



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N° 21

Saut groupé

Saut groupé		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 10 secondes	2x 20 secondes	2x 30 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, pieds de la largeur des épaules, mains le long du corps. Fléchis les jambes, bras en arrière et buste légèrement en avant pour initier le saut. Regarde devant toi ; Fait un saut explosif vertical en balançant tes bras vers l'avant et amène tes genoux à la poitrine (avec les abdominaux et les cuisses). Au point le plus haut de votre saut, tes cuisses sont parallèles au sol. Amortis le saut en te réceptionnant sur la pointe des pieds (mi-pieds). Reste droit, sort la poitrine et n'incline pas excessivement le buste vers l'avant



- 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° 21 bis

Squat sur une jambe

Squat sur une jambe		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 5 répétitions	3x 10 répétitions	4 x 10 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Debout, pieds à la largeur du bassin au maximum, mains le long du corps. Lève un pied et tends la jambe devant toi. Tends les bras devant toi et descends lentement sur une jambe en la pliant. Sors la poitrine ; Pousse en transférant ton poids sur le talon (en laissant ton pied à plat au sol). Remonte sur une jambe en position initiale. Alterne le mouvement de l'autre côté. Dos droit.



- 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 !

