

Séquence d'activité physique et sportive à domicile collège DEDE – tous niveaux

Activation cardiovasculaire

- 1 - Trottiner sur place en course normale **1 minute**
- 2 - Alternner 30 sec montée de genoux / 30 sec talons aux fesses **4 fois (4 minutes)**
- 3 – trottiner sur place et toutes les 10 secondes aller toucher le sol avec les mains en pliant les genoux puis saut avec extension totale en tendant les bras vers le plafond, **10 fois**
- 4 – si 5 mètres d'espace disponible, effectuer 5 allers-retours en pas chassés, jambes légèrement fléchies **5 allers-retours**
- 4 – trottiner sur place en course normale **1 minute**

Pause récupération et hydratation (3-4 gorgées d'eau)

Sollicitations musculaires

1 - travail des abdominaux – gainage

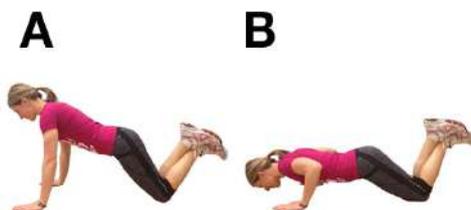
- alterner gainage de face(30 sec),gainage latéral droit (30sec) et gainage latéral droit (30 sec)



3 fois l'enchaînement

Pause récupération et hydratation

2 – travail du haut du corps



Effectuer des pompes avec les genoux posés
ne pas creuser le dos

4 séries de 6

Pause récupération et hydratation

3 – travail du bas du corps



effectuer des squats

- talons posés au sol,
- descendre jusqu'à avoir les cuisses horizontales
- ne pas se pencher vers l'avant en descendant

Pause récupération et hydratation

étirements de fin de séance

1 – position debout « jambes écart » tendues (étirement ischios-jambiers)

- on descend les 2 mains le long de la jambe droite jusqu'à sensation d'étirement – 30 sec
- on descend les 2 mains le long de la jambe gauche jusqu'à sensation d'étirement – 30 sec

2 – amener la pointe du pied droit vers la fesse droite (étirement quadriceps),

- 30 sec

-amener la pointe du pied gauche vers la fesse gauche (étirement quadriceps),

- 30 sec



3 – étirement des mollets, mains contre un mur, jambe arrière tendue, pied arrière posé à plat 30 sec/côté



A reproduire 1 fois tous les 2 jours.

Bon sport à tous !

Continuité pédagogique – cours à distance

Renaud SEGUIER, professeur d'EPS, collègue Auguste DEDE