



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).

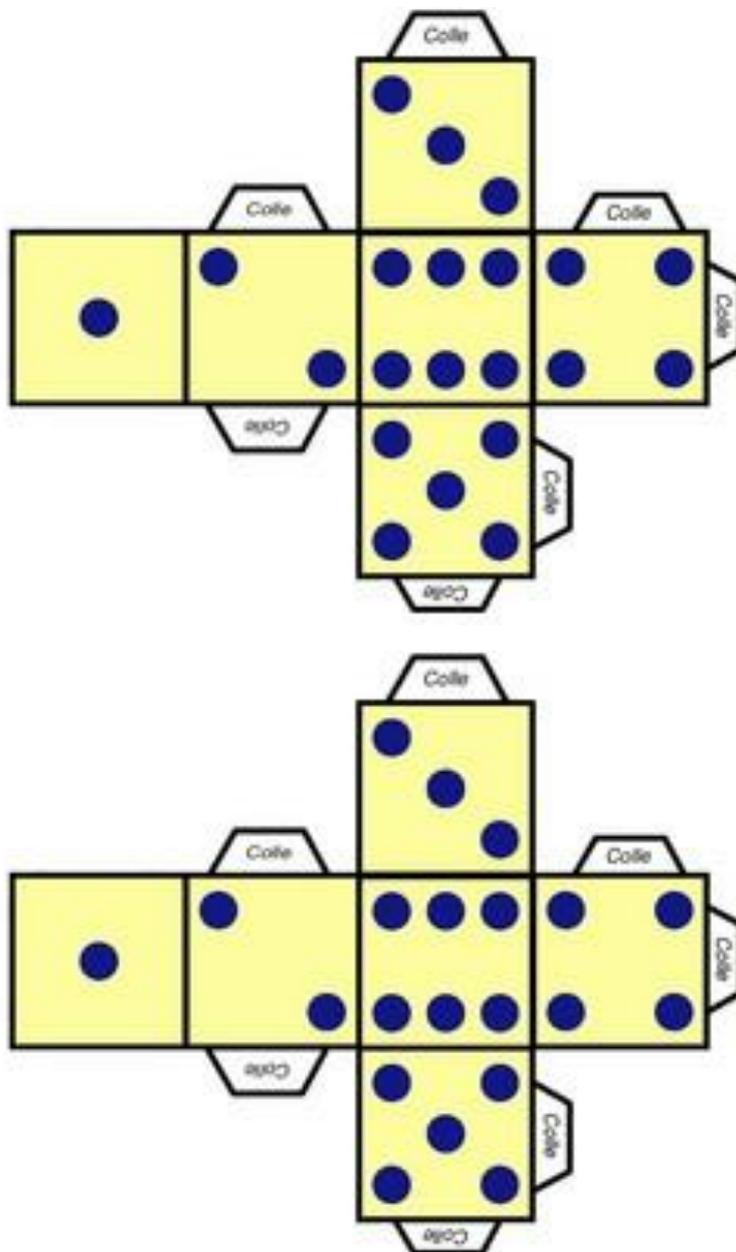
Astuce : Compter à voix haute les répétitions de votre adversaire (rythme de 10 répétitions minimum en 30 secondes) ou maintien de la posture durant 30".

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



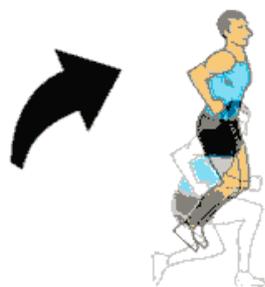
Jouer en face-time.

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

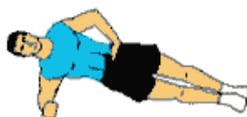


Tonification complète sans matériel

12 exercices

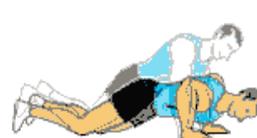


Fentes sautées **11**



Gainage costal

12



Pompes sur genoux

1



Soulevé de fesses **10**



Crunch-abdos croisé **9**



Mountain climber **8**



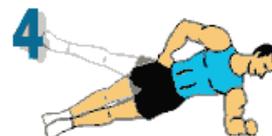
Jumping jack **7**



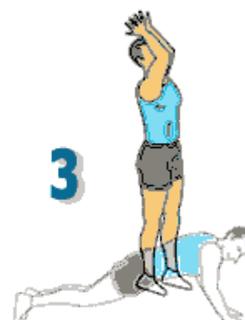
Gainage ventral **6**



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.