

COLLEGE JEAN VILAR - EPS

CONSIGNES : Réaliser DEUX TOURS de ce programme de 10 exercices une fois par jour

1^{ER} TOUR :










- 1) Prendre une tenue sportive et faire de la place autour de soi.
- 2) Réaliser l'exercice 1 pendant trente secondes puis récupérer trente secondes.
- 3) Compter le nombre de répétitions de l'exercice réalisées en 30 secondes.
- 4) Faire la même chose pour chaque exercice jusqu'à l'exercice 10.

2^{ÈME} TOUR :

- 5) Prendre trois minutes de récupération après le 1^{er} tour.
- 6) Réaliser de nouveau les dix exercices.

CAHIER D'EPS :

- 7) Remplir la fiche avec le nombre de répétition par exercice.

	EXERCICE	TRAVAIL	RECUPERATION	ILLUSTRATION	CRITERES
1	JUMPING JACK	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Position 1</u> : Debout bras le long du corps. • <u>Position 2</u> : Bras au-dessus de la tête, les mains se touchent, les jambes écartées.
2	CHAISE CONTRE LE MUR	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Dos droit contre le mur • Bras le long du corps
3	POMPES SUR LES GENOUX (ou classiques)	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Garder le dos droit • Serrer ses omoplates • <u>Position 1</u> : Bras tendu • <u>Position 2</u> : Poitrine au sol
4	ABDOMINAUX	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas tirer sur sa nuque • Toucher ses genoux avec ses mains
5	SQUATS	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Ecarter ses jambes • Talons au sol • Genoux vers l'extérieur pendant la descente.
6	DIPS	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Garder le dos droit • Regarder devant soi
7	GAINAGE	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Garder le dos droit. ➔ Ne pas creuser le dos ➔ Ne pas lever les fesses au plafond
8	FENTES EN AVANT	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Regarder devant soi • Garder le dos droit • ALTERNER jambe DROITE puis GAUCHE
9	GAINAGE LATERAL BRAS GAUCHE	30 sec	30 sec		<ul style="list-style-type: none"> • Garder le dos droit • Regarder devant soi
10	GAINAGE LATERAL BRAS DROIT	30 sec	30 sec		