



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES

N° 22

Langouste



Langouste		
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 : Allongé sur le dos, bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol. Fléchis une jambe en montant le genou vers le plafond, pied à plat au sol. Pousse sur ce pied, décolle légèrement ton bassin du sol et bascule ton corps sur le flanc opposé. Fais glisser en frôlant le sol tes hanches vers l'arrière et ramène simultanément la tête vers tes genoux (aide-toi de tes bras pour effectuer le mouvement : imagine-toi entrain de repousser quelqu'un à l'aide de tes mains, bras tendus). Ton poids est réparti sur ton pied à plat au sol et sur le côté de ton épaule opposée. L'autre jambe reste tendue. Reviens en position initiale et alterne le mouvement de l'autre côté.



- 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°22 bis

Sortie du dos



Sortie du dos		
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 : À quatre pattes, les mains posées au sol sous les épaules et les genoux sous les hanches, lève le bassin pour être sur tes deux mains et tes deux pieds (jambes pliées à 90°) : Garde le dos droit, parallèle au sol et la tête en position neutre (cou aligné avec le dos, regard au sol). Lève ta main gauche et pivote sur ton pied gauche (vers la gauche). Lève simultanément ton pied droit et tends la jambe sur ton côté gauche à quelque centimètre du sol (les hanches restent en l'air). Reviens en position initiale sans toucher le sol. Alterne le mouvement de l'autre côté.



- 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 !

