

PLAN DE CONTINUITE PEDAGOGIQUE EN EPS - F. FRIEDRICH - Lycée Schattenmann BOUXWILLER

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Objectif Séance 1 (lundi) : mobiliser le corps par la pratique sportive avec un travail spécifique du tronc			
<i>Echauffement, réveil musculaire, coordination et proprioceptivité (8 minutes)</i>			
* debout, effectuer des rotations du cou, épaules, bassin, coudes, genoux et chevilles	2 séries de 10 mouvements / région	3 séries de 10 mouvements / région	4 séries de 10 mouvements / région
* debout, plier les jambes puis se redresser et se grandir sur 1/2 pointes des pieds avec les bras tenus vers le haut	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* tenir en équilibre sur un pied et placer les bras à l'horizontale, puis changer de pied	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Activation cardio avec travail intermittent :actif-repos (8 minutes)</i>			
* sauts sur place pieds joints	20-10	30-10	40-10
* sauts sur place en alternant pieds serrés/pieds écartés	20-10	30-10	40-10
* debout, élever alternativement les genoux et poser le coude opposé sur le genou	20-10	30-10	40-10
* élever alternativement la jambe tendue et lancer le bras tendu opposé vers le pied	20-10	30-10	40-10
* sur place, jambes écartées, faire des rotations du buste vers la droite puis vers la gauche	20-10	30-10	40-10
<i>Renforcement musculaire - gainage (8 minutes)</i>			
* assis, jambes repliées, contracter et relâcher les abdominaux	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* à plat ventre, relever la tête et les jambes simultanément	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* en appui sur un côté de la hanche, décoller le bassin puis poser (à réaliser de chaque côté)	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Etirements (6 minutes)</i>			
* debout jambes serrées, les bras le long du corps, étirer les bras vers le haut, l'avant et l'arrière	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
* jambes écartées, toucher avec les mains le sol puis chacun des pieds	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
Objectif Séance 2 (mardi) : mobiliser le corps par la pratique sportive avec un travail spécifique du haut du corps			
<i>Echauffement, réveil musculaire, coordination et proprioceptivité (8 minutes)</i>			

* debout, effectuer des mouvements de droite à gauche et d'avant en arrière du cou, épaules, bassin, coudes, genoux et chevilles	2 séries de 10 mouvements / région	3 séries de 10 mouvements / région	4 séries de 10 mouvements / région
* debout, plier une jambe et tendre l'autre vers l'avant avec bascule du dos vers l'avant	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* tenir en équilibre sur les demi-pointes des pieds avec balancer des bras vers le haut	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Activation cardio avec travail intermitent :actif-repos (8 minutes)</i>			
* sauts sur place pieds joints	20-10	30-10	40-10
* sauts sur place en alternant pieds serrés/pieds écartés	20-10	30-10	40-10
* debout, élever alternativement les genoux et poser le coude opposé sur le genou	20-10	30-10	40-10
* élever alternativement la jambe tendue et lancer le bras tendu opposé vers le pied	20-10	30-10	40-10
* sauts en croisant-décroisant les jambes et les bras	20-10	30-10	40-10
<i>Renforcement musculaire - gainage (8 minutes)</i>			
* à plat ventre, monter le corps pour se tenir sur les avants-bras	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* pompes : corps tendu pour les garçons, genoux au sol pour les filles	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* couché sur le dos, se repousser des mains avec un corps droit	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Etirements (6 minutes)</i>			
* assis jambes serrées, les bras le long du corps, s'étirer avec les bras vers les pieds	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
* assis, jambes écartées, toucher avec les mains un pied puis l'autre. Idem avec une jambe repliée	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
Objectif Séance 3 (mercredi) : mobiliser le corps par la pratique sportive avec un travail spécifique du tronc			
<i>Echauffement, réveil musculaire, coordination et proprioceptivité (8 minutes)</i>			
* debout, effectuer des rotations du cou, épaules, bassin, coudes, genoux et chevilles	2 séries de 10 mouvements / région	3 séries de 10 mouvements / région	4 séries de 10 mouvements / région
* debout, réaliser des fentes de jambes en avant et sur le côté	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* assis, réaliser des mouvements de bascule et enroulant son corps puis essayer de se relever	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Activation cardio avec travail intermitent :actif-repos (8 minutes)</i>			

