

Éducation physique à la maison

Partie cardio :

- 5 minutes : Courir à une vitesse qui nous permettrait de parler

Partie renforcement : Faire 3 fois chaque exercice

- 10 pompes : Choisir l'exercice le plus adapté selon son niveau

la plus facile



la plus difficile

- 15 célébrations : Pour rendre plus difficile l'exercice, prendre des bouteilles d'eau (0.5l, 1l, 1.5l) dans les mains



- 15 montées de sac : prendre son sac d'école et le remplir avec des bouteilles d'eau ou autre pour le rendre plus lourde



- 15 dips : Choisir l'exercice le plus adapté selon son niveau

la plus facile



la plus difficile

Partie coordination :

- Tenir en équilibre sur un ballon
 - Ballon de basket, volleyball, football → tenir debout
 - Swissball → tenir sur les genoux, les fesses ne touchent pas les talons



Éducation physique à la maison

Partie cardio :

- 15 minutes : Marche rapide (comme si tu es presque en retard pour le bus)

Partie renforcement : Faire 3 fois chaque exercice

- 20 squats :



- 20 fentes avant : 10 d'un côté puis 10 de l'autre



- 20 fentes latérales : 10 d'un côté puis 10 de l'autre



- 20 jambes arrières : 10 d'un côté puis 10 de l'autre



Partie coordination :

- Jongler à trois balles
 1. Commencer à 2 balles
 2. Jongler à 3 petits ballons de baudruche
 3. Jongler à 3 balles identiques
 4. Jongler à 3 balles différentes

Éducation physique à la maison

Partie cardio :

- Faire la chorégraphie de la vidéo « just dance » :
 - Youtube : « Just Dance – Eye of the Tiger »
 - https://www.youtube.com/watch?v=8-9Sm6_yE98

Partie renforcement : Faire 4 fois chaque exercice

- 30 secondes en planche ventrale :



- 30 secondes en planche latérale G :



- 30 secondes en planche latérale D :

- 25 supermans :



- 30 « twisters russes » : 15 de chaque côté



Partie coordination :

- Faire 2x la chorégraphie de la vidéo « just dance » :
 - Youtube : Just Dance 2020: Old Town Road (Remix) by Lil Nas X Ft. Billy Ray Cyrus Gameplay
 - https://www.youtube.com/watch?v=_g4CYKBN9L0