



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°7

Chaise contre un mur

Chaise contre un mur		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 10 secondes	2x 20 secondes	2x 30 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, dos à un mur : Appuie ton dos contre le mur, les pieds à plat au sol devant toi. Descends ton corps en glissant ton dos contre le mur jusqu'à être en position intermédiaire de squat. Les cuisses sont parallèles au sol et les tibias perpendiculaires au sol. Les hanches sont alignées avec les cuisses et les genoux avec les chevilles. Tiens la position pendant la période de travail.



- 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°7 bis

Burpees

Burpees		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 3 répétitions	3x 6 répétitions	4 x 8 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Place-toi debout pieds à largeur d'épaules. Descends en position de squats et pose tes paumes de mains au sol devant tes pieds. Lance tes jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). Fais une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol. Une fois revenu en position de planche, saute en ramenant les pieds vers tes mains, talons au sol, reviens en position de squats. Saute en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de ta tête.



- 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 !