* réaliser des mouvements de boxeur : sautiller sur place, punshing avec les bras, rotations du buste,...	20-10	30-10	40-10
* alterner 1pas à droite-1 pas à gauche en pliant le buste à chaque fois	20-10	30-10	40-10
* debout, élever alternativement les genoux et poser le coude opposé sur le genou	20-10	30-10	40-10
* élever alternativement la jambe tendue et lancer le bras tendu opposé vers le pied	20-10	30-10	40-10
<i>Renforcement musculaire - gainage (8 minutes)</i>			
* assis, jambes repliées, mains au sol : monter le bassin près de l'horizontale et maintenir quelques secondes puis le reposer	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* en position à 4 pattes, soulever le bassin en le pointant vers le haut, maintenir quelques secondes et reposer les genoux	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* debout, tenir en équilibre sur une jambe et placer les corps à l'horizontale en maintenat quelques secondes	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Etirements (6 minutes)</i>			
*debout jambes écarts,basculer le buste et les bras vers l'avant et tenir à l'horizontale quelques secondes	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
* à genoux, basculer le buste et les cuisses vers l'arrière et restant bien droit puis revenir à la verticlae	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
Objectif Séance 4 (jeudi) : mobiliser le corps par la pratique sportive avec un travail spécifique du bas du corps			
<i>Echauffement, réveil musculaire, coordination et proprioceptivité (8 minutes)</i>			
* debout, effectuer des mouvements de rotation du cou, épaules, bassin, coudes, genoux et chevilles	2 séries de 10 mouvements / région	3 séries de 10 mouvements / région	4 séries de 10 mouvements / région
* debout, plier une jambe en montant le genou vers l'avant, écarter la jambe pliée vers le côté puis revenir à la position initiale. A faire de chaque côté.	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* debout jambes écarts, plier une jambe sur le côté en gardant le pied au sol pour venir s'asseoir sur le talon. A faire de chaque côté.	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Activation cardio avec travail intermitent :actif-repos (8 minutes)</i>			
* alterner cloche-pied à droite et cloche-pied à gauche	20-10	30-10	40-10
*debout, placer un pied devant et un pied derrière : en sautillant sur place,alterner les appuis au sol avant-arrière	20-10	30-10	40-10
* assis,en appuis sur le coudes, réaliser un mouvement de pédalo avec les jambes	20-10	30-10	40-10
* debout, fléchir une jambe puis l'autre en essayant de taper les talons aux fesses avec un petit déplacement droite-gauche	20-10	30-10	40-10

* debout, monter les genoux alternativement sur le côté avec un balancer des bras de part et d'autres de la jambe	20-10	30-10	40-10
<i>Renforcement musculaire - gainage (8 minutes)</i>			
* debout, se mettre en position de chaise (de préférence contre un mur)	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* debout, réaliser des fentes de jambes alternativement	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* couché sur le dos, jambes repliées, monter les jambes à l'horizontale pour qu'elles forment un angle droit avec la cuisse	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Etirements (6 minutes)</i>			
* debout, plier une jambe vers l'arrière et tenir le pied. Réaliser alternativement de chaque côté	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
* assis, jambes serrées, toucher les genoux, puis les pieds, puis les épaules. A réaliser en continu	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
Objectif Séance 5 (vendredi) : mobiliser le corps par la pratique sportive avec un travail spécifique du tronc			
<i>Echauffement, réveil musculaire, coordination et proprioceptivité (8 minutes)</i>			
* debout, effectuer des mouvements droite-gauche et avant-arrière du cou, épaules, bassin, coudes, genoux et chevilles	2 séries de 10 mouvements / région	3 séries de 10 mouvements / région	4 séries de 10 mouvements / région
* debout, étirer tout le corps en tendant les bras vers le plafond puis plier le buste pour toucher les pieds	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* à genoux, jambes écartées, les bras à l'horizontale, basculer sur le côté pour toucher le sol. Alternier de chaque côté	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Activation cardio avec travail intermittent :actif-repos (8 minutes)</i>			
* réaliser des mouvements de boxeur : sautiller sur place, punshing avec les bras, rotations du buste,...	20-10	30-10	40-10
* alterner 1pas à droite-1 pas à gauche en pliant le buste à chaque fois	20-10	30-10	40-10
* sautiller sur place alternativement (5x à droite, 5x à gauche), les bras fléchis et le buste droit	20-10	30-10	40-10
* alterner pas-chassé à droite/pas chassé à gauche, le bras opposé au déplacement se levant au-dessus de la tête	20-10	30-10	40-10
<i>Renforcement musculaire - gainage (8 minutes)</i>			
* assis, jambes repliées, mains au sol : monter le bassin près de l'horizontale et maintenir quelques secondes puis le reposer	séries de 10	séries de 15	séries de 20
* en position à 4 pattes, soulever le bassin en le pointant vers le haut, maintenir quelques secondes et reposer les genoux	séries de 10	séries de 15	séries de 20

* debout, tenir en équilibre sur une jambe et placer les corps à l'horizontale en maintenant quelques secondes	séries de 10	séries de 15	séries de 20
<i>Etirements (6 minutes)</i>			
*debout jambes écartées, basculer le buste et les bras vers l'avant et tenir à l'horizontale quelques secondes	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		
* à genoux, basculer le buste et les cuisses vers l'arrière et rester bien droit puis revenir à la verticale	3 minutes en restant 10 secondes à chaque fois en position étirée		