



## **LES EXERCICES PHYSIQUES SONT INDISPENSABLES POUR VOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ**

**Durant cette période de confinement mise en place depuis le 16/03/2020, il est important de vous donner quelques conseils pour vous maintenir en forme :**

1. **Manger équilibré et sans excès afin de ne pas prendre de poids,**
2. **Respecter scrupuleusement les consignes et rester confiné(e)... donc faire des activités physiques à domicile.**
3. **Aérer votre chambre au moins 2 fois 20 minutes par jour en ouvrant la fenêtre... et même toutes les fenêtres du logement pour créer des courants d'air.**



**Nous savons au travers de certains messages reçus que beaucoup d'élèves manquent de motivation pour faire à la suite les 12 exercices physiques proposés par l'équipe EPS pour vous maintenir en forme.**

**Nous vous proposons donc des jeux afin de réaliser ces exercices.**

**Chaque lundi, un nouveau jeu pouvant se pratiquer à 2 ou en famille, de 7 à 77 ans... et à l'intérieur de votre logement vous donc sera proposé. Ici, le second d'une série innovante...**

### **1. Battle : le jeu de carte « la bataille »**



**Nombre de joueurs : 2**

**Durée d'une partie : 20 minutes ou plus**

**Le jeu préféré  
de mon fils de 12 ans !**

**Consignes : Se munir d'un jeu de 52 cartes.**

**On distribue les 52 cartes aux joueurs qui les rassemblent en paquet devant eux**

**Chacun tire la carte du dessus de son paquet et la pose sur la table. Celui qui a la carte la plus forte ramasse les autres cartes s'il est capable de faire l'exercice qui correspond à la valeur de la carte (les cartes V, D, R gagnantes vous dispensent de réaliser des exercices physiques).**

**Si le joueur n'est pas capable de faire l'exercice ou le fait mal, le joueur adverse gagne alors la mise même si sa carte est moins forte.**

*Chacun des joueurs fait un tas des cartes gagnées.*

*Lorsque les joueurs posent en même temps des cartes de même valeur, il y a « bataille ». Dans ce cas, on rejoue chacun une autre carte. La plus forte emporte alors toute la levée additionnée si le joueur dont la carte est la plus forte réalise bien l'exercice correspondant au numéro de la carte.*

*Lorsque vous n'avez plus de cartes en mains, celui qui a gagné le plus de cartes après le premier tour est déclaré vainqueur !*

**Astuce** : *Compter à voix haute les répétitions de votre adversaire (rythme de 10 répétitions en 30 secondes) ou maintien de la posture durant 30".*

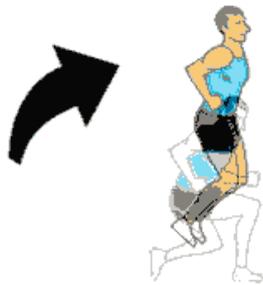
**Variante** : *Jouer plusieurs tours en reprenant les cartes gagnées et mises de côté jusqu'à ce que un des joueurs gagne toute les cartes de l'adversaire.*

*S'il y a « bataille », faite un défi physique en miroir (l'un en face de l'autre/ en même temps) réaliser l'exercice correspondant au numéro de la carte jusqu'à ce que l'un des joueurs craque physiquement. Le gagnant ramasse alors les cartes*

**Rappel** : *ordre croissant de valeur des carte 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, V, D, R, 1.*

# Tonification complète sans matériel

## 12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal

**12**



Pompes sur genoux

**1**



Soulevé de fesses **10**



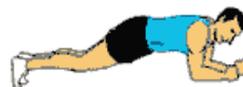
Crunch-abdos croisé **9**



Mountain climber **8**



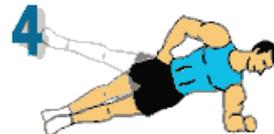
Jumping jack **7**



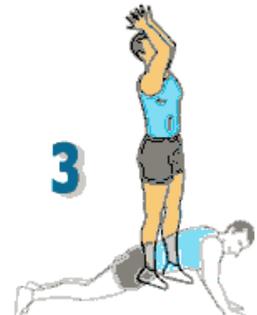
Gainage ventral **6**



Double crunch **5**



Ciseau costal **4**



Burpee **3**



Crunch inversé **2**

Pour les jeux :  
30'' d'effort pour  
les postures  
ou  
10 répétitions  
obligatoires  
en moins de 30''

<https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm>



En cas de difficultés à visualiser l'exercice à réaliser, regarder une vidéo sur internet en tapant le nom de l'exercice sur votre moteur de recherche. Attention : en cas de douleurs ou fatigue... interrompre le jeu.