

EPS PENDANT LES VACANCES DE PRINTEMPS

Durant cette période exceptionnelle de confinement et donc d'activité physique restreinte, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande 30 minutes d'exercice sportif quotidien pour lutter contre les effets néfastes sur l'organisme de la sédentarité.

Cette activité quotidienne vise à maintenir notre tonus musculaire, entretenir notre système cardio-respiratoire et lutter contre le stress en favorisant notre bien-être.

Idéalement, nous jugeons donc prioritaires les exercices de renforcement musculaire des muscles profonds (gainage) en alternance avec des exercices de mobilisation cardio-vasculaire.

Voici quelques repères pour y parvenir en complément du blog EPS du lycée

<https://epslyceegallieni.skyrock.com/>

Renforcement musculaire : 15 minutes d'effort quotidien suffisent.

Toutes les positions de gainage vues en cours d'EPS et illustrées sur le blog doivent être maintenues entre 30 secondes et une minute selon votre niveau. Il est important de bien placé votre dos sans le creuser et de bien respirer pendant l'effort. Pensez à contracter tous les muscles que vous pouvez pour un travail efficace et confortable.

Vous pouvez enchaîner 4 positions différentes avant de vous accorder un temps de récupération égal à votre temps d'effort. Répétez le circuit entre 5 et 8 fois selon votre niveau.

Mobilisation cardio-vasculaire : 15 à 20 minutes d'effort quotidien suffisent.

Il s'agit de faire monter votre rythme cardiaque entre 130 et 160 battements par minutes (bpm) sans aller au-delà. Plusieurs applications gratuites pour téléphone mobile comme « heartrate » vous permettront de vérifier cette donnée.

2 possibilités pour un travail efficace :

- Alternier 30 secondes d'effort assez intense (proche de 160 bpm) avec 30 secondes de récupération (10 fois) à répéter 3 fois avec 4 minutes de récupération entre chaque bloc (pensez à boire de petites gorgées d'eau régulièrement).
Parmi les exercices vous permettant d'atteindre cette zone cible, vous avez la corde à sauter en variant les types de saut, les montées de genoux, les squats, les montées de marche d'escalier, les fentes avant, mountain climber, burpee... à choisir en fonction de votre niveau en vous référant à notre blog.
- Maintenir un effort moins intense (autour de 130 bpm) pendant une vingtaine de minutes.
Footing à allure modérée, marche rapide à proximité de votre domicile avec votre attestation dérogatoire de sortie, vélo d'appartement.

RAPPEL : Un échauffement articulaire d'au moins 3 minutes est nécessaire en préalable de chaque séance et la pratique physique à la maison est placée sous la responsabilité des parents.

Bonnes séances et prenez soin de vous !

Contact : jean.vidal1@ac-toulouse.fr