Bonjour chers élèves confinés,

Donc pour les consignes de pratique EPS pendant la période de confinement, un tapis, une serviette et de l'eau (oui ,oui on s'hydrate).On reste chez soi, pas de regroupement pour faire sport!!!

Les consignes:

1- 30 secondes de travail pour chaque exercices, on peut évidemment réduire le temps mais pas l'augmenter!!

10 secondes de récupération entre chaque exercices, l'on peut augmenter le temps de récupération.

2- on s'échauffe avec l'exercice 1 : pendant 30 secondes, 20,15 secondes (vous pouvez aussi le remplacer par des montées de genoux, des talons fesses), puis récupération en relâchement 10 secondes, 15, 20, 30 secondes, à vous de voir !

bien sûr, si on est pas en forme, si on est pas trop sportif on fait attention !!!et on arrête si douleurs !

3- on enchaîne tous les exercices (12) avec le temps de repos entre chaque, vous pouvez faire ces exercices 1 fois jusqu'à 3 fois / séance.

CONSIGNES DE SECURITE:

Si on n'est pas en forme, si on a des douleurs (genoux, dos ou autres...) on évite de faire ce circuit training (c'est à dire enchaîner les 12 exercices), on peut aussi choisir de faire 2 ou 3 exercices en fonction de votre niveau et état de forme.

Cette activité est sous la responsabilité de vos parents, ceux sont des exercices que vous avez déjà vu, ils sont à poids du corps (sans charge et à vide, regardez la pièce jointe)

Vous devez impérativement vous échauffer, articulairement(chevilles, poignets, coudes, épaules, tête sans passer par l'arrière) puis avec le premier exercice.

Durant les deux semaines avenir : je ne vous propose que ce circuit training qui vous remettra en forme , soyez attentif et à l'écoute de votre corps : pour toutes douleurs vous devez vous arrêtez!!

Vous pouvez me contacter via l'ENT ou cette boite mail.

Prenez soin de vous et des vôtres.

Sportivement.

Mme UBALDI

HIIT-debutant-7-minutes001 (1).png