

Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES











 \mathcal{N}° 11

V-Step (sans step)

| V-Step (sans step) | | | |
|--|----------------|-----------------|--|
| 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, pieds serrés le dos droit. Écarte les pieds vers l'avant, pied droit en premier, puis pied gauche. Ressers ensuite les pieds vers l'arrière (cela forme un V au sol).



- 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°11 bis

Talons-fesses sur place

| Talons-fesses sur place | | | |
|--|----------------|-----------------|--|
| 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. Monte tes pieds en alternant le droit et le gauche comme si tu courrais. Lorsque ton pied droit vient vers ton fessier, équilibre-toi avec ton bras gauche vers l'avant, et inversement avec l'autre pied. Laisse tes genoux sous ton bassin. Gaine l'ensemble de ton haut du corps (abdominaux/dorsaux principalement).



- 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!

