***EPS***

**CHALLENGE INSTAGRAM EN FIN DE PAGE !**

* J’ai de l’espace/un terrain dans lequel je peux faire du sport sans être en contact avec d’autres personnes

Courir 30 minutes par jour à une allure assez lente (je peux parler en même temps)

***Ou/Et***

Marcher 45 minutes par jour à une allure plus élevée (je transpire)

*Faire un échauffement complet*

* Montées de genoux
* Talons fesses
* Pas chassés
* Pas croisés
* Marche arrière
* Jumping Jack
* Accélérations progressives (50% - 75% - 75% - 100%)

Essayer de vous amuser en pratiquant du sport !

* Courir d’un point A à un point B le plus vite possible et chronométrer avec sa montre
	+ Essayer de battre son record régulièrement
* Sauter le plus haut possible et mettez une marque à battre régulièrement
* Faire des foot régulièrement ou concours de jongles
* Jouer avec sa famille (frères, sœurs, parents) à des jeux afin de bouger le plus possible
	+ Loup glacé
	+ 1/2/3 Soleil
	+ Saute mouton
	+ Chat perché
	+ Balle aux prisonniers
		- Imaginez des jeux entre vous !
* Je peux faire du sport uniquement chez moi, dans un espace plus petit

*Faire un échauffement complet* (Sur place)

* Montées de genoux
* Talons fesses
* Marche arrière
* Jumping Jack
* Burpees
* Corde à sauter
* Sauts sur un pied

Essayer de vous amuser en pratiquant du sport !

* Courir d’un point A à un point B le plus vite possible et chronométrer avec sa montre
	+ Essayer de battre son record régulièrement
* Sauter le plus haut possible et mettez une marque à battre régulièrement
* Faire des foot régulièrement ou concours de jongles
* Jouer avec sa famille (frères, sœurs, parents) à des jeux afin de bouger le plus possible
	+ Loup glacé
	+ 1/2/3 Soleil
	+ Saute mouton
	+ Chat perché
	+ Balle aux prisonniers
		- Imaginez des jeux entre vous !

*Voici quelques liens pour faire des exercices*

* <https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c>
	+ Entrainement corps entier avec démonstration vidéo
* <https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pIuptYE>
	+ Cours complet avec
		- Echauffement
		- Différents exercices réalisables à votre niveau avec explication du mouvement à effectuer

**Danse**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q65yeSbZG-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=fqzNRchjm-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fvhk5umoNFI>

***Essayez de suivre les pas de la chanson « move your body » de BEYONCE .***

Vous avez ici le tutoriel, le clip officiel ainsi que les paroles si vous voulez aussi travailler un peu votre anglais.

**Étirements :**

à l'aide des 2 documents, tester les différents étirements , surligner et noter quel est le muscle étiré pour chaque exercice proposé.

Sécurité étirements : maintenir la position entre 10 secondes et 30 secondes, ne pas forcer et respirer profondément.

Si vous disposez d’une connexion internet ou non, vous pouvez également réfléchir à ses différentes questions en tenant un cahier d’entrainement (vérifier l’orthographe).

1. Pourquoi je dois m’échauffer avant de faire du sport ?
2. Comment savoir si je me suis bien échauffer ?
3. Quel est mon exercice préféré ?
	1. Quels muscles sont utilisés ?
4. Notez tous les exercices que je fais et SURTOUT noter ma progression pour en être fier !
5. Que veut dire « s’étirer » ?
6. Pourquoi boire régulièrement de **l’EAU** avant, pendant et après le sport ?

*BONUS* : Qu’elle est la différence entre les étirements et les assouplissements ?

*BONUS*: Pourquoi manger régulièrement des fruits et des légumes ?

**POUR PLUS D’EXERCICES, N’HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER SUR PRONOTE OU APPELER LE COLLEGE ET POSEZ VOS QUESTIONS EN LAISSANT VOTRE NUMERO AFIN DE POUVOIR VOUS RAPPELER SI NECESSAIRE !**

**N’oublier pas BOUGER régulièrement, MANGER sainement et AMUSEZ vous !**

**CHALLENGE INSTAGRAM**

1. Créer le **#TEAMSPORTMANA**
2. Prendre une vidéo de vous et vos amis par jour en train de faire du sport, un exercice, un entrainement
3. La vidéo devra durer entre 20 et 30 secondes max
4. A la fin de la vidéo, donner un défi à vos amis qui vous suivent sur INSTA !
5. Les élèves les plus réguliers auront un cadeau de la part de toute l’équipe EPS à la reprise !

Bien sûr, le challenge n’est pas obligatoire.