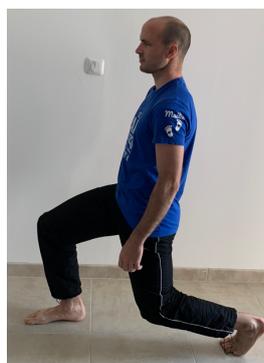


Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES

N°5

Fentes avant



Fentes avant

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 10 répétitions	3 x 10 répétitions	4 x 16 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : debout bras le long du corps. Avance le pied droit pour réaliser une fente. Le genou ne doit pas dépasser la hauteur de la cheville. Le genou arrière ne touche pas le sol. Regarde devant toi pendant le mouvement en gardant le dos droit. Puis reviens debout et enchaîne avec le pied gauche. Puis enchaîne les actions.



- 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°5 bis

Dips



Dips		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 10 répétitions	3x 10 répétitions	4x 15 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : les deux mains sont en appui sur le devant de la chaise. Les jambes en position semi-fléchie. Descendre les fesses vers le sol le long de la chaise (attention à ne pas avancer). Les coudes doivent se plier vers l'arrière et non sur le côté. Puis remonte.



- 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 !

