

Activité Physique Réalisable chez soi

A 2 ou avec la famille

Collège Voltaire Sorgues

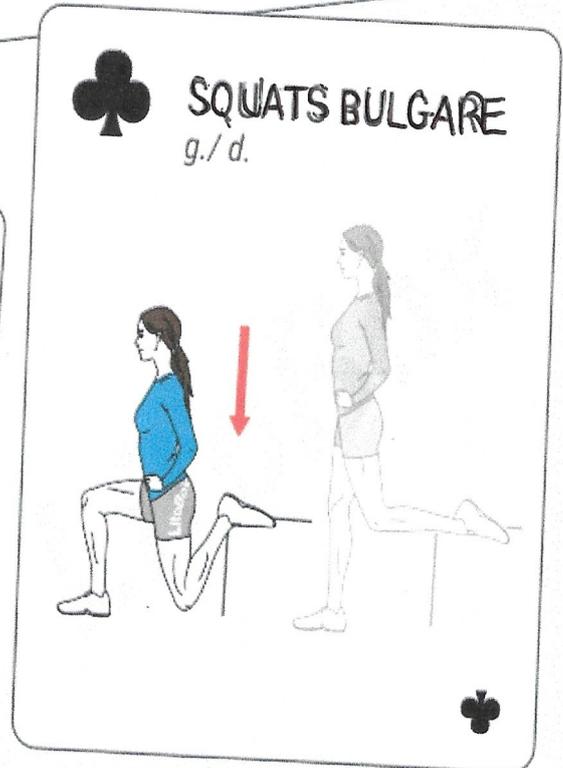
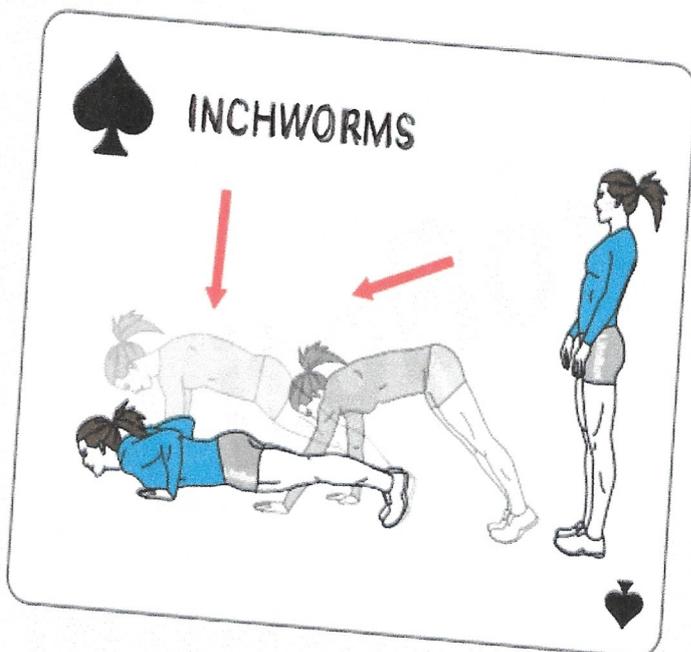
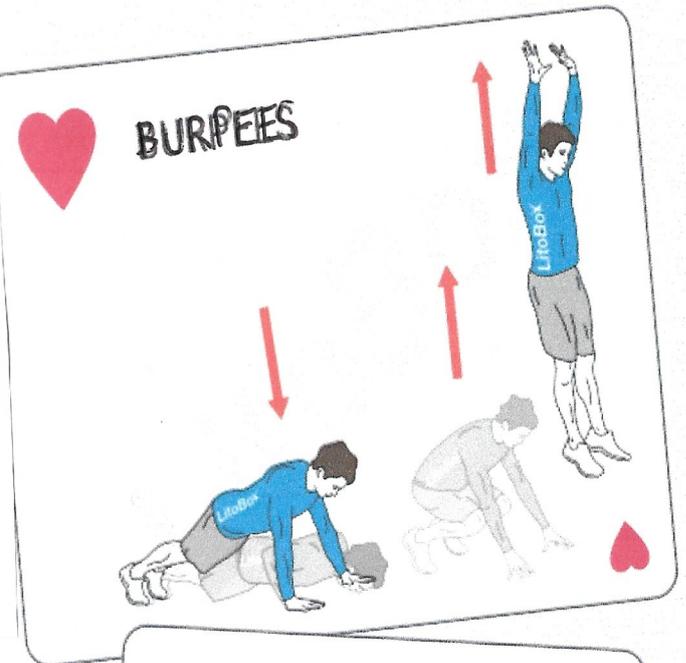


- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité 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 !



