

Séance d' EPS n° 6 : Travail avec répétitions



Attention ça va être difficile!!!!!!

« Chaque séance est à réaliser sous la responsabilité de tes parents »

→ Objectifs : Amélioration de l'endurance, capacité ventilatoire, renforcement musculaire, protection des articulations, amélioration du maintien des postures, connaissance de soi, **ALLEZ AU BOUT DE SOI !!!!**

→ Durée : 30 à 40 minutes environ

Sécurité

–Pratique en extérieur si possible : jardin, parc à proximité, terrasse...

–Placement du dos et gainage efficace pour ne pas se blesser

–Mouvements maîtrisés et contrôlés pour protéger tes articulations

–Une bonne hydratation est primordiale avant / pendant et après l'effort

–Prendre des repères sur ta fréquence cardiaque pour contrôler ton engagement physique



–Tenue de sport adaptée (comme durant tes cours d' EPS)

→ Possibilité de faire 1, 2 ou 3 tours en fonction de vos capacités sportives et avec plus ou moins de temps de récupération

Réveil musculaire

20 rotations bras tendus à l'horizontal

20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)

20 mobilisations des hanches

20 mobilisations des genoux jambes serrées

20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Mountain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue	Selon la fatigue
Illustration						

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

Retour au calme :

Pas d'étirements, mais un retour au calme en marchant 10 minutes ou en trottinant pour les plus sportifs : il faut que cette partie de la séance soit facile et que vous respiriez bien (des grandes inspirations et expirations) afin d'éliminer un maximum d'acide lactique.