



### Proposition de travail en EPS

Réaliser les 21 étirements pour soulager votre dos en soirée après votre journée de travail.

Les exercices ont été réalisés en cours.

Il suffit de se les réapproprier en suivant la fiche ci-dessous.

<https://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>



Vous pouvez également vous inspirer de la vidéo ci-dessous. Le ballon peut-être remplacé par deux gros coussins ou un polochon à placer dans votre dos.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=441&v=YerD2ZgRWPM&feature=emb\\_log](https://www.youtube.com/watch?time_continue=441&v=YerD2ZgRWPM&feature=emb_log)  
[o](#)

Pour maintenir votre condition physique en vue de l'évaluation en escalade lors de votre prochaine alternance, vous pouvez exécuter des exercices de gainages décrits dans la fiche descriptive.

<https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm>



Vous pourrez ainsi profiter de la collation antistress et contre le mal de dos.

<https://entrainement-sportif.fr/manque-magnesium.htm#collation>

**4 aliments pour une collation ANTI-STRESS  
et contre le MAL DE DOS**



Au plaisir de vous retrouver au plus vite au Gymnase en présentiel.

PS : vous pouvez parcourir le site entrainement sportif qui est très bien fourni, réalisé par un collègue professeur d'EPS.

Votre professeur d'EPS

Mr DIRR