

CM1  
CM2



## L'Éducation physique des p'tits loups confinés



### Info élèves ou parents

Chers élèves

Afin de préserver ton équilibre et ton bien-être, il semble important de prévoir une alternance des différentes activités scolaires tout en inscrivant un temps d'activité physique dans ta journée.

En effet, durant cette période indéterminée « d'école à la maison », l'entretien physique est fondamental. Il passe par une pratique physique quotidienne facile d'accès et adaptée à tes besoins.

Voici quelques propositions de situations ludiques faciles à mettre en œuvre.

Tu pourras adapter les exercices en fonction du lieu de ton confinement. Si tu es dans un appartement, peut-être peux-tu bénéficier d'un sous-sol sans avoir de contact avec d'autres enfants ou familles?

Si cela n'est pas possible, choisis des exercices à faire à l'intérieur, en poussant peut-être quelques meubles.

Si tu es dans une maison avec jardin, n'hésite pas permettre à vivre les situations dehors.

Tu pourras retirer un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles, en faisant 15 au moins minutes d'activité physique encadrée par jour chez toi.

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure

CM1  
CM2

n°1

La séance  
de 7'  
de  
M Galek



L'Éducation physique  
des p'tits loups confinés



30"  
d'effort,  
10" de  
repos

A faire  
une  
fois ou  
deux  
selon  
votre  
niveau



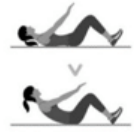
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

### 1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

### 3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des **pompes sur les genoux** en veillant à garder un **bon alignement genoux-bassin-épaules**.

### 2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à **90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

### 4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure



## 5. Monter et descendre d'une marche

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'un step, marche escabeau ou d'une marche d'escalier.

## 7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

## 8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

## 9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les **cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

## 11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

## 6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

## 10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la **cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

## 12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

## 2 ressources

### 1) Une application

En tapant « 7 minutes workout » dans le gestionnaire d'applications de son smartphone, il trouvera de nombreuses applications gratuites pour l'accompagner dans cette séance à domicile. Il n'a qu'à se laisser guider au rythme de son smartphone qui lui annonce l'exercice à faire et le timing des 30 secondes d'effort et des 10 secondes de récupération.

### 2) Une vidéo

Il peut aussi utiliser cette vidéo pour être guidé lorsqu'il fait sa séance de 7 minutes  
[https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY\\_as8](https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8)

CM1  
CM2

n°2



L'Éducation physique  
des p'tits loups confinés



Je danse

<https://www.youtube.com/watch?v=zyIXQsDY9NE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ch9EDT2MsE>

Zumba

<https://youtu.be/FfXO6-ihmHs>

Réalisé par  
l'équipe EPS  
de l'Eure