

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.

Remerciements à Matthieu Gandolfi.

Défi 1,2,3 muscu

<https://www.youtube.com/watch?v=rWs6tcHKFww&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=21>

- Tous cycles
- Un jeu très connu adapté avec des consignes EPS
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - La distance entre le chef du jeu et le point de départ
 - Les consignes concernant les actions à effectuer :
 - Gainage
 - Debout sur une jambe
 - Debout sur l'autre jambe
 - Position grenouille
 - Allongé sur le ventre
 - Allongé sur le dos
 - ...

Travail des membres inférieurs

<https://www.youtube.com/watch?v=kTYbp9C8yf8&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=25>

- Cycle 2 – Cycle 3
- Un défi que l'on peut réaliser en famille.
- L'objectif est de venir toucher un objet suspendu en montant sur la chaise en alternant l'une et l'autre jambe. En fonction de la taille des enfants, on devra utiliser une chaise plus ou moins haute.
Attention de bien garder le dos droit.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - Nombre de répétitions possibles : entre 5 et 10 avec une période de récupération entre chaque exercice

Défi rapidité

<https://www.youtube.com/watch?v=Rlc67JmPHU4&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=23>

- Tous cycles
- Défi à faire en famille (on peut jouer à plusieurs)
- Les participants se tiennent face à face avec un objet facile à attraper placé au milieu.
Ils doivent exécuter les consignes données. Au signal, ils doivent attraper l'objet posé au sol.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - La nature de l'objet à attraper
 - Complexifier les demandes avant d'attraper l'objet
 - Poser plusieurs objets de formes, de couleurs ou de nature différentes et demander d'attraper un objet précis

Travail abdominal

https://www.youtube.com/watch?v=PW2nsSA_uAY&list=PLuLWTqUCinFoDDibZky9UIK20yZGHw-mr&index=22

- Tous cycles
- C'est un défi. Chacun son tour, les participants doivent attraper un rouleau de papier toilette avec leur pied pour venir construire une colonne.
Celui ou celle qui fait tomber la colonne ou celui ou celle qui n'arrive pas à venir mettre son rouleau sur la colonne a perdu.
- En fonction de l'âge, on pourra varier :
 - La nature des objets à venir empiler (cubes, canettes de sodas...)