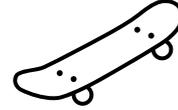
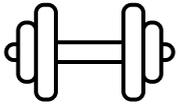


COLLEGE E. VARIN – EPS - DU 7 au 17 septembre 2021

Consignes : Regarde la vidéo (photo), en fonction de ton niveau de classe et fais les exercices correspondants. Tu dois faire ces exercices au moins 2 fois par semaine (pendant tes heures d'EPS habituelles) mais tu peux aller jusqu'à 5 fois par semaine. Tu peux aussi alterner avec de la marche ou du vélo dans ton quartier.



BON COURAGE

Niveau 6eme : 10 répétitions de chaque exercice / 10 secondes de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Niveau 5eme et 4eme : 15 répétitions de chaque exercice / 15 secondes de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Niveau 3eme : 20 répétitions de chaque exercice / 20 secondes de récupération entre chaque. Répéter les 5 exercices 5 fois !

Exercice 1 : Travail au poids du corps



POMPES : Sur les genoux ou sur les pieds. Descend jusqu'à ce que ta poitrine touche le sol.



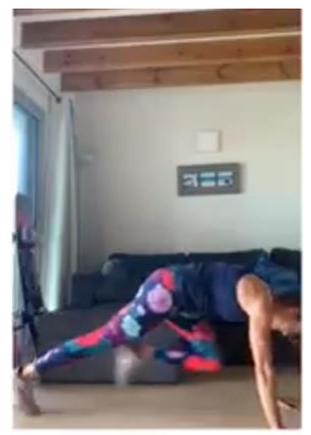
CHAISE : les épaules contre le mur, descend à 90° et reste dans cette position entre 20 et 30 secondes



JUMPING JACKS : départ debout, saute en écartant les pieds et les bras, puis ramène.



GAINAGE : en position de planche sur les coudes. 20 à 30 secondes

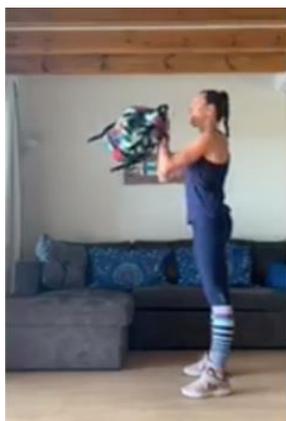


MOUNTAIN CLIMBER : en position de pompe, amène ton genou droit au coude droit puis le genou gauche au coude gauche

Exercice 2 : Training back to school : Remplis ton cartable avec des livres d'école.



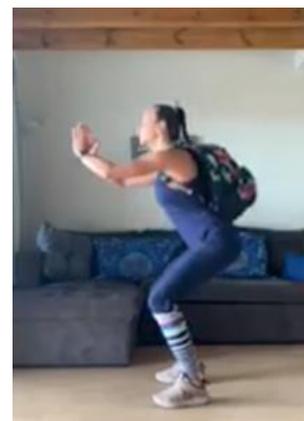
Assis, pieds relevés, fais toucher ton cartable une fois à droite, une fois à gauche



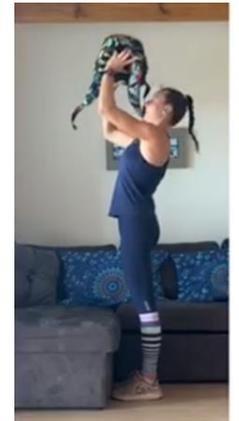
Debout, cartable contre toi, tend les bras et replis les vers ta poitrine



Debout, cartable au-dessus de la tête, fais des fentes en alternant jambe droite puis jambe gauche



Cartable sur le dos, fais des squats en gardant les talons au sol et le dos droit. Descend à 90°.



Debout, cartable contre toi, lève le sac bras tendus, au dessus de ta tête. Attention à ne pas creuser le dos.

Exercice 3 : Travail avec une chaise



Allongé sur le dos, les 2 pieds sur la chaise, relève les fesses le plus haut possible et redescend sans poser les fesses au sol



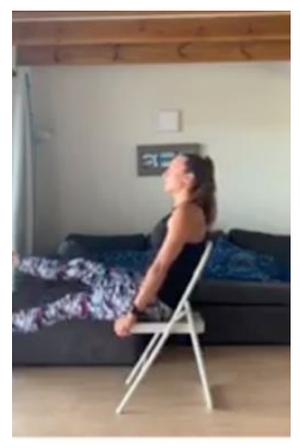
Debout, 1 pied sur la chaise, monte de bout sur la chaise en levant le genou de la jambe libre.



DIPS : Pieds au sol, jambes tendues, les 2 mains sur la chaise. Plie les bras sans poser les fesses au sol puis remonte.



GAINAGE : en position de pompe, les 2 pieds posés sur la chaise. Restez en position statique entre 20 et 30 secondes



Assis sur la chaise, jambes tendues et pieds relevés. Effectue des ciseaux de bas en haut.

Exercice 4 : Remplir deux bouteilles d'eau



BOXE : direct droit/ direct gauche avec une bouteille dans chaque main et en sautillant.



SQUATS : Une bouteille dans chaque main, pieds parallèles, descend à 90° et remonte. LE DOS DROIT et sans décoller les talons.



En position de gainage sur les coudes. Faire passer les bouteilles l'une après l'autre, d'un côté puis de l'autre sans relâcher la position



TRICEPS : Debout, une bouteille dans chaque main, bras tendus au-dessus de la tête. Plie les coudes vers l'arrière, puis tend les bras.

Exercice 5 : Prend ton skateboard



Pose ton skate à l'envers et saute à pieds joints de gauche à droite au-dessus de ton skate



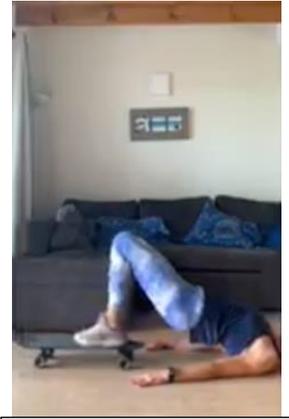
Pose un pied sur le skate, fais-le glisser vers l'arrière puis ramène vers l'avant



A 4 pattes, mains au sol, genoux sur le skate, fais-le rouler vers l'arrière, puis ramène les genoux sous la poitrine



A 4 pattes, mains au sol, les 2 pieds sur le skate, fais rouler le skate vers l'arrière puis ramène les genoux sous la poitrine.



Allongé sur le dos, les 2 pieds posés sur le skate, relève tes fesses et fais rouler le skate jusqu'à avoir les jambes tendues puis ramène sous les fesses.