

Message des professeurs d'EPS du Lycée de la Côtère

Bonjour à tous,

Ce message concerne l'EPS.

Il nous a semblé bon d'attendre quelques jours avant de prendre contact avec vous, ceci afin de vous permettre de vous organiser au mieux en fonction du travail demandé dans chaque matière. Contrairement aux autres disciplines il nous est difficile de vous donner des cours en classe virtuelle, notre contenu à nous, les enseignants d'EPS, c'est la pratique d'activités physiques.

C'est pourquoi il nous semble primordial, en premier lieu que vous puissiez vous accorder un temps journalier pour pratiquer un peu, ceci dans un souci d'entretien physique minimum mais également dans le but de vous changer les idées car la solution à la situation actuelle ne peut se limiter à des travaux toute la journée sur votre écran...

Aérez-vous l'esprit, faites bouger votre corps, chacun à son niveau au moins 3 fois par semaine (mais un peu tous les jours nous semble mieux approprié).

Nous vous proposons donc deux types de fiches :

-des fiches de **PPG ou préparation physique générale** : ce programme comprenant des conseils sur l'échauffement, différents types de course (vous pouvez aller courir à l'extérieur mais seuls et proche du domicile), et ou des exercices simples de renforcement musculaire permettant de solliciter et d'entretenir vos principaux muscles et enfin quelques étirements. Ceci devrait vous permettre de lutter contre la sédentarité du moment et également d'entretenir votre corps.

-**Des informations ou un travail plus spécifique et propre à chaque enseignant d'EPS** en fonction de l'APS que vous avez commencé à pratiquer avec votre professeur. Celui-ci vous fera parvenir lui-même le travail et les conseils proposés.

A priori nous fonctionnerons en priorité avec l'ENT du lycée et la messagerie.

Dans tous les cas l'objectif est de ne pas rester physiquement sans rien faire pendant cette période, alors mettez votre tenue d'EPS : **IL FAUT PRATIQUER...**

Bon courage à tous, ci-dessous vous trouverez les fiches pour vous aider à vous entraîner.

L'équipe EPS.

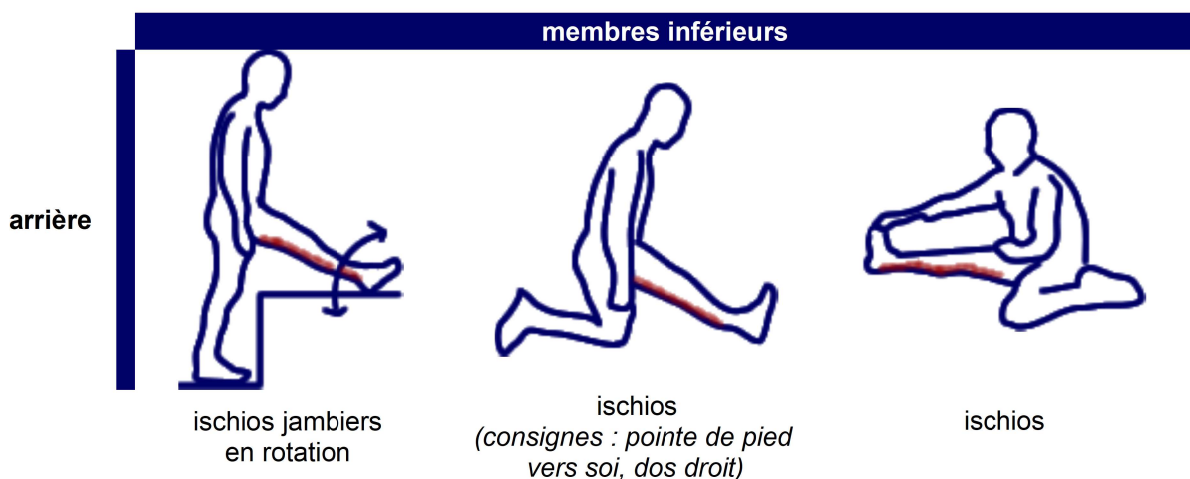
ECHAUFFEMENT GENERAL

L'échauffement doit être :

- progressif (on commence avec une intensité faible et on termine en étant prêt à faire l'échauffement spécifique d'une activité).
- continu (on ne s'arrête pas longtemps entre les différentes parties de l'échauffement pour ne pas se refroidir).

