

Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES

N°2

L'équilibre fessier



L'équilibre fessier

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 30 secondes	2x 45 secondes	2x 1 minute
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

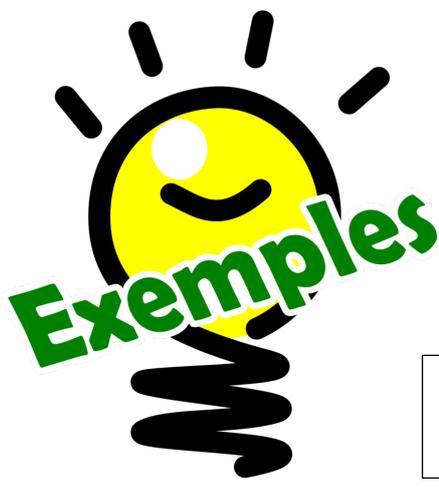
Position de départ : se mettre à l'équilibre sur les fessiers. Allonge les bras et les jambes pour ajouter de la difficulté. Pour plus de facilité, plie les jambes. Contracte l'ensemble de ton corps afin de tenir l'équilibre. Ne mets jamais les bras derrière la nuque.



- 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°2 bis

Jumping Jack



Jumping Jack		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 20 secondes	3x 30 répétitions	4 x 45 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : jambes tendues serrées, les bras le long du corps. Écarte les jambes et monte les bras pour venir taper dans les mains au-dessus de la tête (en sautant). Puis ressers les jambes, descend les bras pour les ramener le long du corps. Enchaîne les actions.



- 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 !

