



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

### **1. Battle : le jeu du miroir**



**Nombre de joueurs : 2**

**Durée d'une partie : 12 minutes**

**Consignes** : Se mettre en face de votre adversaire, et en miroir effectuer les 12 exercices de la feuille en comptant à voix haute les répétitions (rythme de 10 répétitions en 30 secondes) ou maintien de la posture durant 30". C'est le premier qui craque qui a perdu ! Attention aucun temp de repos entre les exercices...

**Le plus jeune des 2 joueurs impose le rythme des exercices.**

**Astuce** : Demander à une personne de votre entourage d'arbitrer le défi !

**Variante** : Faire le jeu de miroir en sens inverse, de l'exercice 12 à 1 ou choisir 1 exercice que vous préférez pour défier l'adversaire.

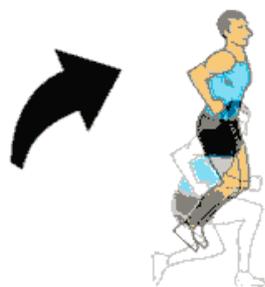
**Le jeu préféré  
de mon fils de 16 ans !**



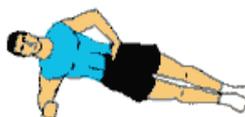
*Jouer en face-time... ou en face à face de balcon à balcon entre voisins !*

# 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**



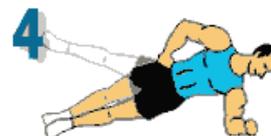
Jumping jack **7**



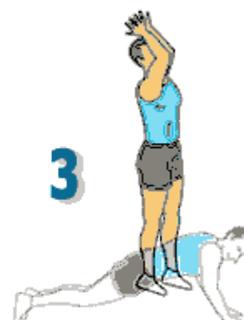
Gainage ventral **6**



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.