- 1- **footing** de quelques minutes pour activer les grandes fonctions organiques (système cardio vasculaire, système respiratoire, système musculaire et paramètres psychologiques)
- 2- **étirements** : l'élève étire les différents muscles (voir fiche étirements) en allant du bas vers le haut ou du haut vers le bas afin de ne rien oublier.
- 3- **Echauffement articulaire** : en même temps que l'élève s'étire, il échauffe les différentes articulations (cou, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles)
- 4- **Gammes** : l'élève augmente l'intensité de l'échauffement en effectuant talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, pas chassés, pas croisés + d'autres exercices de coordinations. Il est possible de faire les gammes avant les étirements, de façon légère puis de les refaire après de façon plus intense.
- 5- **Accélérations** : on termine l'échauffement général par quelques accélérations progressives sur 20 à 30 mètres , en augmentant la vitesse à chaque accélération.

LES ETIREMENTS :



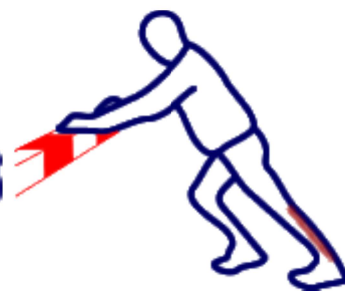
arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)

côtés



adducteurs
(intérieur des cuisses)



Abducteurs
(extérieur des cuisses)



Abducteurs

Buste

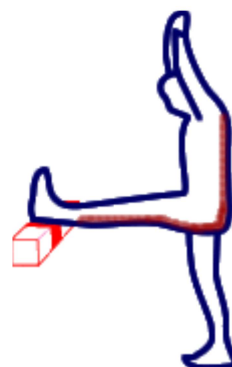
buste



dos
(consignes : fesses serrées, talons au sol)



dos et intercostaux



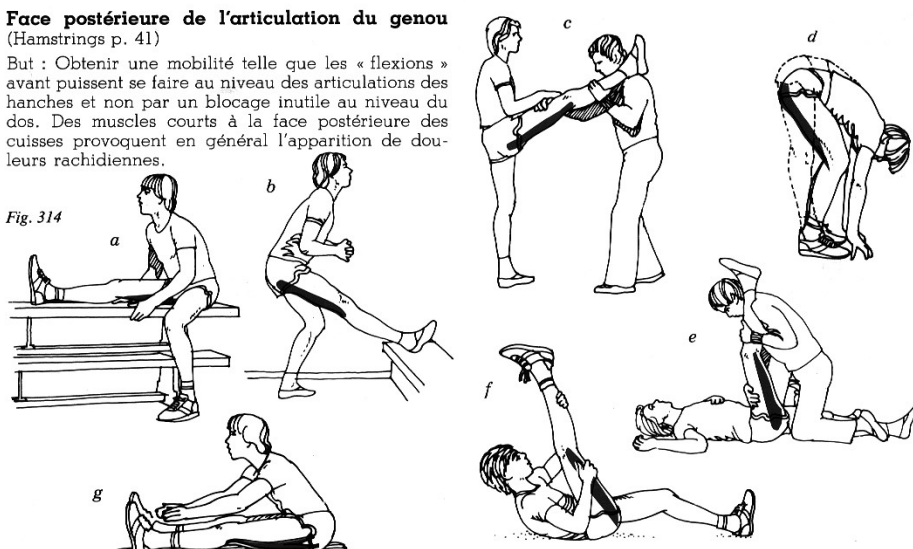
ischios jambiers et dos

Muscles fléchisseurs du genou : LES ISCHIO-JAMBIERS

Face postérieure de l'articulation du genou (Hamstrings p. 41)

But : Obtenir une mobilité telle que les « flexions » avant puissent se faire au niveau des articulations des hanches et non par un blocage inutile au niveau du dos. Des muscles courts à la face postérieure des cuisses provoquent en général l'apparition de douleurs rachidiennes.

