

Activités EPS

Ci-dessous toutes les activités proposées :

Toutes les activités sont illustrées par des vidéos tutoriels qui vous permettront de pratiquer et de progresser.

Méthodologie

- Lire le document en entier.
- Sélectionner (choisir) une ou plusieurs activités.
- Visionner les tutoriels pour la/les activité(s) choisie(s).
- Elaborer son entraînement pour une ou plusieurs activités.
- Télécharger et sauvegarder la fiche : **Fiche d'entraînement personnalisée.**
- Remplir la fiche, partie « Mon entraînement » avant de pratiquer
- Pratiquer l'activité au moins deux fois sur la semaine.
- Renseigner les autres données ainsi que les acquis sur la fiche.
- Vous ferez cela chaque semaine durant tout le cycle des **Activités personnalisées**

Télécharger la **Fiche d'entraînement personnalisée** sur votre « one drive », vous la partagerez avec moi

marc.pinchart@lfmanille.ph

Vous intitulerez votre fiche : **Activité (ex. Aqua Gym), votre nom**

Ensuite télécharger votre **Fiche d'entraînement personnalisée** de « one drive » sur Teams, dossier EPS

Football



1. https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0
2. <https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>
3. https://www.youtube.com/watch?v=m3stHgC_lo8
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ift1UTEhX7Y>

Tennis de table (Ping-Pong)



1. <https://www.youtube.com/watch?v=K1Y22grPyFY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MimctEMkZG0>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=cUEvlsrs37Q>
4. https://www.youtube.com/watch?v=0Qcz_ksHTDc
5. https://www.youtube.com/watch?v=uhs1_w4zkis
6. <https://www.youtube.com/watch?v=kaM7r1Nqk8E>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=QSiQeacOeu8>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=oEE8yRd4RAY>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=csjGXx6LVzQ>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=7dfCukSKp3Y>

Elliptique



1. <https://www.youtube.com/watch?v=0Pow2X5Te3I>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=GxcJU1cLY8Y>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qUIQtKJRNSg>

Vélo d'intérieur



1. <https://www.youtube.com/watch?v=DObDXpbCnoc>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=yMfmaQAXQns>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=iTLtv0hoSHU>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=xlxprZWwcUI>

Pilates



1. <https://www.youtube.com/watch?v=6A98Glp5DuY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=rRhPTT2iNnc>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=arsctUzFqEg>

Yoga



1. <https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=FRAEaBtP2r4>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=g13nVd7OLYs>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=9kOCY0KNByw>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=4vTJHUDB5ak>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=bkbtXQrUI> w
7. <https://www.youtube.com/watch?v=rVkXRhDsGTU>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=Ci3na6ThUJc>

Zumba



1. <https://www.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=sdoNOB6w1fY>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ULrcDcQabdA>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=tmpV2u1HD0I>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=YQI7gnkcwFw>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok>

Fitness



1. <https://www.youtube.com/watch?v=0bAOm7MhN5I>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=50kH47ZztHs>
3. https://www.youtube.com/watch?v=Hp39axsuFs8&feature=emb_rel_end
4. https://www.youtube.com/watch?v=ieyzL5OaPZk&feature=emb_rel_end
5. <https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ>

Aqua gym



1. <https://www.youtube.com/watch?v=QV4otUIPvrc>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=menHljcYI4Y>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=OHWkSa0zQyQ>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=89-kZT6iiQ>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=4AE2MIKU7T8>

Boxe



1. <https://www.youtube.com/watch?v=eaGqOq0pNPY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=jCTEVKRTuS8>
3. https://www.youtube.com/watch?v=7xSFmVE_2zc
4. <https://www.youtube.com/watch?v=YdOoWLGmtwY>
5. https://www.youtube.com/watch?v=RtU_aX7wLdk

Basket Ball



1. <https://www.youtube.com/watch?v=ljjU6LvHKHM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MRrNi7uHmaY>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=0feXGPKiAYs>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=Eb9GXgA34QE>
5. https://www.youtube.com/watch?v=nqqw_hYT4QM

Roller



1. <https://www.youtube.com/watch?v=rsWt20-MkkE>
2. https://www.youtube.com/watch?v=L8Gs_eyIPFA
3. <https://www.youtube.com/watch?v=VSCfiYkG8jY>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=Dqu8uLilkV4>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=fYhk7EMxNA>

Stretching



1. <https://www.youtube.com/watch?v=Sl6q1igrxpk>
2. https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI
3. <https://www.youtube.com/watch?v=a3VTQyNZ0Bo>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4>

Treadmill



1. <https://www.youtube.com/watch?v=Pi3IKNIgfwU>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=GkapitoJ6vg>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=vBVoodacTf8>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=JgWgrJ39kJg>