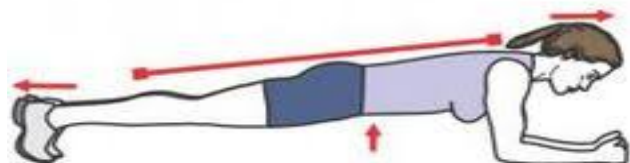


Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°3

Gainage Ventral

Gainage Ventrale		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 10 secondes	2x 30 secondes	2x 40 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : en appui sur les avants bras et les pointes de pieds, élève le bassin afin d'obtenir un segment jambes-bassin-tronc aligné (dos droit et corps aligné). Serre les fesses et rentre le ventre afin de placer ton dos, puis maintien la position. Attention à ne pas creuser le dos !



- 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°3 bis

Levés de genoux sur place

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 légèrement écartées, les bras le long du corps. Commence à courir sur place en montant haut les genoux. Cours sur la pointe des pieds. Balance le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre. Regarde devant toi. Maintien ton dos droit et contracte les abdominaux. Monte les genoux avec les abdominaux, sans te pencher en arrière.



- 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 !

