



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°8

L'iceman

L'iceman		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 30 secondes	3x 45 secondes	4x 1 minute
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, garde le dos droit. Tes pieds sont un peu écartés et tes bras le long du corps. Saute alors sur le côté droit. La jambe droite est devant tandis que la gauche passe derrière. Ton bras gauche va vers l'avant pendant que le droit part vers l'arrière. Saute ensuite du côté gauche en effectuant les mouvements inverses. Pour t'aider, imagines que tu es un patineur.



- 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°8 bis

Élévation de bassin

Élévation de bassin		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 10 répétitions	4x 15 répétitions	5 x 20 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Allongé sur le dos avec les jambes fléchies et les pieds qui touchent le sol. Contracte tes fessiers pour décoller ton bassin et aligner tes fesses et ton 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 !

