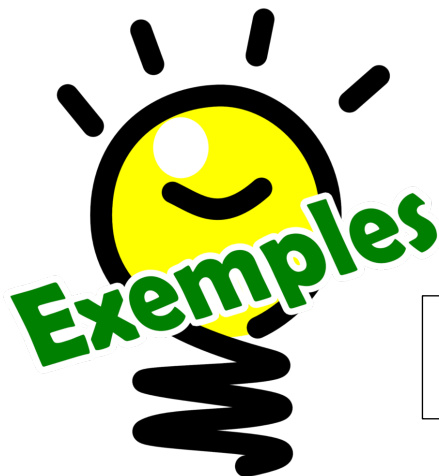




Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°9

La corde à sauter

La corde à sauter (même si tu en as pas, saute sur place)		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 45 secondes	3x 1 minute	5x 1 minute
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, garde le dos droit. Regarde devant toi, fais tourner la corde avec les poignets de l'arrière vers l'avant. Fais des rebonds sur la pointe des pieds. Ne saute pas trop haut.

Vérifie bien la longueur de ta corde à sauter. Place un pied au milieu de la corde, tends les poignées de la corde à sauter qui doivent arriver juste en dessous des épaules.



- 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°9 bis

Pompes

Pompes		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 10 répétitions	3x 10 répétitions	4 x 10 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Allongé sur le ventre face au sol, en appui sur les pointes de pieds (jambes légèrement écartées) et sur les paumes de mains (qui sont sur la même ligne que les épaules). Fléchis les bras jusqu'à ce que le visage et les pectoraux frôlent le sol puis remonte en poussant avec les bras pour retrouver la position initiale.

Contracte tes abdos et tes fessiers afin de garder le dos droit.



- 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 !

