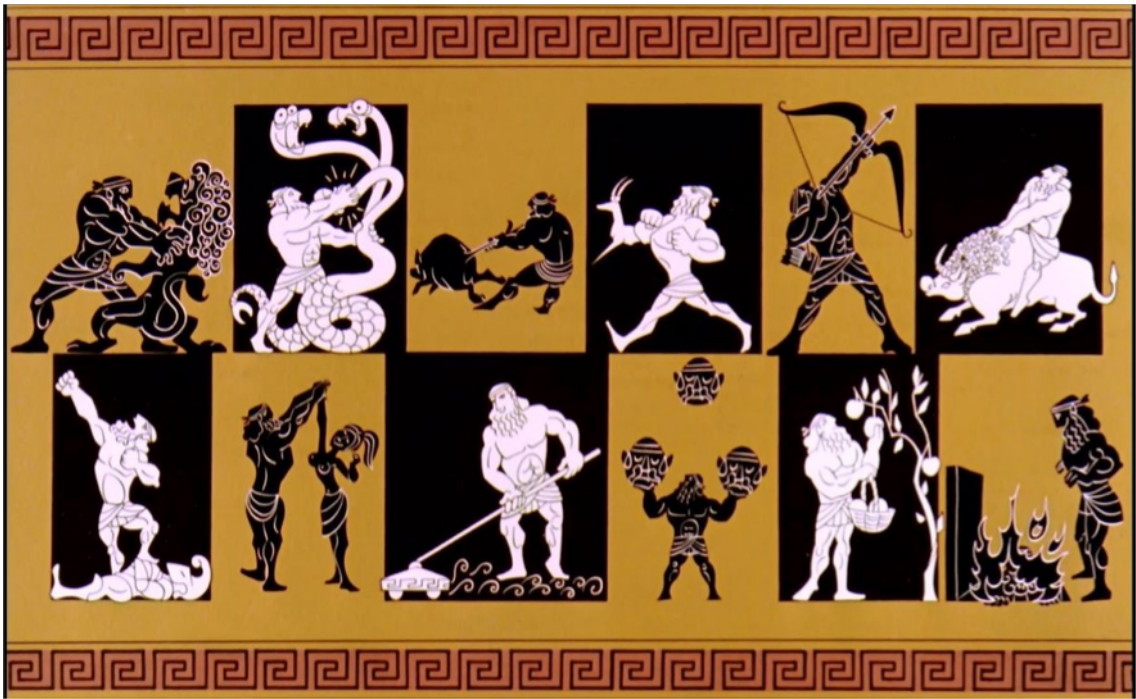


LES 8 COMMANDEMENTS DE L'EPS LORS DU CONFINEMENT.

COLLÈGE JEAN JACQUES ROUSSEAU, LABASTIDE SAINT PIERRE

1	T'aérer, tu essaieras <u>30 minutes</u> par jour. (courir, marcher, jouer dans le jardin, jardiner, promener ton chien, aller sur le balcon...)	
2	Bouger, tu t'obligeras <u>15 minutes</u> par jour, en faisant des exercices de renforcement musculaire.	Fiche exercices Continuité pédagogique Créteil
3	T'hydrater, uniquement avec de l'eau, tu effectueras régulièrement pendant tes efforts physiques.	
4	Ne pas grignoter, tu essaieras.	
5	S'étirer <u>10 minutes</u> par jour, tu progresseras et tes pieds seront plus proches de toi!	Fiche étirements
6	Danser avec tes frères, tes soeurs, tes parents sur une musique, tu te créeras de bons souvenirs.	Echauffement cross : vidéos 1 , 2 , 3 , 4
7	Au moins 3 muscles de ton corps, tu seras capable d'identifier, nommer et renforcer.	Fiches corps humain
8	La condition physique tu auras, quand tu reviendras au collège.	Test Ruffier

APRÈS CES 8 TRAVAUX D'HERCULE, DIEU OU DÉESSE DE L'OLYMPE, TU DEVIENDRAS.



COMMANDEMENT 2 :

« Bouger, tu t'obligeras 15 minutes par jour, en faisant des exercices de renforcement musculaire. »

Voici un petit parcours que tu peux faire chez toi, seul ou à plusieurs, avec tes frères et sœurs et/ou tes parents, le tout en 7 minutes !

Plusieurs études montrent que ces entraînements de faible durée mais de forte intensité :

- peuvent être **un moyen rapide et efficace de perdre du poids et de la masse grasse.**
- **diminuent efficacement la graisse sous-cutanée**, celle qui se situe juste en dessous de la peau.
- permettent **d'améliorer la santé cardio-vasculaire.**
- permettent de **diminuer la résistance à l'insuline**, ce qui décroît les risques de développer un diabète.

Cette séance consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont tu es capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 15 secondes de repos entre chaque exercice.**

Les 12 exercices sont :

