



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES

N°1

Les crunchs



Les abdos « crunch »		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x10 répétitions	4x15 répétitions	5 x 20 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : allongé sur le dos les jambes fléchies (pieds au sol). Ne mets pas les mains derrière la nuque. Regarde le plafond.

Relève les épaules à mi-hauteur en contractant les abdominaux, puis abaisse les épaules pour revenir à la position de départ.



- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée,
et un peu plus lorsque tu réalises un effort.
Tu peux mettre de la musique qui te motive !





Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES

N°1 bis

Les squats



Les squats		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x10 répétitions	4x15 répétitions	5 x 20 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : debout, dos droit, jambes tendues et pieds écartés à la largeur de tes épaules. Regarde devant toi. Fléchis tes jambes en gardant le dos droit jusqu'à ce que le bassin soit à la hauteur des genoux. Puis remonte.



- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée,
et un peu plus lorsque tu réalises un effort.
Tu peux mettre de la musique qui te motive !

