



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°12

Rameur

Rameur		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 20 secondes	3x 30 secondes	4 x 45 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Le départ assis sur les fessiers. Ramène tes cuisses vers ton torse. Les bras sont tendus vers l'avant.

Tend les jambes vers l'avant et ramène tes poignets au niveau de ton buste. Veille à bien maintenir ton équilibre. Puis ramène tes cuisses vers ton torse en tendant les bras vers l'avant. La coordination des actions est importante.



- 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°12 bis

Step Touch

Step Touch		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 20 secondes	3x 30 secondes	4 x 45 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, garde le dos droit. Écarte les pieds à la largeur des épaules. Rapproche ton pied droit du pied gauche puis écarte à ton pied droit à la largeur des épaules, puis rapproche ton pied gauche du pied droit puis écarte à nouveau les jambes et ainsi de suite.



- 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 !