Fig. 314

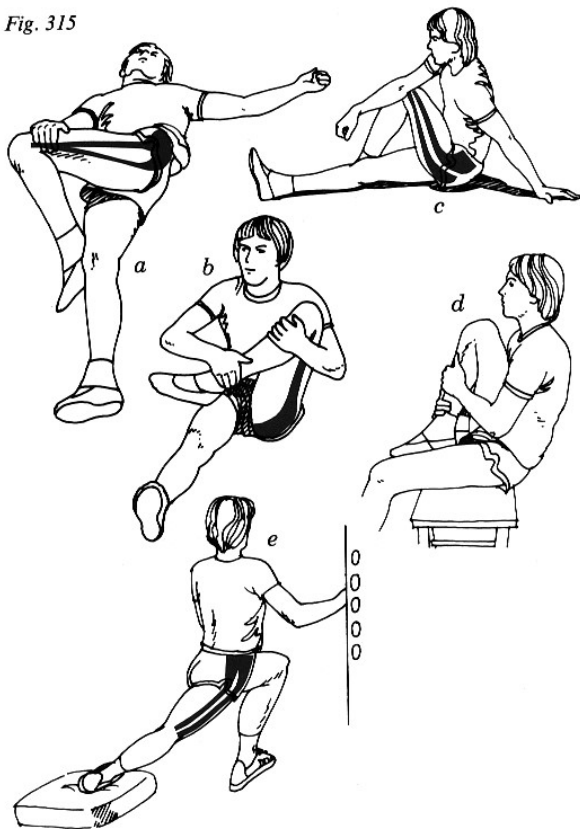


Muscles abducteurs de la hanche : LES FESSIERS

Face externe de la hanche (muscles abducteurs p. 31)

But : Augmenter la mobilité des hanches et étirer le ligament qui va de l'os de l'os iliaque jusqu'à la face externe du genou (Tractus Ilio-tibialis fig. 90). Un ligament trop tendu, peut provoquer des lésions par friction contre le condyle externe du fémur chez les coureurs de fond par exemple (« runners knee »).

Fig. 315



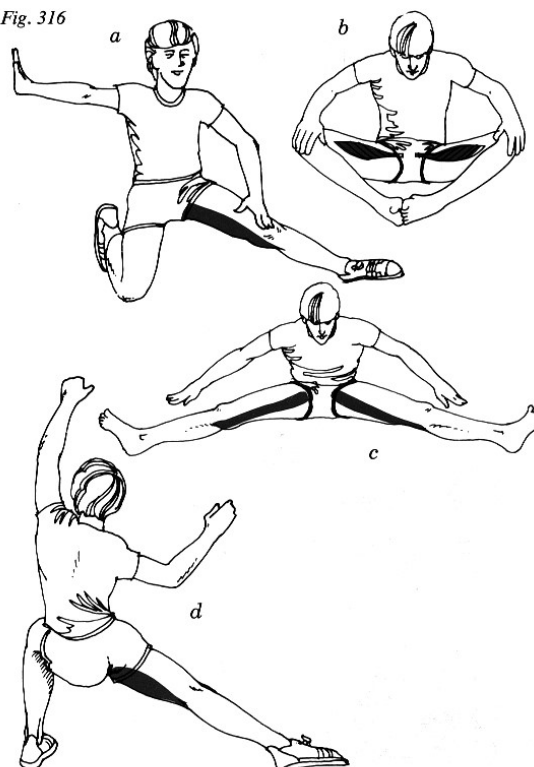
Muscles adducteurs de la hanche :

Les 3 ADDUCTEURS

Face interne de la hanche (muscles adducteurs p. 32, 33)

But : Augmenter la mobilité afin d'éviter les blessures de l'aine. L'augmentation de la mobilité permet une foulée plus ample, une meilleure poussée pour les skieurs de fond, un plus grand pas d'arrêt, par exemple pas latéraux au tennis, au badminton...

