



## **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 premier d'une série innovante...**

### **1. Battle : le jeu du compte à rebours**

**Approuvé par ma famille !**



**Nombre de joueurs : 2 ou +**

**Durée d'une partie : 12 minutes ou plus suivant le nombre de joueurs**

**Consignes : Se munir de 2 dés.**

**Chaque joueur débute avec un capital de 101 points.**

On lance alors les 2 dés, vous devez réaliser l'exercice qui correspond au nombre obtenu ( $2+4=6$  donc réaliser l'exercice n°6 « ciseau costal » en réalisant au moins 10 répétitions en 30 secondes), et on soustrait la somme des dés à son capital pour arriver le premier à zéro exactement (sans dépasser et si c'est le cas on reste au dernier chiffre obtenu).

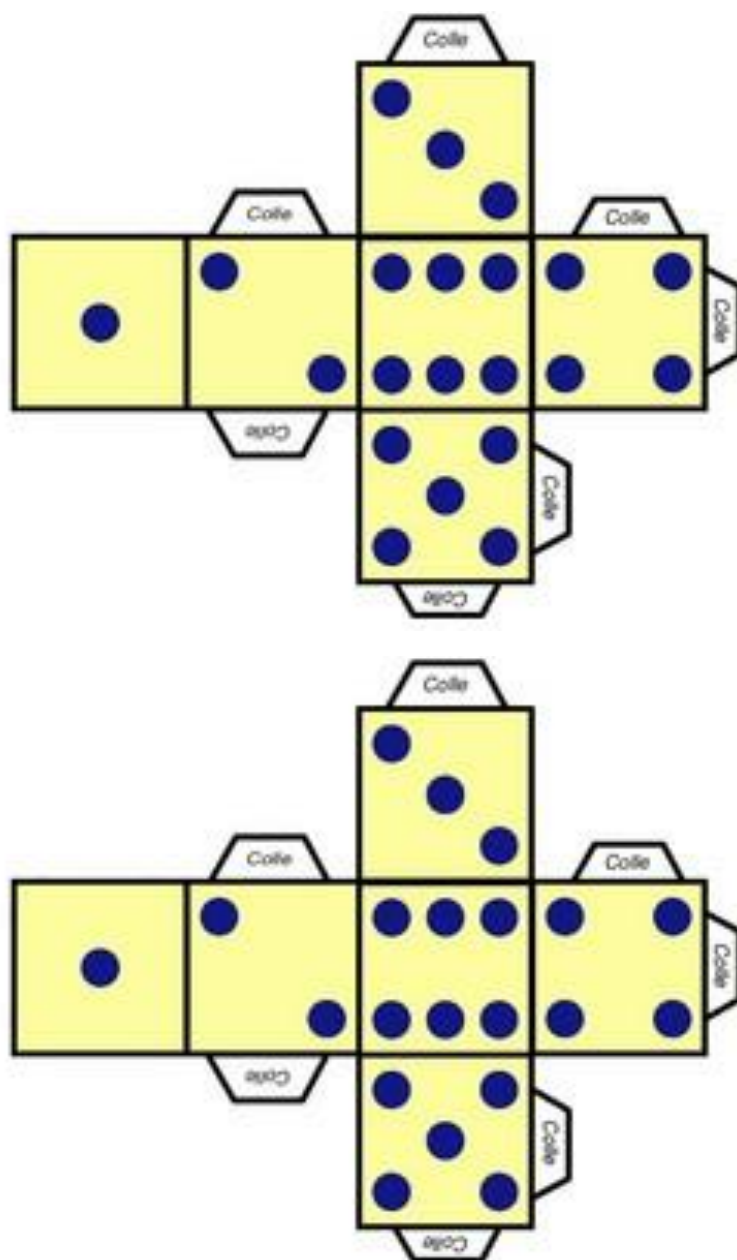
**Astuce** : Compter à voix haute les répétitions de votre adversaire (rythme de 10 répétitions minimum en 30 secondes) ou maintien de la posture durant 30".

**Variante** : Votre capital de départ peut être de 201, 301, 401 ou même 501 pour les meilleurs et les plus courageux !



Jouer en face-time.

Si vous n'avez pas de dés, les fabriquer en papier :

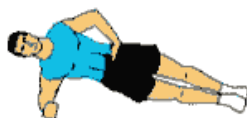


# Tonification complète sans matériel

## 12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal

**12**



Pompes sur genoux

**1**



Soulevé de fesses **10**



Crunch-abdos croisé **9**



Mountain climber **8**



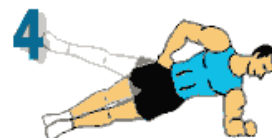
Jumping jack **7**



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.