



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N° 24
Triangle

Triangle		
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 avec les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol, jambes pliées. Soulève ton bassin du sol en contractant les abdominaux. Amène tes jambes légèrement pliées à la verticale (poids sur les omoplates et les bras). Plie la jambe droite et amène le dessus du pied (cheville) derrière le genou de la jambe gauche. Plie la jambe gauche sur la cheville droite. Contrôle la descente en décroisant les jambes et reviens les deux pieds au 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 !





Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°24 bis

Planche 1 jambe et 1 bras
levés

Planche 1 jambe et 1 bras levés		
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 : En position haute de pompe, les mains en dessous des épaules, bras tendus et corps gainé : Tends un bras devant toi et lève simultanément la jambe tendue opposée. Ta jambe et ton bras sont parallèles au sol. Reviens en position initiale.

2 possibilités : alterne le mouvement de l'autre côté sinon maintiens la position pendant la période de travail, puis change de côté par la suite.



- 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 !

