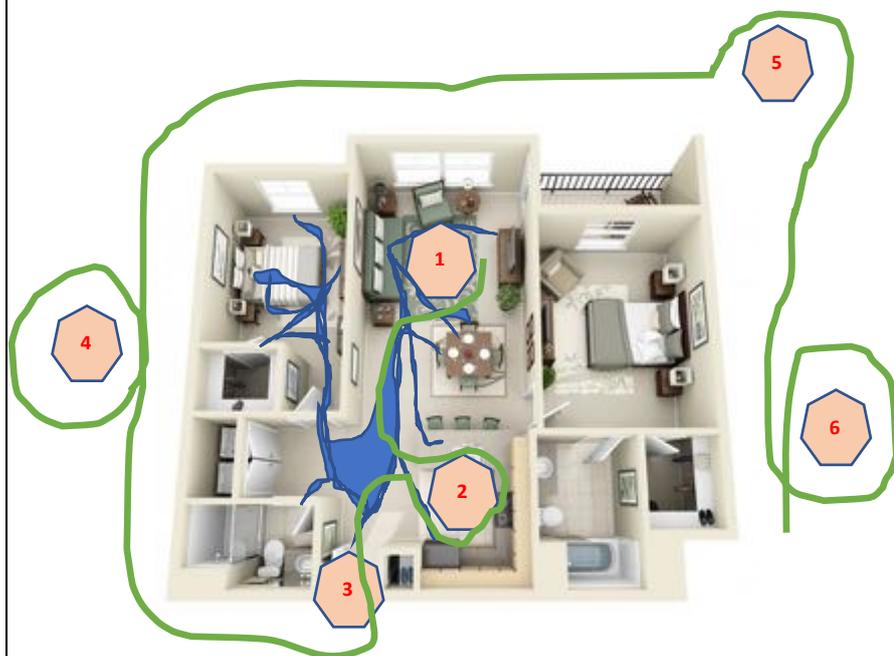
Marche plus dans la maison qu'à l'extérieur

Voir le tracé en 

Marche autant à la maison qu'à l'extérieur

Voir le tracé en 

Marche selon un circuit défini par des étapes de Work-Out (WO), d'activités ménagères ou autres
Aller de station en station



Au préalable de ce circuit, mobilisation articulaire – voir la fiche
-voici un exemple de circuit-

Station 1 : 10 « Jumping Jack » devant la TV

Station 2 : Balayer la cuisine

Station 3 : Pour passer la porte d'entrée, 10 « fentes avant »

Station 4 : Ramasser les feuilles du jardin

Station 5 : 5 « burpees » à l'ombre du cocotier

Station 6 : Déplacer le tas de terre avec la brouette

- Ne restez pas toute la journée assis avec vos écrans ! Levez-vous régulièrement !
- Occupez-vous en restant le plus souvent debout.
- Déplacez-vous d'une pièce à l'autre, allez dans le jardin, l'abri de jardin, carport... en regardant les choses que vous pourriez réparer, nettoyer, décorer autrement.

BOUGE UTILE



DEBUTANT

1 activité parmi celles-ci ou une autre qui est utile à la famille

DEBROUILLE

2 activités parmi celles-ci ou d'autres qui sont utiles

CONFIRME

3 activités parmi celles-ci ou d'autres qui sont utiles

Je passe l'aspirateur / Passe le balai



Je passe la serpillère



Je fais la vaisselle



Je fais du bricolage



Je jardine, entretiens le champ



Je ratisse



👍 ... Choisis les activités qui soient utiles à la famille, à la maison... !

YOGA 1



DEBUTANT

1 salutation

Très lente et douce

DEBROUILLE

2 salutations

Tenir 2 respirations
par posture

CONFIRME

3 salutations

Tenir 1 respiration par
posture

1 respiration = 1 inspiration profonde + 1 expiration longue

*Placez-vous debout, bien droit
Grandissez-vous
Inspirez et expirez quelquefois en fermant les yeux*



Pour passer de la position 4 à 5 et de 5 à 6, mettez-vous à genoux



A répéter à volonté à tout moment de la journée.



APPAREILS CARDIO-TRAINING



DEBUTANT

Allure légère à
soutenue
15 '

DEBROUILLE

Allure modérée
15 '

CONFIRME

Allure modérée et
soutenue
30 ' et plus

Si vous possédez un appareil de cardio-training à la maison, utilisez-le avec ces différentes allures.

Les allures seront en fonction de votre niveau et de votre ressenti du moment.
BONNE SEANCE !



N'oubliez pas de vous échauffer et surtout de vous hydrater !



COURSE 1



DEBUTANT

Allure légère à
soutenue
15 '

DEBROUILLE

Allure modérée
10 '

CONFIRME

Allure intense à
extrême
Entre 6 ' et 8 '

Si vous avez la chance d'avoir un jardin, un terrain ou une propriété assez grande autour de la maison pour courir sans avoir à aller sur la route alors ceci est pour vous !

Les allures seront en fonction de votre niveau et de votre ressenti du moment.
BONNE SEANCE !



Si ce n'est pas le cas, alors faites une autre des activités proposées.

Il est important d'éviter de courir dans les endroits où d'autres personnes peuvent passer pour éviter une contamination. C'est vite arrivé... !