

L'EPS à la maison

Vous trouverez ci-dessous des vidéos permettant de pratiquer une activité physique à la maison lors du confinement.

Il conviendra avant de commencer toute activité de sécuriser l'espace de travail et de rappeler les règles de sécurité.

Défi chronométré

<https://m.youtube.com/watch?v=Jo-h8935mEE>

- Tous cycles
- Un défi que l'on peut mettre en place chaque jour pour voir si l'enfant est capable d'améliorer son temps.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre de bouteilles
 - La distance entre les bouteilles

Défi gainage

https://www.youtube.com/watch?v=F_qYauqHodw

- Cycle 2 – Cycle 3
- Un défi que l'on peut réaliser en famille.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre de rouleaux à empiler (donc le temps de travail)
 - La nature des objets à empiler (plus ou moins faciles à empiler)
 - Nombre de répétitions possibles : entre 3 et 5 avec une période de récupération entre chaque exercice

Défi abdos assouplissement

<https://www.youtube.com/watch?v=mW9A1eX5XZI>

- Tous cycles
- Idéal pour ranger sa chambre de manière différente.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre d'objets à ranger (donc le temps de travail)
 - La nature des objets à ranger (plus ou moins faciles à attraper)
 - La taille de la boîte où on doit ranger les objets

Gainage en duo

<https://www.youtube.com/watch?v=uBHGPCJrOk8>

- Cycle 2 – Cycle 3
- A faire en famille.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le temps de gainage donc le nombre de fois où on doit se toucher la main
 - Cycle 2 : 10 à 15 secondes
 - Cycle 3 : 15 à 20 secondes
 - Les touchers : touché croisé comme sur la vidéo, toucher de face (main droite de l'un sur main gauche de l'autre)

Travail tonicité-gainage - Confiance

<https://m.youtube.com/watch?v=paTzShGb0tM>

- Tous cycles

Attention : les deux personnes qui assurent la sécurité doivent être des adolescents ou des adultes.

- Le corps de l'enfant (la bouteille) doit être le plus gainé possible.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Avec les yeux ouverts ou les yeux fermés (avec un bandeau sur les yeux)
 - La distance entre les deux supports augmentant ainsi la bascule et le déséquilibre

Exercice de la chaise en duo

<https://m.youtube.com/watch?v=md64Q-C5Ozw>

- Cycle 2 – Cycle 3
- Attention à bien placer le dos et avoir les cuisses bien perpendiculaires au mur.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le temps de travail
 - Cycle 2 : 15 à 30 secondes
 - Cycle 3 : 30 à 45 secondes
 - Les objets à se passer
 - On pourra aussi lancer un objet à celui qui est position de chaise qu'il devra renvoyer
 - Lancer des objets dans un récipient en faisant la chaise

Abdominaux en duo

<https://www.youtube.com/watch?v=NKZt9IIHnP8>

- Cycle 2 – Cycle 3

L'élève doit attraper les pinces à linge accrochées sur le vêtement de celui qui lui tient les pieds. Cela permet d'avoir un temps d'arrêt pour attraper la pince à linge. Il doit remettre la pince à linge dans un récipient placé à côté de lui.

- En fonction de l'âge, on pourra :
 - Varier le nombre de répétitions
 - Cycle 2 : 5
 - Cycle 3 : 10
 - Varier le nombre de séries (avec un temps de repos entre chaque série)
 - Cycle 2 : 3
 - Cycle 3 : 5
 - La disposition des pinces à linge plus ou moins faciles à attraper. On pourra mettre une pince à linge dans le haut du dos par exemple.
 - Changer la taille du récipient : plus c'est petit plus il faut être précis

Travail proprioception

<https://www.youtube.com/watch?v=ap7wH9GA8n4>

- Tous cycles.

L'exercice est réalisé ici avec une planche de Freeman.

N'en disposant pas vous pouvez faire le même exercice :

- Les deux pieds au sol qui ne bougent pas
 - Sur une seule jambe pendant un nombre de lancers déterminé
 - En alternant sur une jambe à chaque lancer
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre de lancers
 - La nature et la taille des objets à lancer (plus ou moins petit, plus ou moins léger)

Travail cardio en duo

<https://www.youtube.com/watch?v=J541OLwqhSk>

- Tous cycles

L'exercice est réalisé avec un élastique permettant de contrôler les mouvements de l'élève et de ne pas se faire mal (à ne pas réaliser avec une corde)

- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Sur la longueur de l'élastique. Plus il sera court, plus ce sera difficile
 - Sur le temps de travail :
 - Cycle 1 : 30 à 45 secondes
 - Cycle 2 : 45 secondes à 1 minute
 - Cycle 3 : 1 à 2 minutes
 - On pourra demander aux enfants d'aller ramasser des objets et de les ramener dans une boîte
 - On pourra demander aux enfants de réaliser des exercices spécifiques : montée de genoux, talons-fesses...

Travail cardio – Appuis et prise de décision

<https://m.youtube.com/watch?v=eELsURjN75g>

- Tous cycles
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Le nombre d'objets à ramasser
 - La nature des objets à ramasser (plus ou moins petit, plus ou moins léger)
 - La couleur des objets à ramasser. Pour les élèves de maternelle, on pourra demander de ne ramasser que les objets d'une certaine couleur.
 - La forme des objets à ramasser. Pour les élèves de maternelle, on pourra demander de ne ramasser que les objets d'une certaine forme (carré, rond, triangulaire)
 - On pourra complexifier en demandant aux élèves de maternelle de ramasser des objets d'une certaine forme et d'une certaine couleur (ex : ramasser que les objets carrés rouges)
 - La taille du terrain de jeu qui augmentera les distances à parcourir