EXPLICATIONS DU JEU DE CARTES



Règles du jeu

défi :sportif

Focus : Tout le corps

Tu vas goûter toi aussi à la peur et l'excitation de retourner la prochaine carte 😊:

Faire tout le jeu de carte (54 cartes) :

♦ (carreaux) : jumping jack;

♥ (coeurs) : burpees;

♠ (piques) : inchworm (avec une pompe);

♣ (trèfles) : squats bulgare (à gauche et à droite);

joker : 2 minutes de planches (normales et sur les côtés – change de positions pendant les 2 minutes);

Tu peux lancer le chronomètre.

Règles du jeu Prends un jeu de 54 cartes : Mélange le jeu;

Retourne le paquet, faces cachées; Tu peux couper (si tu as l'habitude de la Belote 😊); Retourne 1 carte :

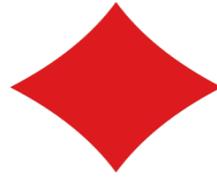
la couleur indique l'exercice et la valeur, le nombre de répétitions;

Fais l'exercice;

Retourne une autre carte jusqu'à la dernière.

Les valets, les dames et les rois comptent pour 5 répétitions. Les As pour 1 répétition.

Si tu as moins de temps : Tu peux retirer les dames, les rois et les As ou définir un temps d'entraînement (20 minutes ou 30 minutes) et faire le maximum de cartes possible.



CARREAUX / JUMPING JACK

Tenez-vous debout les bras le long du corps ; sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de votre tête et touchez vos mains, gardez le corps droit ; sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés



CŒUR / BURPEES

Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules. Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au dessus de votre tête.



PIQUE / INCHWORMS

Contracte bien les abdominaux et les fessiers pendant le mouvement, tes hanches ne doivent pas tomber vers le sol en position de pompes.



TREFLE / SQUATS BULGARE

Debout, dos à un banc ou une chaise à environ un mètre : Choisissez un côté et posez le dessus de votre pied sur le support derrière vous, l'autre jambe est tendue ; Fléchissez les jambes tout en laissant votre pied sur le support (maintenez le genou de la jambe avant au dessus de votre pied); Frôlez le sol avec votre genou (votre poids est principalement sur la jambe avant, la jambe arrière vous permet de garder l'équilibre); Remontez en position de départ -

CHALLENGE SPORTIF : Si tu n'as pas de jeux de cartes sous la main voici mon tirage pour cette séance

A= AS/ R=ROI / D=DAMES/ V=VALETS/ 10=10/9=9/ 8=8/ 7=7/etc...

- V carreaux : 5 jumping jacks
- 2 pique : 2 inchworms
- 2 trèfle : 2 squats bulgare (2/2)
- V pique : 5 inchworms
- Joker : 2 minutes de planche (normale et/ou sur les côtés)
- 10 carreaux : 5 jumping jacks
- As trèfle : 1 squats bulgare (1/1)
- 9 pique : 9 inchworms
- 5 coeur : 5 burpees
- 6 coeur : 6 burpees
- 4 pique : 4 inchworms
- V trèfle : 5 squats bulgare (10/10)
- 3 coeur : 3 burpees
- 3 trèfle : 3 squats bulgare (3/3)
- 5 carreaux : 5 jumping jacks
- 10 coeur : 10 burpees
- 3 pique : 3 inchworms
- 7 pique : 7 inchworms
- 4 trèfle : 4 squats bulgare (4/4)
- D coeur : 5 burpees
- D carreaux : 5 jumping jacks
- 2 carreaux : 2 jumping jacks
- R trèfle : 5 squats bulgare (5/5)
- 9 trèfle : 9 squats bulgare (9/9)
- As pique : 1 inchworms
- 8 coeur : 8 burpees
- 6 pique : 6 inchworms
- 9 carreaux : 9 jumping jacks

R **coeur** : 5 burpees
8 trèfle : 8 squats bulgare (8/8)
5 pique : 5 inchworms
8 pique : 8 inchworms
10 pique : 10 inchworms
D trèfle : 5 squats bulgare (5/5)
R pique : 5 inchworms
7 **carreaux** : 7 jumping jacks
6 trèfle : 6 squats bulgare (6/6)
7 **coeur** : 7 burpees
V **coeur** : 10 burpees
9 **coeur** : 9 burpees
6 **carreaux** : 6 jumping jacks
8 **carreaux** : 8 jumping jacks
10 trèfle : 10 squats bulgare (10/10)
As **carreaux** : 1 jumping jack
D pique : 5 inchworms
4 **carreaux** : 4 jumping jacks
Joker : 2 minutes de planche (normale et/ou sur les côtés)
As **coeur** : 1 burpees
3 **carreaux** : 3 jumping jacks
7 trèfle : 7 squats bulgare (7/7)
5 trèfle : 5 squats bulgare (5/5)
R **carreaux** : 5 jumping jacks
4 **coeur** : 4 burpees
2 **coeur** : 2 burpees

Bravo !! Challenge complété !

Réalise ton propre tirage si tu le souhaites !!