

Consignes d'entretien physique à l'attention de l'ensemble des élèves du collège Denfert Rochereau

Ces consignes ont pour objectifs :

- de vous maintenir dans la meilleure forme possible jusqu'au retour au collège
- de vous permettre de vous aérer la tête (même s'il va peut être falloir rester enfermé chez vous)
- De conserver un rythme « scolaire » en les associant aux devoirs à faire à la maison. Pensez à caler ce temps physique dans votre emploi du temps semaine sinon vous ne le ferez pas.

Chaque jours ou au moins tous les deux jours nous vous conseillons de :

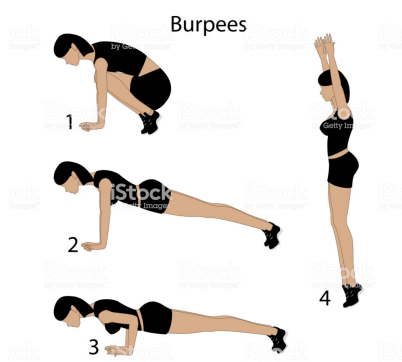
- Marcher, courir, faire du vélo 20 minutes seul ou a 2 (maximum) pour éviter toute contamination. Si nous sommes amenés à rester chez nous avec interdiction de sortir, ceux qui ont des jardins faites-y la même chose, ceux qui vivent en appartement utilisez les escaliers de l'immeuble (en plus cela vous permettra de faire du renforcement des quadriceps).



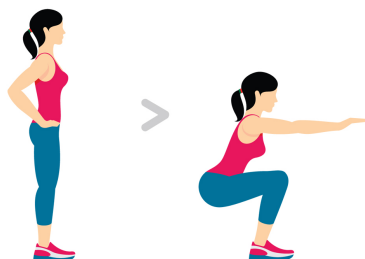
Sécurité pour les exercices suivants:

Garder le dos bien droit, vous ne devez ressentir aucune douleur à part celle venant de la contraction des muscles sollicités par l'exercice.

- Réaliser 10 à 20 burpees

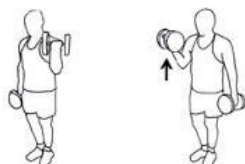


- Réaliser 3*20 squat



avec 30 secondes de récupération

- Réaliser 3*20
1/2



mouvements avec une bouteille d'eau d'1 litre, 1 litre

- Réaliser 3* 10 ou 20 ou 30 secondes de gainage de vos capacités et superman



Gainage costal et Gainage ventral

en fonction



Alterner les postures lors d'une même séance.

- Réaliser 7 à 10 pompes (1 à 3 séries) au choix à genou



ou



classique



Entre chaque exercice. réaliser 1MIN de footing de décontraction

Pour vous motiver les uns les autres proposez des défis à vos copains, retrouvez vous en visio pour faire les séances ensemble afin de les rendre ludiques, notez vos scores et cherchez à les battre de façon progressive et que vous restiez motivés le plus possible!!

Bon courage à tous L'Equipe EPS