



# Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°17

Spiderman

Nous partageons un contenu issu de neylarey.com  
 Nous vous mettons au défi de vous entraîner comme Spiderman !

## Entraîne-toi comme Spiderman

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 fois l'enchaînement	4 fois l'enchaînement	5 fois l'enchaînement
2 minutes de récupération entre chaque enchaînement (série)		



- 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°17 bis

300

Nous partageons un contenu issu de neilarey.com  
Nous vous mettons au défi de vous entraîner comme un acteur de 300 !

Entraîne-toi comme un acteur de 300

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 fois l'enchaînement	4 fois l'enchaînement	5 fois l'enchaînement
2 minutes de récupération entre chaque enchaînement (série)		



- 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 !

