

# Activité physique réalisable chez soi

### EPS collège Voltaire - SORGUES







 $N^{\circ}23$ 

Levés de jambes au

Levés de jambes au sol			
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 : Allongé sur le dos avec les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol ou sous ton bassin. Contracte les abdominaux pour coller le bas de ton dos au sol. Garde la tête le maximum au sol pour un meilleur alignement de la colonne vertébrale. Lève tes jambes tendues jusqu'à ce que ton corps forme un « L » (jambes perpendiculaires au sol). Redescends tes jambes tendues en contrôlant la descente (ne laisse pas le bas du dos se cambrer). Reviens en position initiale sans que tes talons touchent le sol.



- 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





 $N^{\circ}23$  bis

Descente jambes tendues sur le côté

Descente jambes tendues sur le côté			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
2x 10 secondes	2x 20 secondes	3x 25 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 en croix sur les côtés du corps, paumes tournées vers le. Contracte les abdominaux pour coller le bas de ton dos au sol. Garde la tête le maximum au sol pour un meilleur alignement de la colonne vertébrale. Lève tes jambes tendues jusqu'à ce que ton corps forme un « L » (jambes perpendiculaires au sol). Redescends tes jambes tendues sur le côté en contrôlant la descente. Reviens en position initiale vers le haut. Astuce : les épaules doivent rester au sol.



- 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!

