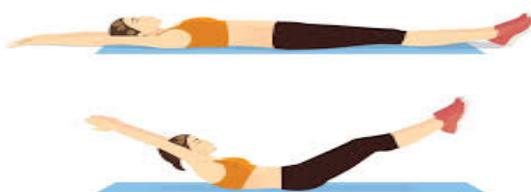




# Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°6

Hollow rocks

Hollow rocks		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 5 secondes	2x 10 secondes	2x 20 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

## Explication de l'exercice :

Position de départ : Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête. Contracte les abdominaux pour que le bas de ton dos soit toujours en contact avec le sol. Lève simultanément tes jambes et tes bras tendus du sol de quelques centimètres (regarde tes pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol). Contracte les abdominaux pour garder cette position pendant tout le mouvement. Faites un mouvement de balancier avec votre corps gainé jusqu'à la fin du temps 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.

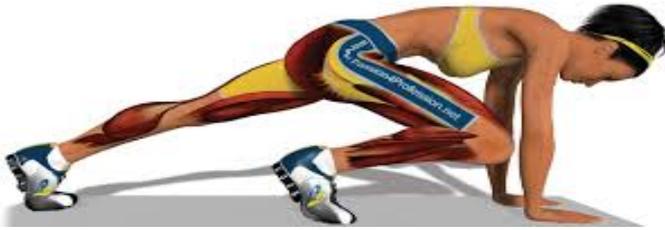
Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée, et un peu plus lorsque tu réalises un effort.  
Tu peux mettre de la musique qui te motive !



# Activité physique réalisable chez soi



*EPS collège Voltaire - SORGUES*



## N°6 bis

*Mountain climbers*

Mountain Climbers		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 15 secondes	3x 25 secondes	4 x 40 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

### Explication de l'exercice :

Position de départ : Mets-toi en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ; ton corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête). En pliant ta jambe droite, amène ton genou droit prêt de ton coude droit sous ta poitrine sans toucher ton pied au sol ; en un mouvement explosif, inverse la position avec la jambe gauche (ta jambe droite est alors tendue et ta jambe gauche pliée), puis 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 !

