



Semaine du 16 au 20 mars 2020 EPS Mandela 6^{ème}-5^{ème}

Chaque semaine, l'équipe EPS du collège Nelson Mandela te propose un programme de renforcement musculaire pour :

- Améliorer la tonicité
- Améliorer les coordinations
- Partager les mêmes mouvements avec les camarades du collège
- Mieux se connaître dans l'effort et mieux gérer sa santé physique

Nous t'encourageons à réaliser ce programme 1 fois par jour puis à partager ton ressenti, le vendredi, avec le reste de la classe sur le groupe créé sur Pronote.

Pour partager ton ressenti, tu dois utiliser la fiche jointe.

Tu peux aussi partager une photo indiquant que tu adoptes la bonne posture (BONUS).

Consignes de sécurité :

- Veille à disposer d'un espace suffisant pour réaliser les exercices (3 m²)
- Réalise un échauffement-réveil musculaire avant de commencer (mobilisation des chevilles, du bassin, des coudes, des poignets, du cou...)
- Cherche à adopter les bonnes postures plutôt qu'à faire vite
- Adapte le nombre de répétitions à ton ressenti

Evalue ton ressenti sur la semaine



Sensations musculaires	J'ai chaud	Je transpire	Je suis rouge	Je suffoque
Respiration	Calmé, je suis à l'aise	Je respire irrégulièrement	Je suis essoufflé	Je suis en apnée
Motivation	Aucune difficulté	Cool, pas trop dur	Ça m'éprouve mais j'ai tenu et je tiendrai jusqu'au bout	J'ai du mal à tenir, j'ai envie d'arrêter
Posture	Équilibré et gainé	Quelque fois déséquilibré	Je réalise le mouvement 1 fois et me replace	Je ne parviens pas à réaliser la position de départ
Enchaînement	Sans problème	Je m'arrête à la fin de chaque exercice	Je m'arrête une fois pendant l'exercice	Je m'arrête plus de 2 fois lors de chaque exercice

C'est vraiment le programme d'entraînement de Batman.
Sauras-tu le suivre pendant une semaine ?

BATMAN 2.0
WORKOUT @neliarey.com

- 20 squats**
- 40 punches** (40 chaque bras, rapide)
- 10 jumping lunges** (Fentes avant sautées, 10 chaque jambe)
- 10 push-ups**
- 20 shoulder touches** (20 chaque bras)
- 20 climbers** (20 chaque jambe)
- 10 cross punch sit-ups** (10 chaque bras)
- 10 leg raises** (Les pieds ne touchent pas le sol) (10 chaque côté, les pieds ne touchent pas le sol)
- 10 sitting twists**

Quelques conseils de Batman lui-même...

Exercice	Traduction	Conseils
1	½ squat	Garde le dos bien droit et plie les jambes jusqu'à former un angle droit.
Démonstration	Réaliser un Squat	
2	Le direct	Coordonne bien l'action des bras et des jambes : poing droit avec jambe gauche en avant et poing gauche avec jambe droite en avant.
3	Les lunges = fentes avant	Avance une jambe appuie-toi sur cette jambe, baisse le bassin en gardant le dos droit puis relève-toi et fais pareil avec l'autre jambe.
Démonstration	Réaliser des fentes sautées	
4	Les pompes	Pose les genoux au sol. L'important est de garder le dos droit, les genoux, le bassin et les épaules doivent rester alignés.
Démonstration	réaliser des pompes à son niveau	
5	Gainage dynamique = touche-épaule	En position de gainage, bras tendus, toucher avec sa main l'épaule opposée. Alterner les 2 mains sans modifier la position de base.
Démonstration	Réaliser des touches épaules	
6	Le grimpeur	En position de gainage, bras tendus, venir poser alternativement la jambe droite puis la jambe gauche proche des mains.
Démonstration	Réaliser des climbers	
7	Abdos « coups de poing »	A partir de la position allongée, s'asseoir puis donner un coup de poings avec 1 bras. Redescendre puis recommencer avec l'autre bras.
8	Lever de jambe	Allongé sur le dos, garder les pieds joints et les jambes tendues, décoller les pieds du sol et en gardant les épaules collées au sol, balancer ses pieds vers la droite puis vers la gauche.
Démonstration	Réaliser abdominaux jambes semi fléchies	
9	Abdos assis	En position assise, jambe fléchies, basculer les mains joints à droites puis à gauche en gardant la position du corps immobile.

T
e

Conseil musical de BATMAN pour te motiver pendant l'effort :

[Sia Never give up](#)