



# Activité physique réalisable chez soi

*EPS collège Voltaire - SORGUES*

N°4

Faire l'aspirateur



Faire l'aspirateur, oui c'est une activité physique !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 minutes debout	10 minutes (debout et à genou)	15 minutes en déplaçant certains meubles légers

## Explication de l'exercice :

Range d'abord tout ce qui traîne au sol. Faire l'aspirateur est en soi une activité physique. Attention à toujours avoir le dos le plus droit possible. Dans ta tête, divise la pièce en bandes de surface égale. Pour t'aider, prend tes meubles comme repère.



- 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°4 bis

*Danser*



Danser – bouger en rythme

Pas de niveau particulier pour Danser !

Tu peux danser 5 minutes, 10 minutes... le temps que tu veux !

## Explication de l'exercice :

Tu peux danser sur la musique de ton choix. Suis une chorégraphie, invente-la, ou laisse parler complètement ta créativité (sans pouvoir forcément le répéter). La danse est l'art de mouvoir le corps humain dans l'espace. Fais-toi plaisir !



- 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 !

