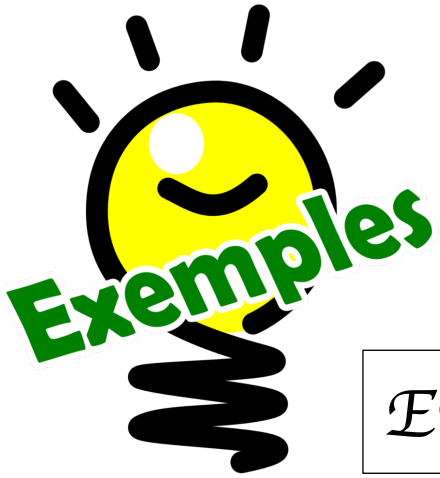

Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES

N°14

Mogul Jump

Mogul Jump		
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 : À quatre pattes, les mains posées au sol sous les épaules et les genoux sous le bassin. Lève le bassin pour être sur tes deux mains et tes deux pieds, bras tendus et jambes pliées à 90°. Garde le dos droit parallèle au sol et la tête en position neutre (cou aligné avec le dos, regard au sol). Transfère ton poids sur tes mains et joins tes pieds. Saute pieds joints d'un côté puis de l'autre.

- 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°14 bis

Planche Jack

Planche Jack		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 15 secondes	3x 25 secondes	4 x 35 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

<u>Explication de l'exercice :</u>

Position de départ : En position de planche sur les mains, les coudes en dessous des épaules, corps aligné et gainé. Écarte les jambes tendues en faisant un premier saut. Rejoins les jambes en faisant un second saut. Contracte les abdominaux et les jambes et ne baisse pas le bassin. C'est un jumping jacks en position de planche.

- 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 !