Fig. 316



Muscles extenseurs du pied : JAMBIER ANTERIEUR (le plus important)

Fig. 311



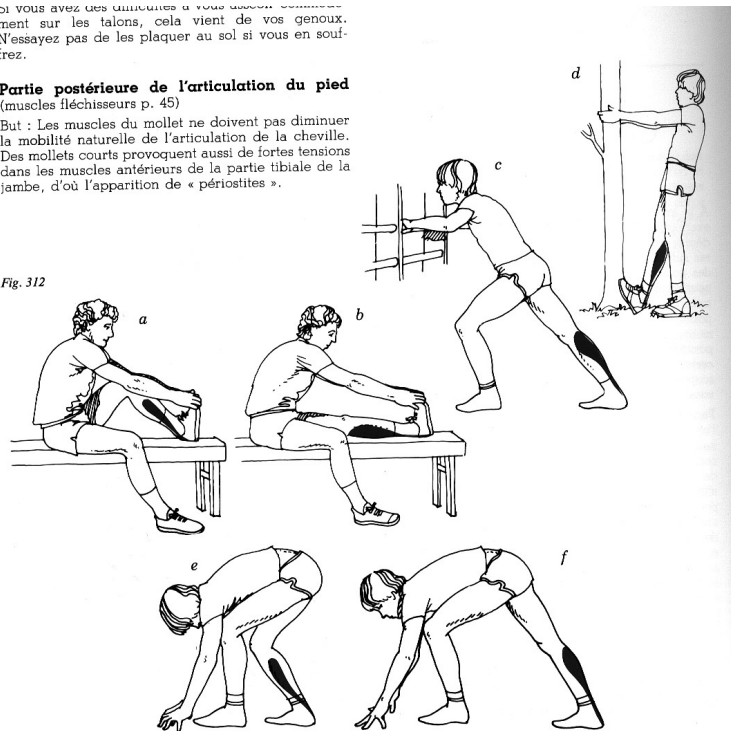
Muscles fléchisseurs du pied : le triceps sural : les 2 jumeaux et le soléaire = MOLLET

Si vous avez des difficultés à vous asseoir correctement sur les talons, cela vient de vos genoux. N'essayez pas de les plaquer au sol si vous en souffrez.

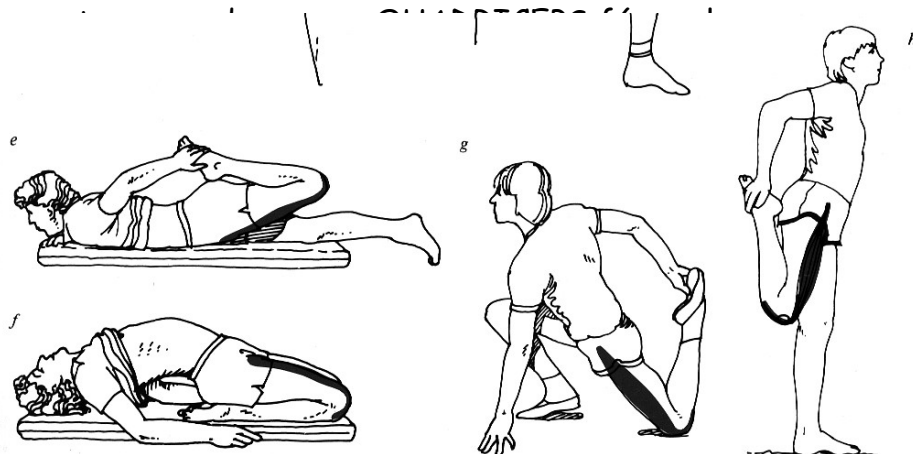
Partie postérieure de l'articulation du pied (muscles fléchisseurs p. 45)

But : Les muscles du mollet ne doivent pas diminuer la mobilité naturelle de l'articulation de la cheville. Des mollets courts provoquent aussi de fortes tensions dans les muscles antérieurs de la partie tibiale de la jambe, d'où l'apparition de « périostites ».

Fig. 312



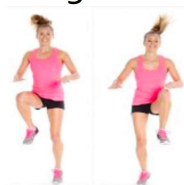
Muscl



LE RENFORCEMENT :

Exemple d'enchaînement d'exercices accessibles au débutant

Jumping jack - Dips banc - Montées de genoux - Relevés de bassin - Grimpe montagne



Enchaînement plus technique pour les confirmés

Gainage 30''



Twist



Demi-Squat



Pompes



Fentes avant

