



# Activité physique réalisable chez soi

*EPS collège Voltaire - SORGUES*



N°10

*Fentes sautées*

Fentes sautées		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 6 répétitions	2x 10 répétitions	3x 14 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

## Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, pieds de la largeur du bassin. Fais une fente avant ; Saute verticalement de manière explosive. Alterne tes jambes dans les airs (tu fais un ciseau) et retombe en position de fente avant de l'autre côté. Puis enchaîne les actions. Attention à bien amortir la descente pour ne pas taper ton genou au sol ; garde le buste droit et contracte les abdominaux.



- 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°10 bis

Superwoman/Superman

Superwoman/Superman		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 10 secondes	3x 20 secondes	4 x 30 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

### Explication de l'exercice :

Position de départ : Allonge-toi sur le ventre, bras tendus en avant avec les paumes de main vers le bas et les jambes tendues avec les pointes du pieds sur le sol. Les bras et les jambes sont de la largeur des épaules. Regarde au sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder la tête dans l'axe du dos. Lève simultanément les bras et les jambes d'un angle environ de 20°. Concentre-toi sur la contraction des muscles du bas du dos, des fesses et des muscles derrière les cuisses. Maintiens la position de 1 à quelques secondes avant de revenir en position initiale.



- 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 !

