

Travail à faire sur la période de non présence au collège.

Solution 2

Je ne peux pas sortir de chez moi.

Thème : « Renforcement musculaire dynamique et statique »

Je me prépare à une évaluation qui se déroulera lors de ma semaine de rentrée.

Cette évaluation consistera à enchaîner, le plus grand nombre de séries en augmentant le nombre de répétitions et le temps de gainage (durée maximale 10 minutes) :

Chacune des séries est composée de 7 exercices que je choisis parmi les 8 proposés (4 dynamiques et 4 statiques).

Réussir une série c'est enchaîner sans arrêts les 7 exercices. Lors de l'évaluation il vous faudra démarrer avec la série 1 pour essayer d'atteindre la série 10 en 10 minutes max.

Pour exemple, ci-dessous, les séries 1 à 4.

Je peux me reposer entre les séries

Série	Abdos	Flexions	Lombaires	Pompes	Planche sur les coudes	Planche bras en extension	Planche côté gauche	Planche côté droit
1	1 répétition	1 répétition	1 répétition	1 répétition	1 seconde immobile	1 seconde immobile	1 seconde immobile	1 seconde immobile
2	2 répétitions	2 répétitions	2 répétitions	2 répétitions	2 secondes immobile	2 secondes immobile	2 secondes immobile	2 secondes immobile
3	3 répétitions	3 répétitions	3 répétitions	3 répétitions	3 secondes immobile	3 secondes immobile	3 secondes immobile	3 secondes immobile
4	4 répétitions	4 répétitions	4 répétitions	4 répétitions	4 secondes immobile	4 secondes immobile	4 secondes immobile	4 secondes immobile

Pour préparer mon évaluation :

Je m'entraîne en suivant les **fiches EPS**.

Les 8 exercices proposés :

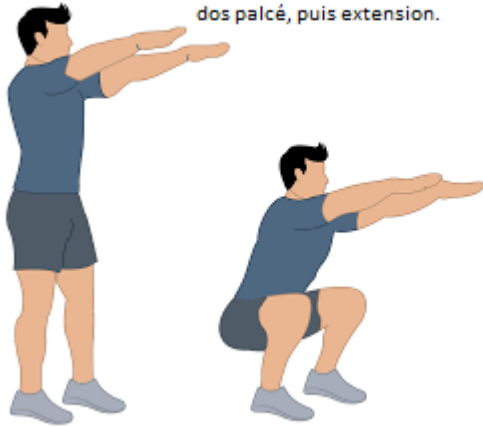
1 Abdos



ABDOS : aller poser les paumes des mains sur les rotules puis redescendre sans poser les épaules au sol et en gardant le regard placé.

2 Flexions

FLEXIONS (quadriceps) : flexion des genoux jusqu'à 90 degrés en essayant de conserver les talons au sol et le dos palcé, puis extension.



3 Lombaires

LOMBAIRES "PAPILLON" (détoides, fixateurs des omoplates, lombaires) : aller placer les bras tendus devant soi en essayant de conserver le corps gainé, le front au ras du sol et les jambes tendues au ras du sol.



4 Pompes



POMPES (triceps, pectoraux, deltoïdes) : fléchir les bras pour amener la poitrine au ras du sol puis retendre les bras.

5 Planche sur les coudes



6 Planche bras en extension



7 Planche latérale à gauche



8 Planche latérale à droite

Idem côté gauche mais en appui sur le coude droit.